

EBEVEYNLER ÇOCUKLARININ
ÖZSAYGISINI ARTTIRMAK
İSTERSE

GSD EĞİTİM VAKFI BAĞÇELİEVLER
İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

ÖZSAYGI

- Özsaygı bir kişinin kendine ne kadar değer verdiği, kendini ne kadar onayladığının ve takdir ettiğinin ölçüsüdür.
- Genetik, kişilik, yaşam deneyimleri, yaş, sağlık, düşünceler sosyal koşullar, başkalarının tepkisi, kendini diğerleriyle kıyaslama gibi faktörler özsaygıyı doğrudan etkiliyor.
- Özsaygıyı, kişinin kendine karşı tutumu olarak ifade edildiğinde, bu tutumun aynı zamanda olumlu veya olumsuz olabildiği ve değişebileceği de gözlemlenir.

Özsaygısı Düşük Kişilerin Özellikleri

- Kolayca kızar ve sinirlenirler.
- Fikirlerinin önemli olmadığını düşünürler.
- Kendilerinden nefret ederler.
- Yaptıkları asla yeterince iyi değildir.
- Başkalarının düşünceleri onlar için aşırı önemlidir.
- Dünya onlara göre güvenli bir yer değildir.
- Üzüntü ve değersizlik duygularını düzenli olarak yaşarlar.
- İlişki kurmakta zorlanırlar.
- Sınır koymakta zorlanırlar.
- Verdikleri her karardan şüphe duyarlar.
- Risk almaktan ve yeni şeyler denemekten kaçınırlar.

Özsaygısı Yüksek Kişilerin Özellikleri

- Kendilerini ve diğer insanları takdir ederler.
- Bir insan olarak büyümenin, yaşamlarında tatmin ve anlam bulmanın tadını çıkartırlar.
- Yaratıcılıklarını arttırmak için kendilerini keşfetmeye açıktırlar.
- Hayatlarındaki problemleri çözmeye kolayca yoğunlaşabilirler.
- Sevgi dolu ve saygılı ilişkiler kurarlar.
- Geçmişe takılmadan şimdiye odaklanabilirler.
- Değerlerinin ne olduğunu bilir ve değerlerine göre yaşarlar.
- Sağlıklı bir iş yaşamı-özel yaşam-eğlence dengesi kurar ve bunun tadını çıkarırlar.

Özsaygımızı
arttırmak için

ÇOCUKLA YALNIZ VAKİT GEÇİRMEK

Birçok ebeveyn için zaman sınırlıdır. Bununla beraber uzmanlar her bir çocukla yalnız zaman geçirmenin çok önemli olduğunu belirtmektedirler. Çocuğun kurallarını öncelik olarak onunla oyun oynamak, birlikte yürüyüş yapmak gibi...

Özsaygımızı
arttırmak için

HER ÇOCUĞUN TEK OLDUĞU ÜZERİNE ODAKLANMAK

Çocuklar hakkında özel şeyleri ebeveynler keşfetmeli ve onlara söylemelidir. Böyle yaparak duyarlı, şiirsel olan çocuğa yaratıcı olma ve kendini dile getirme fırsatı; oldukça uzun boylu bir kız çocuğuna yeni spor dallarının kapısını açma, kariyer ve moda fırsatı verilebilir. İki önemli parçası olduğu sevgiyi ve yeteneğini hissettirme aklından çıkartılmamalıdır. Her iki duyguyu hissettirecek şekilde davranılmalıdır. Her fırsatta anne-baba çocuğa olan sevgisini hissettirmelidir.

Özsaygımızı
arttırmak için

■ **ÇOCUK İÇİNE KAPANIKSA YARDIM ETMEK**

Çocukların birtakım sözel olarak rahatsız edici davranışları onların kendilerine saygıları hakkında ciddi mesajlar verebilir. Böyle zamanlarda ebeveynler, sevgiyi ve gerçekleri sunarak yardımcı olabilirler. Onları ciddi bir şekilde dinlemeli, ne demek istedikleri anlamalı ve sonra ne söylemek istediğini anlatmalısınız.

