

# ÖZ GÜVEN VE BAĞIMSIZLIK BECERİLERİ



Öz güven, bireyin belirli bir aktiviteyi başarılı bir şekilde yerine getireceğine dair inancıdır. Bu, sadece akademik başarıda değil, kişisel ve sosyal yaşamda da son derece önemlidir. Öz güveni yüksek bireyler, zorluklarla başa çıkmada daha kararlıdır ve çevreleriyle daha iyi iletişim kurarlar.

## Öz Güvenin Gelişiminde Ailenin Rolü

Hiçbir çocuk doğuştan öz güveni yüksek ya da düşük olarak dünyaya gelmez. Aile içindeki ilişkiler, çocuğun öz güven gelişiminde kritik rol oynar. Demokratik, iletişimi kuvvetli aileler, çocuklarının öz güvenini desteklerken; baskıcı ve ilgisiz ailelerde yetişen çocuklar, öz güven problemi yaşayabilir.



## Öz Güveni Yüksek Çocukların Özellikleri

- Ortama kolay uyum sağlarlar.
- Diğer bireylerin duygu ve düşüncelerine saygı duyarlar.
- Kendi fikirlerini savunmaktan çekinmezler.
- Zorluklarla mücadelede kararlıdır.



# Çocuklarda ve Ergenlerde Öz Güven Gelişimi

- **Fiziksel Benlik:** Çocuğun bedeniyle ilgili olumlu hissetmesi sağlanmalıdır.
- **Duygusal Benlik:** Çocuk, ailesi için özel ve değerli olduğunu hissetmelidir.
- **Entelektüel Benlik:** Çocuğa temel ihtiyaçlarının karşılandığı güven ortamı sağlanmalıdır.
- **Davranışsal Benlik:** Çocuğun çabası takdir edilmelidir.
- **Sosyal Benlik:** Çocuk, diğerlerinden bağımsız ve özel biri olduğunu hissetmelidir.
- **Yaratıcı Benlik:** Çocuğun kendi potansiyelini keşfetmesine izin verilmelidir.



Unutmayın, öz güvenli bir çocuk yetiştirme yolu, sağlıklı iletişimden ve koşulsuz sevgiden geçer.

## Öz Güvenli Çocuk Yetiştirme İpuçları

- **Kıyaslama Yapmayın:** Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamak, onun "yetersiz" olduğu algısını güçlendirir.
- **Çocuğunuzu Tanıyın:** Güçlü ve zayıf yönlerini bilin ve ona gelişim fırsatları sunun.
- **Duygularını Önemseyin:** Çocuğunuzun duygularına dikkat edin ve onları ciddiye alın.
- **Spor Yapmasına İzin Verin:** Spor, çocukların fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlar ve öz güvenlerini artırır.
- **Koşulsuz Şartsız Sevin:** Çocuğunuzu hatalarıyla kabul edin ve onu sevdiğinizi hissettirin.

