**Özgüven**

Öz güven sözlükte “insanın kendine güvenme duygusu” şeklinde açıklanıyor. Çocuklar veya gençler için bu kavramı ele alacak olursak çocuğun veya gencin kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesine öz güven denilmektir. Başka bir deyişle öz güven bireyin kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması anlamına da gelmektedir.

           Maalesef toplumumuzun her kesiminden bireylerin yaşamış oldukları en büyük sorunlar öz güven eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Peki, biz ebeveynler çocuklarımızın gelecekte bir takım sorunlar yaşamamaları için onların özgüven duygusu kazanmalarını, çocuklarımızın kendilerini değerli hissetmelerini nasıl sağlayacağız?

İlk olarak çocuğun kendisini değerli hissetmesinde rol oynayan etkenleri incelemek gerekir.

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, özgüven kazanmaları hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendisine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Çocukların özgüvenlerini sağlamak için:

1. Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.

2. Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

3. Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkartmasında yardımcı olun çünkü çocuklar birbirlerinden farklıdır.

5. Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

7. Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.

8. Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

9. Çocuklarınıza sorumluluklar verin Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10. Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

11. Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.

12. Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13. Onların özgüvenlerini sağlayacak sözler söyleyin.

14. Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Yukarıdaki bilgilere örnek uygulamalar/ Özgüvenli çocuk yetiştirmek için 6 yol(Çocuk ve Ergen Psikologu Fazilet SEYİDOĞLU)
1 - Çocuğunuzun kendini ifade etmesine müsaade edin, çocuğunuzu dinleyin, fikri önemli olmasa da onu duyun. "Sen bu konu hakkında ne düşünüyorsun?" diye sorun. Fikirleri ve düşünceleri önemsenen ve sorulan çocuk zamanla anne ve babasını da dinlemeyi ve duymayı öğrenecek, onların fikirlerini önemseyecektir.
2- Çocuğunuzdan yaşı ve kapasitesinin altında veya üstünde beklentiler belirlemeyin. Aşırı koruyucu, kollayıcı tutum sergileyip yapabileceği işleri dahi siz yapmayın: 8 yaşındaki çocuğunuza iştahsız diyerek yemeğini annesinin yedirmesi gibi. Mükemmeliyetçi olmayın: 3 yaşındaki bir çocuğun üstüne dökmeden yemeğini yemesinin beklenmesi gibi.
3 - Çocuğunuza sorumluluk verin. Dört yaşını dolduran bir çocuk sorumluluk almaya hazırdır. (Kıyafetini ve ayakkabılarını kendi kendine giyebilir.) Verdiğiniz görevlerde onlara yardımcı olmalı, neyi nasıl yapacağını göstermeli ve başardıkça da onları takdir etmelisiniz. "Seninle gurur duyuyorum, bunu ne kadar güzel yaptın´´ deyin. Böylelikle davranış yerleşecek alışkanlık haline gelecek sorumluluk alarak başarma duygusunu tadacak ve çevresini, kendini denetleme yetisi gelişecektir. Ve büyüdüklerinde de hayata dair sorumluluk almak onlar için daha kolay olacaktır.
4 - Çocuğunuzu cesaretlendirin, destekleyin ve takdir edin. Bir şeyi tam yapamasa da gösterdiği çaba ve gayreti takdir edin. Başarı ve netice odaklı olmayın. Adım adım hedef yolunda onları cesaretlendirin. Yaptığı kadarına razı olun. Yaptığı olumlu davranışı hemen takdir edin. Olumlu davranışlarını olumsuz davranışlarından daha fazla görün, fark edin. Olumlu davranışları daha çok fark edilen çocuklar olumsuzu değiştirme noktasında daha gayretlidirler.
5 - Çocuğunuzu hiç kimseyle kıyaslamayın. Hele kardeşi ile asla...Çünkü bu kardeş kıskançlığına sebep olacaktır.
Çocuğunuzun başarısızlıklarını ve hatalarını kişilikleri ile asla bağdaştırmayın.
6 - Hata ve başarısızlıklarını tecrübe ve öğrenme vesilesi olarak değerlendirmelerine yardımcı olun. "Bu yaşadığın olaydan ne öğrendin?" diye ona sorun. Çocuğunuzu tembel, sorumsuz şeklinde sıfatlarla nitelendirmeyin. Unutmayın kendisi ileride bu tanımları içselleştirecektir. ´´Karnendeki zayıfı nasıl düzeltebiliriz´´ diyerek onunla istişare edin ve çözüm yolları üretin.