Bazı ebeveynler, çocuğun güvenini tekrar kazanmasını sağlamak için çocuğun kişilik özelliklerini kullanmada oldukça duyarlıyken bazıları da çok iyi bir dinleyicidirler. Tepki her ne olursa olsun, çocuk sevildiği ve yetenekli olduğu üzerinde durularak ikna edilmelidir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **DUYGULARINIZI ÇOCUKLA PAYLAŞMAK**
- Ebeveynler, çocuklarıyla incinebilecekleri duygularını paylaştıklarında, onları kendi deneyimlerini ve duygularını kabul etmeye cesaretlendirmiş olacaktırdır.
- Çocuklar, anne ve babalarının anılarını, eğlendikleri ve korktukları anları, nasıl karşıladıklarını, çocukları olmasının nasıl bir şey olduğunu hikaye şekline getirdiklerinde anne ve babalarını daha yakından tanıyacaklardır. Aile hikayelerini çocuklarla paylaşma, kendi kökleriyle gurur duymalarını sağlayacaktır.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN DUYGULARINI CİDDİYE ALMAK**
- Çocuğunuzun korkularını ve negatif duygularını onları reddetmektense ciddiye alın ve onları yenmesine ve kendi çözümünü bulmasına izin verin.

Özsaygımızı
arttırmak için

■ ÇELİŞKİLİ MESAJLAR VERMEKTEN SAKININ

Çelişkili mesajlar, ebeveynlerin sözleriyle başka bir şeyi ifade ettiğinde ortaya çıkar. Örneğin; çocuğa çok sinirli olarak yüzüne bakmadan 'seni seviyorum' demeniz ya da korktuğunda, gece yanınıza gelebileceğini söyleyip geldiğinde kızmanız onu çelişkiye düşürebilir. Öncelikle çocuğa karşı dürüst olunmalı. Çocuğa model olunmalı, ona söylediğinizi, siz de yapmalısınız. İstekleriniz ve kurallarınız açık olmalı, ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü söylemelisiniz. Sözleriniz ve vücut dilinizin birbirine uymasına dikkat etmelisiniz.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **DİNLEMİYİ ÖĞRENMEK**
- Çocukların duyguları, gözlemleri ve algıladıkları dinlenmeye değerdir ve böyle yapmak çocukların özsaygılarını artırmaktadır. Size bir şeyler söylemek istediğinde, gerçekten ona zaman ayıramayacaksanız uygun olmadığını ve ne zaman uygun olacağını söyleyin.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN TERCİHLERİNE SAYGI GÖSTERMEK**
- Çocuğun kendine olan saygısını artırmanın bir yolu da, onun tercihlerini ve duygularını kabul etmektir. Ebeveynler, çocukları için eğlenceli veya yararlı olan etkinlikleri önerebilirler. Fakat onu ön yargılı davranmaya zorlarsa, çocuk kendisinin yeterince iyi olmadığı mesajını alacaktır.

