

# ERGENLERDE ÖZGÜVEN GELİŐTİRME

Ailelere Öneriler



# ERGENLERDE ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ

- ✘ Ergenlik dönemi, hem ergenler hem de aileler için oldukça zorlu bir dönemdir. Bu dönem birçok sorunu da beraberinde getirir. Ergenlerde özgüven eksikliği de bunlardan bir tanesidir. Ergenin, yaşadığı değişimlere adapte olmaya çalıştığı bu dönemde kendisinden şüphe duyması, özgüven eksikliği yaşamaması normal, ancak değişebilen bir durumdur. Çünkü özgüven kazanılabilen, geliştirilebilen bir özelliktir. Bunun için hem ergen hem de ebeveynler tarafından dikkat edilmesi ve yapılması gereken bazı önemli noktalar vardır.



# ERGENLERDE ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNE NELER SEBEP OLUR?

- ✘ Ergenlerde özgüven eksikliği, ergenlik döneminin bir getirisidir. Bu durum bazı ergenlerde çok nadir görülürken bazı ergenlerde ise çok daha yoğun ve genellenmiş olur. Neredeyse her konuda özgüven eksikliği yaşarlar. Bu aşamada özgüven eksikliğinin şiddetini belirleyen bazı faktörler vardır. Bunların başında anne baba tutumu gelir. Mükemmeliyetçi, her konuda en iyisini bekleyen, yüksek kriterleri ve beklentileri olan ebeveynlerin çocuklarında özgüven eksikliği görülme oranı oldukça fazladır. Beklentilerin yüksek olması çocuğun yapacağına olan inançtan kaynaklanıyor olsa bile bu durum ergen üzerinde yoğun baskı oluşturur. Bu yüksek beklentiyle yapılanların sürekli eleştirilmesi, daha iyisi olması amacıyla da olsa eksikliklerin ya da yanlışların sürekli dile getirilmesi ergende yetersiz olduğu inancının oluşmasına neden olur.



