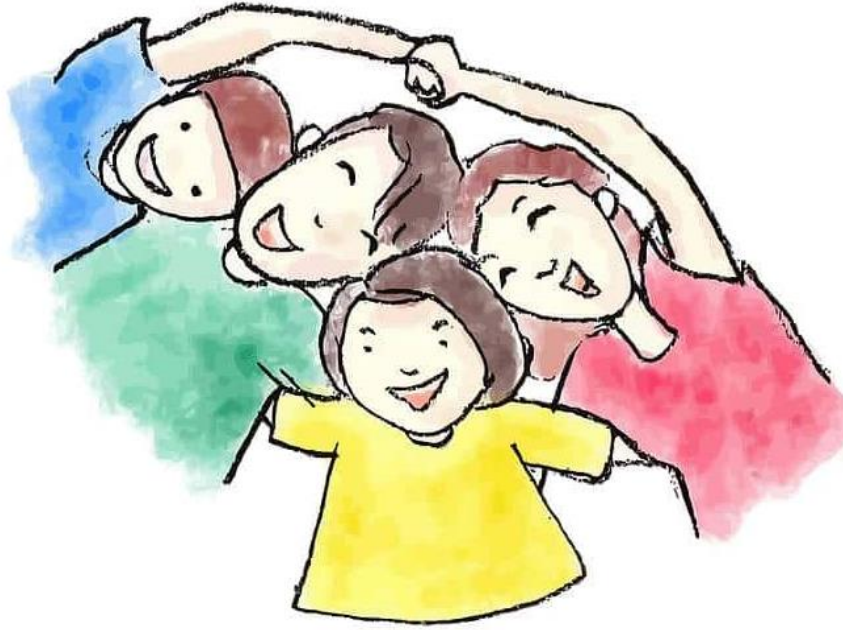


ÖZSAYGI

Özsaygı, kendimizi hem değerli, hem de karşılaştığımız sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmektir. Bu iki duygu, **değerlilik** ve **yeterlilik** duygusu özsaygının temelini oluşturur. Tek bir cümleyle açıklamak gerekirse özsaygı, olduğunuz kişiyi beğenmektir. Kaynağı, çocukluğumuzda sevildiğimiz ve değerli bulunduğumuz ailemizden gelir.



Bir çocuk sıfır-altı yaşları arasında tamamen duygu dünyasında yaşar, her şeyi duygularıyla algılar. Bir anlamda duygularıyla özdeşleşmiştir. Bazı duygularıyla alay edilen, bazı duyguları yasaklanan, bazı duyguları ayıplanan çocuklar, zaaflarını ve korkularını gizleyen yetişkinlere dönüşürler. Kendi duygu dünyasını gizleyen, hayatlarından çıkaramadıkları duyguların ağırlığı altında ezilen ve duygu doğasına saygı gösteremeyen bir yetişkin, sizce yaşamını yaşanmaya değer kılmış bir insan mıdır? Oysa bir zamanlar sadece arabası kırıldığı için, annesinden ayrılmak istemediği için, düştüğü için ağlayan (ve ağlamasıyla dalga geçilen) pırıl pırıl bir çocuktur.

Uzun sözün kısası, özsaygı temelimiz sıfır-altı yaşları arasına atılır ve çocukluk çağı boyunca her yaşın kendine özgü ihtiyaçları gözden kaçırılmamalıdır.



Bebekler

• Yenidoğan ve çok küçük bebekler kendilerinin ayrı bir kişilik olduğunu ayıramazlar. Annesi kendisinin bir uzantısıdır. Acıktığında doyurulan, bolca kucaklanan, her zaman nazik davranılan, ağlamalarına mutlaka yanıt verilen ve bolca gülümsenen bir bebeğin değerlilik duygusu gelişir. Çünkü her davranışınız ona sevildiğini ve değerli olduğunu anlatır.

• Bebekler, kendi görüntülerini (aynalar onlar için müthiş eğlencelidir) ve neler yapabildiklerini (genellikle yapmayı sevdikleri bir ifade) keşfederek kendileri hakkında bir şeyler öğrenirler ve sevdikleri insanları etraflarında gördükçe aidiyet duyguları pekişir.

Yeni Yürümeye Başlayan Çocuklar

Anne sütünden başka yiyeceklerin de olduğunu keşfettiği andan ayakları üzerine dikildiği zamana kadar, bir çocuğun annesini kendi uzantısı gibi görme anlayışı yerini, yavaş yavaş annesinden farklı



bir kişi olduğu bilincine bırakır. Çocuğunuz daha fazla karar almak ister. Hangi oyuncağıyla oynayacağına veya hangi Őapkayı takacağına bırakın o karar versin. Bir Şeyleri gerçekleŐtirebilecek güce sahip olduklarını fark etmeleriyle, içlerindeki özsaygı filizleri yeŐermeye baŐlar.