Özsaygımızı
arttırmak için

■ **ÇOCUĞUN BAZI ŞEYLERİ KENDİSİNİN YAPMASINA İZİN VERMEK**

- Ebeveynler genellikle çocuklarının yapmakta zorlandığı işleri üzerlerine alarak onlara yardımcı olduklarını düşünürler. Bu yardım, 'Sen bunu yapamazsın. Sen yeterince iyi değilsin.' mesajlarını verebilir, ki bu da çocuğun kendine olan saygısını azaltır. Çocukların bir işi başarmak için mücadeleye davet edilmeleri gerekmektedir. Ayrıca çocuklara, problemlerini çözmek ve kendi yeteneklerini keşfetmek için fırsatlar da verilmelidir. Yardım istediklerinde, ilk olarak, o işin üstesinden gelebileceklerine onları inandırarak cesaretlendirmek gerekir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN ÖZEL EŞYALARINA SAYGI GÖSTERMEK**
- Anne-babalar, sıklıkla çocuklarına verdikleri oyuncakların ve kitapların kontrolünü elde tutarlar. Örneğin; bir eşyasının atılmasına, çocuktan çok ebeveynler karar verir.
- Çocuğunuzun o oyuncakla oynama çağının geçtiğini düşündüğünüz halde, çocuğın ona hala ve belki de yıllarca ihtiyacı olabilir. Bu nedenle eşyalarını atmadan önce ona sormalısınız.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN VARLIĞINI KABUL ETMEK**
- Annelerin zaman zaman söylenmelerinin hatta jestlerle bile ' keşke çocuk doğurmasaydım, o yük ve artık dayanamayacağım' diye ifade etmelerinin yanlış olduğu, özellikle bu gibi mesajlar sık sık tekrar edildiğinde çocuğun istenmediği ve kendisine değer verilmediği duygusuna kapılacakları uzmanlarca hatırlatılır. Bu durum özellikle evdeki yeni bebekle ilgili olmasına rağmen, annelerin bu yakınmaları uyumlu bir çocuğun bile istenmediğini düşünmesine neden olabilir. Böyle zamanlarda çocukların özel bir ilgiye ihtiyaçları vardır. Aileler yakınları tarafından desteklenmeli ve yaşantıdaki çocuğun varlığına değer verilmelidir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ŞARTSIZ SEVGİ GÖSTERMEK**
- Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğınızı bilmesini sağlayın. Ev ona göre içinde risk ve tehlikelerle dolu dünyadan döndüğü zaman, sevgi için, emniyetli bir yakıt alma istasyonu gibidir. Mesajlarınız 'Seni seviyorum- odanın kirli olmasına rağmen, kız kardeşin kadar atletik olmamama rağmen, notlarının çok iyi olmamasına rağmen, yaptıklarından hoşlanmamama rağmen- hala seni seviyorum.' olmalıdır.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN YETENEKLERİNİ KABUL ETMEK**
- Her yeni beceri ve başarı, onun yetenekli olduğu düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Ne kadar küçük olursa olsun her başarısı kabul edilmeli ve ona başarılı olacağı şeyler bulunmalıdır. Ayrıca ebeveynler, onlardan bazı şeyleri kendilerine öğretmelerini isteyebilirler.
- Çocuğunuzun başka başarılarının ve çabalarının olduğunu kabullenmesi sağlanabilir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN DUYGULARINI CİDDİYE ALMAK**
- BABA: 'Eğer onunla arkadaş olursan sana ne yapabilir?'
- OĞLAN: 'Beni koruyabilir.'
- BABA: 'Bana iyi bir arkadaş olabilir gibi geliyor ya sana?'
- OĞLAN: 'Evet'
- Bu diyalog sayesinde aileler, çocuğun duygularını ya da neye gereksinimi olduğunu öğrenmekte, çocuk artık canavarın kendisine fazla tesiri olmayacağını görerek daha pozitif düşünmektedir. En önemlisi de çocuğun canavara yansıttığı gücü kendisine çevirmesidir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **SEVGİYİ FİZİKSEL OLARAK İFADE ETMEK**