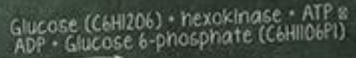
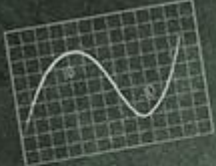
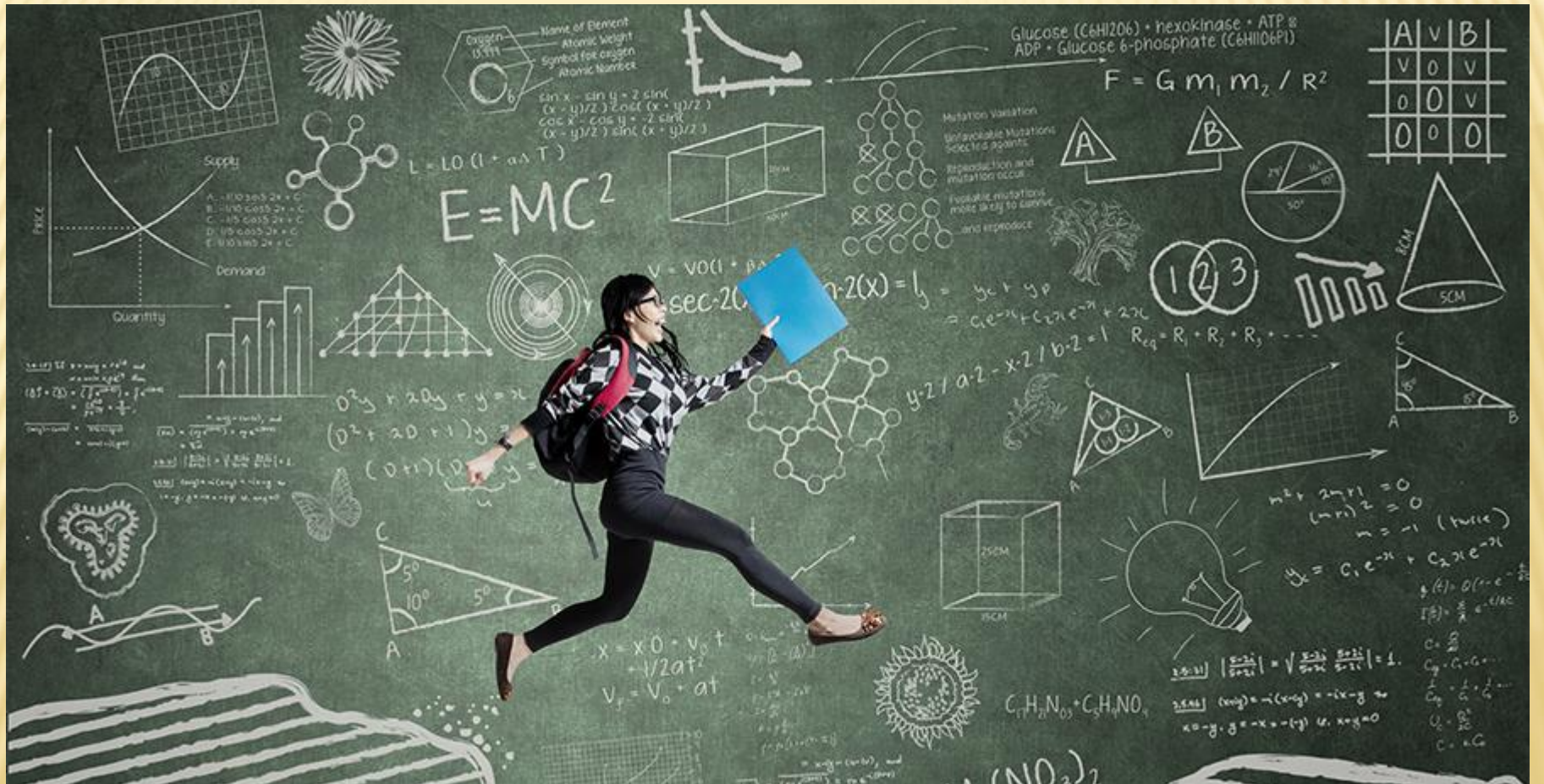
- ✘ Diğer taraftan aşırı korumacı, ergenin özgürlüğünü engelleyici bir tutum sergilemek de özgüven eksikliğine neden olur. Onu korumak amacıyla zorlanmaması, üzülmemesi için her şeyi ergen yerine ebeveynlerin üstlenmesi sorumluluk alamayan, başkalarına bağımlı, sorun çözme becerileri gelişmemiş bireylerin yetişmesine neden olur. Sorun çözme becerisi gelişmemiş biri sorunla karşılaşmaktan korktuğu, ne yaşacağını bilemediği için kendisini ortaya koymaktan kaçır. Ebeveynlerin bu aşırı korumacı tutumu ergende kendisiyle ilgili yetersiz, beceriksiz, değersiz inançlarını doğurur.
- ✘ Çevresel faktörler de ergende özgüven eksikliğine neden olabilir. Bu dönemde arkadaşlardan, önem verdiği kişilerden gelen eleştiriler ya da bu kişilerden hiç olumlu ve güzel sözler duymamak da özgüvenin sarsılmasına neden olur. Ergenin kendisine ulaşması oldukça zor hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşamadığında yaşadığı hayal kırıklığı da özgüven eksikliğine sebep olan etkidir.

# AİLELERE ÖNERİLER

- ✘ Özgüven eksikliği yaşayan ergenlerin bununla başa çıkması ve kendilerine olan güvenlerinin artması yolunda ebeveynlerin de dikkat etmesi gereken bazı konular bulunuyor.
- ✘ **Kıyaslama yapmayın.** Belki örnek oluşturması için belki de onu motive etmek, gaza getirmek için arkadaşının, kardeşinin ya da komşu çocuğunun yaptıklarını söylüyorsunuz ona. Nedeni ne olursa olsun sonucu ergenin kendinden şüphe etmesi olacaktır. Çünkü başkalarıyla kıyaslayarak yeterince iyi olmadığı mesajını vermiş oluyorsunuz.
- ✘ **Örnek olun.** Çocuğunuza belirli bir özellik kazandırmak, davranış geliştirmek istiyorsanız en etkili yöntem sizin ona model olmanızdır. Çünkü çocuklar öncelikle ebeveynlerini davranışlarını örnek alırlar. Sizin kendinize güvenen duruşunuz, hata yapmaya verdiğiniz tepkiler onda da belirli bir duruşa neden olacaktır. Kendine güvenen aile bireyleri çocukların da kendilerine güvenmelerinde önemli etkendir.



