



## Çocuklarda Özsaygı ve Başarı

Sevgili Anne, Babalar Ve Gençler Merhaba !

Sizinle paylaşacağımız öz saygı ve başarı kavramları sadece çocuklukta değil hayatımızın tüm dönemlerinde kişiliğimizi, davranışlarımızı ve benlik algımızı etkileyecek önemli kavramlardır. Ancak biliyoruz ki özellikle 0-6 yaş döneminde özsaygı, başarı, kendine güven, problem çözebilme becerileri gibi davranışlar çok daha hızlı ve kalıcı olarak kazanılmaktadır.

Özsaygı kişinin kendini güçlü ve zayıf yönleriyle kabul etmesi ve kendini değerli görmesidir. Özsaygı kendimizi nasıl gördüğümüzle ilgilidir, kendini ve sınırlarını kabul etmektir.

Bireyin kişilik özelliklerinin pek çoğu özsaygı üzerinden şekillenir.

Çocukta özsaygı, çocuğun değerli olduğuna inanması kendisiyle ve çevresiyle uyumlu ve barışık olmasıyla gözlenebilir. Çocuğun kendi kendisiyle gurur duymasıdır. Özsaygının temelleri ailede atılmakta ve okulda şekillenmektedir.

Birey için özsaygının ne kadar önemli olduğunu vurgulayan araştırma sonuçları yirminci yüzyılın son çeyreğinde eğitim psikolojisinde yapılan araştırmalardan gelmiştir. Çocukların kendilerini nasıl hissettikleri ile başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu fark edilmiştir. Literatür de özsaygı düzeyinin başarı üzerinde etkili olduğunu belirten pek çok araştırma sonucu bulunmaktadır.

Çocuğa özsaygı kazandırmak, çocuğun öğrenme, sevmeye, yaratma yeteneğini güçlendirmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, özsaygı düzeyi yüksek olan çocuklar gerek sosyal ilişkilerinde gerekse okul çalışmalarında daha girişimci, daha güvenli ve daha ataktırlar. Yeni şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar ve yeni durumlarla karşılaşmaktan kaçınmazlar. Özsaygı düzeyleri düşük öğrenciler ise, kendilerine daha az güven duyar ve onlardan istenenleri başaramayacakları duygusunu daha yoğun yaşarlar.

Öz saygısı güçlü olan çocuklar, kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını rahatlıkla ortaya koyan ve başkalarının haklarının bilincinde olan çocuklardır. Kendisi ile barışıktır; kendinden memnundur. Bu tür çocukların çevrelerindeki kişilere, olaylara ve sorunlara yaklaşımları olumludur. İyi deneyimler yaşama ve bunlardan iyi sonuçlar elde etme çabası vardır. Kendilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini bir bütün olarak gerçekçi bir şekilde değerlendirirler. Güçlü yanlarıyla birlikte, zayıf yanlarının da farkında olup kabul eder ve zayıf yanlarını geliştirmeye çalışırlar.

Öğrenme ya da dikkat toplama güçlüğü yaşayan çocuklarla yapılan çalışmalarda özsaygı geliştirme teknikleri çok önemli yer tutmaktadır.

Sağlıklı benlik değerlendirmesi, bireysel mutluluk ve başarıyla bu kadar iç içe olan özsaygı nasıl geliştirilebilir?

- Çocuğa sevildiğini, değerli olduğunu hissedebileceği bir ortam yaratmak önemlidir.

\*Çocuğunuza aile içinde kendisine gereksinin duyulduğunu hissettirin. Küçük yardımlarda bulunmasına izin verin, duygularını fikirlerini sorun, beraber sosyal etkinliklere katılın, evden ayrılırken öpüşmek, sarılmak gibi uykudan önce hikaye okumak gibi küçük aile alışkanlıkları edinin.

\*Çocukların kendileri hakkında gerçeğe dayalı iyi duygular oluşturabilmeleri için onlara yardım etmek çok önemlidir. Bu olumlu duygular sağlıklı bir öz saygının temelini oluşturur.

\*Aşırı eleştirici ve yargılayıcı olmaktan kaçınmak gerekir, başkaları ile kıyaslamak çocukları olumsuz yönde teşvik etmektedir.

- Çocuğun yeteneklerini fark edip teşvik etmek önemlidir.

\*Onun yapması gereken şeyleri, onun yerine siz yapmayın.

\*Yeni şeyler öğrenmesi için ortam yaratın.

\*İlgi ve yeteneği olan alanları keşfetmesi ve geliştirmesi için olanak sağlayın.

\*Korku ve endişelerine saygı duyun.

\*Başarısızlıklarını büyütmeyin.

- Çocuğun kendisini ifade edebileceği bir ortam yaratmak önemlidir.

\*Çocuğunuz sizinle iletişim kurmaya çalıştığında dinlemeniz ve yanıt vermeniz özsaygı gelişimini destekleyecektir.

\*Çocuğa gereğinden fazla yardım etmek özsaygıyı olumsuz etkileyen bir tutumdur. Çocuğa kendi başına bir şeyler yapma fırsatı vermek önemlidir.