- Ebeveynleri tarafından kucaklanma ve okşanma çocuklarda, kendine saygının gelişmesine yardım etmektedir. Çocuklar sözel olmayan davranışlara karşı çok duyarlıdırlar. Çocuklara 'seni seviyorum.' demekten çok sevgi, davranışlarla onları okşayarak belli edilmelidir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **SİNİRLİ OLMANIZDAN SORUMLU OLDUĞUNU BELİRTMEK**
- 4 yaşındaki çocuğunuz oyuncasını yatmakta olan kardeşinin beşiğine fırlattığı için sinirlisiniz. Onun böyle bir hareketinde sinirinizi ona nasıl aktarırsınız?
- Prof. Dr. Thomas Gordon'un önerdiği en basit mesaj 'BEN' mesajıdır. 'Sen kötü bir çocuksun! ya da 'Sen aptalsın' yerine, ' 'Sen böyle yaptığında, ben...../.....hissediyorum', 'Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin' diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUKLA GÖZ SEVİYESİNDE KONUŞMAK**
- Çocuklarla konuşurken, daima onlardan yüksekte olmamaya dikkat edilmelidir. Bu onun sadece kendini küçük hissetmesini sağlamakla kalmayacak aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasında büyük bir mesafe olduğuna inanmasına da yol açacaktır. Her zaman onunla konuşurken, yanına çömelerek ya da oturarak ya da onu sizin seviyenize çıkararak göz kontağı kurularak konuşulmalıdır. Bu daha yakın bir iletişim sağlayacaktır.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **DEĞERLENDİRECEK GÜNLÜK BİR ŞEYLER BULMAK**
- Çocuklar kötü bir şey yaptıklarında ilgi çekmek, iyi bir davranışta bulduklarında da onaylanmak istemektedirler. Yaptıkları, her gün yapılan sıradan bir şey bile olsa, değerini arttıran yaptıklarının onaylanmasıdır. Çocukların sevgi ve yeteneklerini onlara hatırlatan bazı etkinlikler aşağıda sıralanmıştır.
- Disiplin içermeyen tüm ailecek yenen bir akşam yemeği. Herkes o gün birbiriyle başardıkları, öğrendikleri veya hissettikleri güzel şeyleri paylaşabilir. Örneğin; 'Okula zamanında gittim' veya 'Bir kurbağa buldum.' Ebeveynler de bu etkinliğe katılarak çocuklarının başarılarını onayladıklarını gösterebilirler.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **AÇIK İSTEKLERDE BULUNMAK**
- Çocuğunuzun ondan ne istediğınızı bilmesini sağlayın. Bu ona alternatif davranışları öğrenmesi için bir şans verecektir. Örneğin, 'Oyuncaklarını kardeşinin beşğine atmamalısn. Bunun yerine o uyandığında ona trenini gösterebilirsin.' şeklinde bir açıklama yapılmalıdır. İstekleri ona açıkça belirtmek, ondan ne istediğınızı anlamasını kolaylaştıracaktır.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUKLARA ÖNEMLİ OLANIN VÜCUTLARI OLMADIĞINI ÖĞRETMEK**
- Çocuklar büyürken, yüzlerindeki sivilcelerden veya çillerden rahatsız olmaktadır. Ebeveynler, onlara vücudun sadece bir paket olduğunu, gerçek hediyeğin içeride olduğunu yani kişiliğin varlığını anlatmalıdırlar. Onların başlarına gelen bu tür problemlerin anlaşıldığı ve o yaşlarda başımıza geldiği, fakat bu tür şeylerin geçici ve kontrolünüz altında olduğu belirtilmelidir. Eğer çocukta kilo veya deri problemi varsa bile, onu nasıl görünürse görünsün sevdiğimizden emin olmasını sağlamalısınız.. Eğer çocuk görünüşü ile ilgili bir şeyler yapmak istiyorsa ona yaşantısını değiştirmesini destekleyecek bir şekilde yardım önerilebilir.

Özsaygımızı
arttırmak için

- **ÇOCUĞUN DÜŞÜNCELERİNE SAYGI GÖSTERMEK**
- Çocuğunuzun herhangi bir konuda düşüncesini sormanız, onun duygularını, gözlemlerini ve algılayışının değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır. Öğle yemeğinde ne yapabileceğinizi ona sorabilirsiniz. Tabii her zaman çocuğunuz ile aynı fikirde olmayabilirsiniz. Ama ona neden, onun görüşünden farklı bir karara vardığının sebeplerini açıklarsanız, düşüncelerinin tamamen faydasız olmadığını anlayabilecektir.