- ✘ Sorumluluk verin. Ergenin yaşına uygun sorumluluklar vermek özgüveninin artmasına yardımcı olacaktır. Kendisinin yeterli becerilere sahip olduğunu görmek kendisine olan güveni geliştirir. Aynı zamanda aldığı sorumluluklarının sonuçlarını karşılayabilmesi sorun çözme becerilerini geliştirir ve hata yapma korkusunu ortadan kaldırır. Bu nedenle sorumluluğuyla ilgili bir sorun yaşadığı zaman yardım için orada olun ama öncelikle onun çözmesi için alan ve zaman tanıyın.
- ✘ Takdir edin. Başardığı şeyler, iyi olduğu konular, yaptığı güzel şeyler için güzel sözler söyleyin, küçük ödüller verin. Sadece başarılı olduğu zaman değil, sonuç ne olursa olsun çabaladığı için takdir edin. Ancak takdir ve ödül konusunda abartılı olmayın. Samimi ve içten destek, küçük bir jest de aynı etkiyi yaratacaktır.
- ✘ Ona saygı duyduğunuzu gösterin ve tüm dikkatinizle onu dinleyin. Kendisiyle ya da herhangi bir konuyla ilgili fikrini, duygu ya da düşüncesini dile getirirken tüm ilgi ve dikkatinizi ona yoğunlaştırın. O an başka işlerle uğraşmayın. Söylediklerini, duygularını ciddiye alın ve bunu yansıtın. Yer geldiğinde dürüstçe kendi fikirlerinizi de söyleyin. Böylece hem fikirlerine önem verilen biri olduğunu, dikkate alındığını göreceksiniz hem de kendisini ifade edebilen biri olacaktır.



$$F = G m_1 m_2 / R^2$$

A	v	B
v	0	v
0	0	v
0	0	0



$$L = L_0(1 + \alpha \Delta T)$$
$$E = MC^2$$

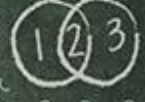


Mutation Variation  
Unfavorable Mutations  
Selected against  
Reproduction and  
mutation occur.  
Favorable mutations  
more likely to survive  
and reproduce



$$v = v_0(1 + \alpha \Delta T)$$
$$y - 2(x) = y = y_1 + y_2$$
$$= C_1 e^{-x} + C_2 x e^{-x} + 2x$$

$$4/2/a^2 - x^2/b^2 = 1 \quad R_4 = R_1 + R_2 + R_3 + \dots$$



$$100 \pm 0.5x$$
$$100 \pm 0.5x$$
$$100 \pm 0.5x$$

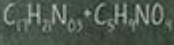


$$x = x_0 + v_0 t + \frac{1}{2} a t^2$$
$$v_f = v_0 + a t$$

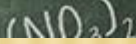


$$m^2 + 2m + 1 = 0$$
$$(m+1)^2 = 0$$
$$m = -1 \text{ (twice)}$$

$$y = C_1 e^{-x} + C_2 x e^{-x}$$
$$f(4) = 0(1 - e^{-4})$$
$$f(4) = \frac{4}{e} = e^{-4} \ln 4$$
$$C_1 = \frac{2}{e}$$
$$C_2 = C_1 - C_1 = 0$$
$$\frac{1}{C_1} = \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$$
$$C_1 = \frac{2}{e}$$
$$C_2 = 0$$



$$\frac{2.5 \times 10^3}{0.25} = \sqrt{\frac{2.5 \times 10^3}{0.25} \frac{0.25}{0.25}} = 1$$
$$\frac{2.5 \times 10^3}{0.25} = -(-x - y) = -x - y \Rightarrow$$
$$x = -y, y = -x = -(-y) \Rightarrow x + y = 0$$



- 
- ✘ **Yetenekli, güçlü olduğu alanlarda onu destekleyin.** Dersler dışında sanat, spor gibi farklı bir alanda kendisini bulması, güçlü olduğu bir yönünü fark etmesi özgüvenini besler. Bu durum aynı zamanda farklı bir gruba dahil olma ve kabul edilme ihtiyacını da karşılayacağı için pek çok açıdan özgüvenini arttıracaktır.
  - ✘ **Kendi yaşadıklarınızı paylaşın.** Sizinle kaygılarından bahsettiği zaman bunu nasihat vermek ya da yönlendirme yapmak için değil, aynı şeyleri sizin de hissettiğinizi ve onu anladığınızı göstermek için paylaşabilirsiniz. Böylece hem içinde bulunduğu durumu normalleştirmiş hem de geçici bir süreç olduğu mesajını vermiş olursunuz. Bunu yaparken onun yaşadıklarını önemsizmiş gibi göstermekten kaçının.