Ancak bu yaştaki çocuklar hala kendilerini “sizin” gözlerinizle görürler, bu nedenle çocuğunuzun benlik saygısını artırmada müthiş bir role sahiptir:

- Çocuğunuza akıllı, özel ve değerli olduğunu hissettirin. Onaylayıcı bir tutum sergileyin.
- Güvenlik kurallarını aŐmadıđı sürece kararlar almasını sağlayın. Örneğin sandviçini

nasıl yemek istiyor? Hangi oyuncağı artık kaldırmak istiyor? Bu, ocuklara, kendine güveni geliŐtirmeye yardımcı olan heyecan verici bir kontrol hissi verir.

• ocuğunuza “hayır” deme olanağı tanıyın. Yeni yürümeye başlayan çocuklar kendilerini ortaya koymak isterler. Örneğin, ona montunu giydirmek isterseniz ve o da “hayır” derse, sorun değil. Soğuk olabilir, ama bu dünyanın sonu değil. Çocuğunuz karar vermeyi öğreniyor ve aslında sunduğunuz Şeyi gerçekten istiyorsa bile, ‘hayır’ diyerek pratik yapıyor olabilir.

• Zorlu sosyal durumlarda çocuğunuza koçluk yapın. PaylaŐmak, geri adım atmak veya uzlaŐmak onlar için Şu sıralar çok zor; çünkü hem kendilerinin hem karŐılarındakinin kim olduğunu dair anlayıŐları yeni geliŐiyor.



Okulöncesi Yaştaki Çocuklar

Çocuğunuzun, bedeninin ve zihninin kendisine ait olduğu anlayışına ulaşması yaklaşık üç yıl aldı. Çocuğunuz bu aşamadan itibaren sizden bir parça uzaklaşabilir (bu, çoğu çocuk için geçerlidir); çünkü kendileri güvende hissetmektedirler. Bu yaşta, genellikle kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaktan hoşlanırlar ve yaptıkları her şeyde en büyük, en hızlı veya en iyi olmak isterler. Bu yöndeki soruları bitmek bilmez.

Onların bu ihtiyacına yanıt vermenin en iyi yolu dengeli geribildirimdir. Örneğin şunu söyleyebilirsiniz:

“Bence sen bildiğim en iyi dört yaşındaki ressamısın!”

“Fırat senden hızlı koştu, ancak sen de topu yakalamakta daha iyiydin.”

Bu, çocukların kendilerine gurur duymalarını sağlar, ancak diğer insanların da önem taşıdığını ve de işleri iyi yapabileceklerini bildirir.



İlkokul Çağındaki Çocuklar

Okulda, çocuklar kendilerini sınıf arkadaşlarıyla mukayese ederler ve belki de ilk kez diğerlerine göre daha az yetenekli hissedebilirler. Bu, benlik saygısında bir çatlak oluşturabilir. İlkokulda benlik saygısı, çocukların ne kadar iyi öğrendikleri, nasıl göründükleri, sportif yetenekleri, arkadaşlarıyla ne kadar kolay birlikte çalıştıkları da dahil olmak üzere bir çok şeyle ilgilidir. Yeni kurallar ve yeni şeyler öğrenmek bazı çocuklar için zor olabilir.



İşte size yardımcı olabilecek bazı yollar:

- Okul gününün sonunda ekstra sevgi göstermeye ve bolca kucaklaşmaya zaman ayırın.
- Çocuğunuzu okul işlerinde destekleyin. Çocuğunuzun gün boyunca neyi yaptığını, hangi ev ödevini üzerinde çalıştığını ve yardıma ihtiyacı olup olmadığını sorun.
- Okul yaşantısına katılın, mümkünse okul etkinliklerinde gönüllü olarak çalışın.
- Çocuğunuzun güçlü olduğu ve çaba sarf ettiği noktalara odaklanın. Zorlu şeyleri denediği için onunla gurur duyduğunuzu bildirin.



- Çocuğunuzun gidişatıyla ilgili öğretmeniyle dirsek temasınız olsun. Okul ve ev arasındaki iyi ilişkiler çocuğunuz için iyidir.
- Çocuğunuza adil oyun hakkında bilgi verin. Kazanmayı bilmeye ihtiyacı olduğu kadar, kaybetmeye başa çıkmaya da ihtiyacı var.
- Sosyal ilişkiler konusunda ona rehberlik edin. Selamlamak, karşılık vermek veya gülümsemek birçok kapıyı açan önemli bir anahtardır.
- Çocuğunuza yeni şeyler denemesi için şans verin.
- Zorbalık belirtilerine veya çocuğunuzun benlik saygısını etkileyebilecek stres yaratan durumlara dikkat edin.

