**Özgüven Nedir?**

          Kendini benimseme, onaylama, kendine değer verme, saygı duyma; kendinle ilişkili değerlendirme yapmaktır. Çocuklar veya gençler için bu kavramı ele alacak olursak çocuğun veya gencin kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesine öz güven denilmektir. Özgüveni olan bir çocuk, kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılayacaktır. Özgüvenli çocuk, kendi kontrolünün elinde olduğunu bilir ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklikler yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun farkına vararak hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır. Özgüven eksikliği içinde olan bir çocuk ise düşük benlik saygısı içinde, okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin daha altında başarılar hedefleme eğiliminde olacaktır. Özgüven duymak, aşırı bir kibir duygusuna kapılmak demek de değildir. Böyle bir durum da çocuğun yaşamında sıkıntılar doğuracaktır. Önemsendiğini hissetmeyen, sürekli eleştirilen çocuk kendisini değerli hissedemez ve özgüveni oluşamaz. Bu durum ileride yaşamının farklı alanlarında da problemlere sebep olur. 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.

         Peki ebeveynler çocuklarının gelecekte birtakım sorunlar yaşamamaları için ,onların özgüven duygusu kazanmalarını, çocuklarının kendilerini değerli hissetmelerini nasıl sağlayabilirler?

● Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev hayatı sağlanmalıdır. Çocuğun var olmasının sizin için ne kadar önemli olduğu, sevginizin başarıyla bağlantılı olmadığı, ne olursa olsun onu daima seveceğiniz açıkça ifade edilmelidir. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur. Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkartmasında yardımcı olun çünkü çocuklar birbirlerinden farklıdır.

● Başarıları kadar gösterdiği gelişme ve ilerlemeler de çocuğun dün yapamadıkları ile bugün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.

● Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

● Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi sosyalleşmesi ve özgüveninin gelişmesi açısından önemlidir

● Çocuğunuzu hiç kimseyle kıyaslamayın.

● Hata ve başarısızlıklarını tecrübe ve öğrenme vesilesi olarak değerlendirmelerine yardımcı olun.

● Çocuğunuzun sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizi ve onu takdir ettiğinizi belirtin Küçük bile olsa yaptığı güzel bir şey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin Anne babanın en önemli etkileme aracının, çocuklarıyla olan ilişkisi olduğunu her zaman hatırlayın. Bir çocuğun kişiliğini onun davranışıyla karıştırmayın Çocuklarınızı yaptıkları şeyler yüzünden değil, kendileri oldukları için sevdiğinizi belli edin.

● Çocuğunuza neleri yapabildiğini göstermesi için fırsat tanıyın, sorumluluk verin. Bazı konularda tek başına karar vermesine izin verin. Bu sizin tarafınızdan güven duyularak “serbest bırakıldığını gösterir.

● Onların özgüven edinmelerini sağlayacak sözler söyleyin.

● Çocuğunuzu cesaretlendirin, destekleyin ve takdir edin.

● Çocuğunuzun kendini ifade etmesine müsaade edin, çocuğunuzu dinleyin, fikri önemli olmasa da onu duyun

● Çocuğunuzun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunmasını sağlayın; değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanıması için fırsat verin.

● Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.

● Hatalı olduğunuzu düşündüğünüzde özür dilemeyi bilin. “Kırıcı davrandım ama amacım bu değildi; sadece bugün çok yorgunum” diyerek çocuğunuza sarılabilirsiniz.

