**ÇOCUKLARIMIZDA ÖZGÜVEN NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ…**

Özgüven duygusu, kişiliğin temelini oluşturur. Öyle ki, bir çocuğu yetiştirirken en öncelikli konulardan biri ona özgüven duygusunu kazandırmaktır. Bir çok anne-baba akademik başarıyı herşeyin üstünde tutar ama aslına bakılırsa, genelde kişilik yapısı özelde de özgün duygusunun gelişimi çok önemlidir.

 **Özgüven kaç yaşlarından itibaren gelişir?**

 Bilimsel teoriler özgüvenin temelinin özellikle ilk iki yılda atıldığını söylemektedir. Özellikle annenin bebeği ile kurduğu ilişkinin oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır. Eğer anne, çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olur ve ihmal etmezse, çocukta huzur ve güven duygusu; aksi durumlarda ise huzursuzluk ve güvensizlik duygusu yerleşir. Bebeklik duygusu özgüven açısından kritik bir öneme sahip olmakla birlikte, ergenliğin sonuna kadar gelişim devam eder.

 **Çocuğun özgüven eksikliği nasıl anlaşılır?**

 - Eğer bir çocuk; duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa,

- Sorumluluk almayı istemiyorsa,

- Huzursuz ve ürkek bir yapısı varsa, gibi ifadeleri çok kullanıyorsa,

- Karar veremiyor ya da sık sık kararsız kalıyorsa,

- Güvendiği kişilerden ayrılmakta zorlanıyorsa,

- Herhangi bir faaliyete başlamadan önce çok temkinli davranıyorsa,

- Yeni ortamlara giremiyor, yeni tanıştığı kişilerle iletişim kuramıyorsa,

- Abartılı güç ve cesaret gösterileri yapıyor, her konuda özgüvenli olduğunu ispatlamaya çalışıyorsa çocuğun davranışları ayrıntılı olarak gözlemlenmeli ve gerekirse bir uzmandan da bilgi alınmalıdır.

 **Çocukta özgüven eksikliği nelere yol açar?**

Eğer bir çocukta özgüven eksikliği kişiliğin temel yapısı olursa;

- Sosyal ilişkilerinde yeterince kendini ortaya koyamaz. Bu nedenle, yetersiz ve yüzeysel ilişkilerle yetinmek zorunda kalır. Çevresindeki insanlar için yeterince ilgi çekici olamaz ve bu da kurduğu iletişimin yüzeysel olmasına yol açar.

- Diğer insanlara göre ruh sağlığı daha fazla risk altında olur. Stres yüklü yaşam olayları karşısında ayakta kalma ve mücadele etme gücü zayıflar.

- Akademik ortamlarda gerçek performansını ortaya koymakta zorlanır. Dolayısıyla kapasitesinin altında bir başarıya sahip olur.

- Risk almaz ve bütün yaşantısında sürekli ve aşırı derecede temkinli olma ihtiyacı duyar. Bu da bir çok fırsatı kaçırmasına neden olabilir.

 **Çocuğun özgüvenini geliştirmek için neler yapılabilir?**

 Özgüveni geliştirmek için anne-babaların ve eğitimcilerin yapması gerekenleri şöyle özetleyebiliriz:

- Yüksek sesle konuşma ve okuma egzersizleri yaptırılmalıdır.

- Sınıf ortamında, önce yerinde, sonra ayağa kalkarak, daha sonra da sınıfın önünde başarılı olduğu konularda konuşmalar ve sunumlar yaptırılmalıdır.

- Mutlaka başarı duygusu tattırılmalıdır. Çocuğa verilen görev ya da ödevlerin çoğu, onun yapabileceği türden olmalıdır. Böylece, çocuğun başarı algısı güçlendirilmelidir.

- Bedensel aktiviteler, hobi aktiviteleri, müzik aktiviteleri gibi özel çalışmalara katılması sağlanmalıdır.

- Evde başarı panosu adı altında çocuğa özel bir pano oluşturulmalıdır. Bu panoya, çocuğun kendi tercih ettiği tüm ürünler, resimler, yazılar vb. asılmalıdır. Eve gelen misafirlere de bu pano gösterilmelidir.