Çocuğunuzun Özsaygısını Beslemek İçin Daha Fazla İpucu

İlişkiler

Çocuğunuza ailesi, içinde bulunduğu çevre ve yaşadığı dünya hakkında bir bakış açısı kazandırın. Akrabaları, geçmişi, kültürel dünyası hakkında bir çerçeve kazanmasına yardım edin.



Çocuğunuzu ailenin bir parçası olması için teşvik edin. Bunu yapmanın bir yolu, çocukları ev işleriyle tanıştırmaktır. Örneğin masayı akşam yemeğine hazırlamanıza yardımcı olabilir veya toz alabilir. Gündelik hayatı düzenlemek için katkıda bulunduğumuzda, hepimiz önemli ve değerli hissederiz. Çocuğunuz size *yardım ettiğinde* kendini işe yarar hisseder.

Çocuğunuzun arkadaşlarını hoş karşılayın ve onlarla tanışın. Çocuğunuzun arkadaşlarını evde ağırlamasına ve onun da arkadaşlarını evlerinde ziyaret etmesine izin verin.

Gündelik hayat

Aile ritüelleri geliştirin. Bunlar, yatmadan önce bir kitap okumak, özel bir vedalaşma öpücüğü veya ailenize özel şeyler yapmanın yüzlerce farklı yolunu içerebilir.

Çocuğunuzun ilgilendiği hobileri denemesine yardımcı olun. Fakat çocuğunuzun çok hevesli olmadığı veya beceremediği bir şeyi yapmasını istemeyin.



Başarılar ve zorluklar

Çocuğunuzu, sorunları nasıl çözeceğini düşünmeye özendirin. Ona sorun çözme konusunda yardım ederken, hayatın zorluklarıyla baş edebilmesi için gerekli araçları verirsiniz.



Başarıları kutlayın, ister büyük ister küçük olsun. Kardeşleri birbirlerinin başarılarını tanımaya ve onları başkalarına anlatmaya teşvik edin.

Çocuğunuza başarılarını ve gelişimini hatırlatın. Artık geçmişte kalan özel anılarınızdan ve elde ettiği yeni becerilerden bahsedebilirsiniz.

Örneğin: *Hatırlıyor musun, geçen yaz şu duvardan atlamak istemiyordun, şimdiyse ne kadar rahatsın.*

Kendi özsaygınız için de kolları sıvayın

- Başarılarınızdan gurur duyun ve iyi olduğunuz şeyler hakkında konuşun.

Örneğin, *“Bu gece harika bir güveç pişirdim”.*

- Çocuklarınızın önünde kendinizi kıyasıya eleştirmekten kaçının. Örneğin, *‘Egzersiz yapmaya pek bayılmıyorum fakat sağlığım için yürüyüş yapmam gerekiyor, işte gidiyorum!’*

• Kendinize iyi bakın. Eğlenceli şeyleri kendinizden esirgemeyin. Örneğin, yeni şeyler öğrenin, spor yapın, evi toparlamak için didinmeyi bir kenara bırakıp ayaklarınızı uzatarak bir kitap okuyun, yürüyüşe çıkın veya müzik dinleyin. Dinlendiğiniz ve eğlendiğiniz tatillere çıkın.

- Değerlilik ve yeterlilik duygularınızı



geliştireceğiniz bireysel gelişim fırsatlarını değerlendirin.

• Bir sağlık sorunu özsaygınızı etkiliyorsa çözüm için kolları sıvayın ve bir doktora danışın.

Önceliğiniz **Özsaygınızı** geliştirmek olsun. “Benim özsaygım yeterince gelişkin” demek özsaygı eksikliğinin göstergesidir. Kibir, özsaygı eksikliğidir.

İşte, aşkta, sokakta, sosyal yaşamda, çocuklukta, gençlikte, yaşlılıkta doyumlu bir yaşamın anahtar kelimesi özsaygıdır. **Hayat sarayımızın sağlam temelidir özsaygı.** Yaşamdaki başarı, doyum ve hazzın yüzde on beşi kişinin bilgi ve becerisine, yüzde seksen beşi özsaygıya dayanır.

Şimdi son olarak bir kez daha düşünelim:

Öncelikler listemizde kaçınıcı sıradayız?

Kaynak:Kuraldışı Akademi

İSTASYON İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