

## SAĞLIKLI ÖZGÜVEN

Sağlıklı özgüven gelişimi için dikkat etmemiz gerekenler

### Güven

Çocuğumuzun kendisine güvenmesi için önce biz ona güvenmeliyiz.

### Sorumluluk ve başarı hissi

Çocuğumuza küçük yaşlardan itibaren, başa çıkabileceği sorumluluklar vermeliyiz. Başarı hissini adım adım tatmalı ve bir şeyler başardıkça kendisine olan güveninin artmasını sağlamalıyız.

### Sözlü olarak takdir

Çocuğumuz başardıkça, kendisini geliştirdikçe başarısını gördüğümüzü hissettirmeli, sözlü olarak kendisini takdir etmeliyiz.



## HEDEF BELİRLEME

Hedef belirleme ile ilgili yapılması ve yapılmaması gerekenler

### Sohbet etmeliyiz

Çocuğumuzla gelecekteki hayalleri ve planları ile ilgili sohbet etmeliyiz. Planlarına katılmıyorsak bile münakaşa etmemeliyiz.

### Onay vermeliyiz

Çocuğumuzun hedefine emin adımlarla ilerleyebilmesi için bizim onu desteklediğimizi, hedefine ulaşacağına inandığımızı bilmesi gerekir.

### Zoramamalıyız

Çocuğumuzu kendi hayallerimizi gerçekleştirmek için kullanmamalı, bizim hedeflerimizi hedef belirlemesi için zorlamamalıyız.

### Rol çalmamalıyız

Bizim değil çocuğumuzun hedef belirlemesi gerekiyor. Onun yerine geçerek hedef belirlememeliyiz.



(0366) 290 37 00



kastamonu.meb.gov.tr



Aktekke Mah. Yalçın Cad. No:12/1  
Merkez/Kastamonu



KASTAMONU  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



BAŞARIYA GÖTÜREN  
YOLDA  
AİLE  
TUTUMLARI

# BAŞARIYI BESLEYEN NEHİRLER

Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri aile tutumları çocuğun başarısında en önemli etkenlerden biridir.

Peki çocuğumun başarısını desteklemek ve arttırmak için aileler nelere dikkat etmelidir?

## ÇALIŞMA ORTAMI



Çocuğumuzun başarılı olabilmesi için, ona sağladığımız çalışma ortamında nelere dikkat etmeliyiz?

Çalışma ortamında dikkat etmemiz gereken fiziki şartları şu şekilde sıralayabiliriz;

- Işık: Hem gece hem gündüz yeterince aydınlık olmalı.
- Sessizlik: Dikkat dağıtıcı gürültüler, çocuk sesleri, tartışmalar, televizyon sesleri olmamalı.
- Sıcaklık: Çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı.
- Masa ve sandalye: Kesinlikle çalışma masası olmalı. Koltukta, yatakta ders çalışmak zorunda olmamalı.
- İnternet: Çalışma ortamında internet bulunmalı.
- Televizyon: Çalışma ortamında televizyon olmamalı. Varsa kesinlikle kapatılmalı.

Çalışma ortamında dikkat etmemiz gereken diğer şartları şu şekilde sıralayabiliriz;

- Ev içi sorumluluklar: Ev işlerinde ailesine yardım etmesi önemli olsa da birincil görevinin dersler olduğu asla unutulmamalıdır.
- Aile içi iletişim: Çocuğumuz ders çalışırken aile içi iletişimimize dikkat etmeliyiz.
- Ailede ve evde huzur: Gerginlik, şiddetli tartışmalar, aile içi kavgalar başarısızlığın en önemli nedenidir. Bu tarz bir ortamda çocuğun başarılı olması beklenemez.

## GÜVEN



Çocuklarımız kendilerini bizim gözlerimizden görürler. Biz kendileri ile ilgili ne düşünür, neye inanırsak çocuklarımız da farkında olmadan aynı şeyi düşünür ve ona inanır.

Çocuklarımızın kendilerine güvenmelerini istiyorsak önce biz onlara güvenmeliyiz. Sadece güvenmek ve inanmak yetmez, bunu sözlü olarak ifade etmeliyiz. (Çalışırsan başarabileceğini biliyorum.) (Sana güveniyorum istersen yapabilirsin vs.)

## KOŞULSUZ SEVGİ



Çocuklarımızı sadece kendileri oldukları için, başka hiçbir sebep ve başarıya gerek duymadan severiz.

Çocuklarımızı sevmemiz için herhangi bir koşula, başarıya ya da değişime ihtiyaç yoktur. Çocuklarımızın mutlu birer insan olmaları için bu gerçeği bilmeleri gerekir. Bu yüzden bu gerçeği sözlü olarak da ifade etmeliyiz. (Başarı şart değil, seni her halükarda seviyoruz ve şenin her zaman arkadayız.)



## MOTİVASYON

Çocuğumuzun motive olabilmesi ve motivasyonunu koruması için aile olarak neler yapabiliriz?

### ✓ Sözlü olarak düşüncemizi paylaşmalıyız.

Çocuğumuzun çaba sarf ettiğini gördüğümüzü, bu şekilde devam ederse hedefine ulaşacağını düşündüğümüzü kendisine ifade etmeliyiz.

### ✓ Hedefle ilgili olumlu yorumlar yapmalıyız.

Hedefine ulaştıkça kendini daha iyi hissedeceğini, hedefinin olumlu yönlerini sohbet ederken sıkmadan ifade etmeliyiz.

### ✓ Biz de hedefler belirlemeliyiz.

Biz de birtakım hedefler belirler bu hedefler için çabalarsak çocuğumuzla birbirimizi anlamamız ve sohbet edecek daha fazla ortak nokta bulmamız mümkün olur. Çocuğumuz ve kendimiz için kendimize yeni hedefler belirlemeliyiz. Ebeveyninin yeni bir hedef için çabalaması onu motive edecektir.