



Tasarım: Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

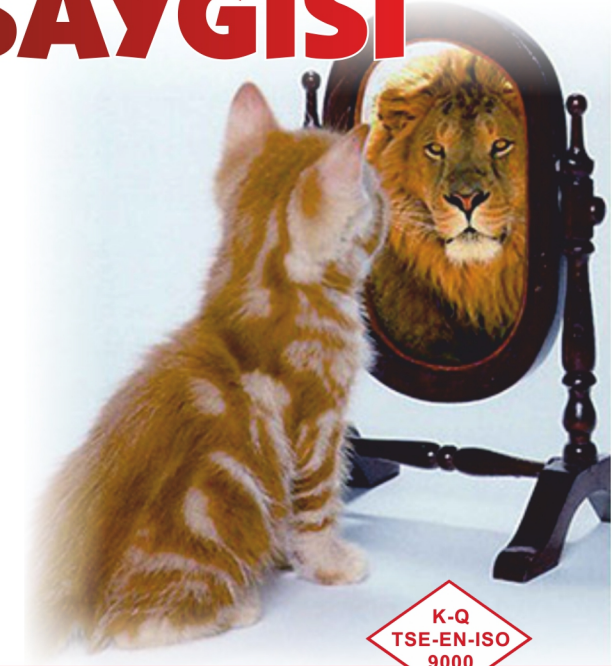
Benlik saygısı, insanın, kendisi hakkındaki düşünceleri ve hissettikleridir. Çocuklar büyürken etrafındaki insanların davranışları ile kendileri hakkında fikir sahibi olurlar. Ebeveynlerin sevgi ve ilgi dolu bir çevre sunması, çocuğun pozitif benlik imajı oluşturmada yardımcı olacaktır.



T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.

Çocukta başarı ve güven inşa etmek

BENLİK SAYGISI



K-Q
TSE-EN-ISO
9000

Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip çocuklar kendileri hakkında iyi şeyler düşünürler ve farklı durumlarda olumlu tutum sergilerler: Düşük benlik saygısı, çocuğunuzun kendisini güvensiz, korkulu ve kaygılı hissetmesine sebep olabilir.

Benlik Saygısının Seviyesi

Çocuğun farklı koşullara tepkisi çocuğun benlik saygısının seviyesi hakkında bilgi verir. Ebeveynler düşük ve yüksek benlik saygısının işaretlerini tanıyarak benlik saygısı için çocuğun ihtiyacı olan şeyleri karşılayabilirler.

Düşük benlik saygısının işaretleri:

- Yeni ve alışık olmadık deneyimlerden ve durumlardan kaçınırlar
- Kendi yeteneklerini küçümserler
- Kendi hataları için başkalarını suçlarlar
- Başkalarından çabuk etkilenirler
- Çabuk sinirlenirler
- Sürekli olarak görünümelerini değiştirmek isterler
- Derse katılımları eksiktir (Örneğin: sınıfta az parmak kaldırırlar, sınıf içindeki tartışmalara katılmazlar)

Unutulmamalıdır ki

çocuklar erişkinler gibi düşünmezler ve davranmazlar. Onlardan beklentileriniz makul düzeyde olsun. Onları fazla eleştirmekten kaçının.



Yüksek benlik saygısının işaretleri:

- Yeni durumlara adapte olabilir, büyük bir istekle üstesinden gelir
- Kendi başarılarıyla gurur duyar
- Kendi hatalarından sonuç çıkarır
- Yapıcı eleştirileri kabul eder
- Görünümünden memnundur

Benlik Saygısının Çocuğa Etkisi

Çocuğun benlik saygısı onun yaşamının ve kişiliğinin farklı yanlarını etkiler. Eğer çocuk düşük benlik saygısına sahipse yeni çevre ve fırsatlar karşısında korkmaya eğilimlidir ve yeteneklerini kısıtlar. Yüksek benlik saygısına sahip çocuk ise, karşılaştığı durumlarda olumlu ve açık bir yaklaşım sergiler.

Benlik Saygısının Çocuğun Yaşamını Etkilediği Alanlar:

- Başkaları ile olan ilişkisi
- Enerji seviyesi
- Yaşıtlarının baskısına cevap verme
- Tutumları
- Sağlığı ile ilgili karar verme kabiliyeti
- Yeni durumlara yaklaşım
- Okul başarısı
- Yaratıcılık
- Problem çözme becerisi
- Hedeflerine ulaşabilmesi

Yüksek Benlik Saygısı Oluşturulması

Çocuklar büyürken, başkalarından duydukları ve karşılaştıkları ile kendilerini bilirler ve şekillendirirler:

- Kendilerini tanımaları için yardım etmek ve kendilerine özgü özelliklerini takdir ederek
- Kendi hayatınızdaki davranışlarınız ve tutumlarınızla model olarak
- Koşulsuz sevgi ile iletişime geçerek
- Çocukların çabalarını takdir edip onları cesaretlendirerek
- Kardeş, arkadaş ve yaşıtları ile karşılaştırmaktan kaçınarak
- Çocukların kendi kararlarını güvende oldukları sürece hata yapacak olmalarına rağmen kendilerinin vermelerine izin vererek (örneğin: kıyafet seçme, kıyafetleri yerleştirme, ayakkabılarının bağcıklarını bağlama, yemek yeme) olumlu ve cesaretlendirici dil kullanarak çocuğunuzun yüksek benlik saygısı oluşturmasını sağlayabilirsiniz

ÇOCUKLARINIZA İLGİLİ OLUN

Günlük yaşamınızda çocuklarınızla ilgili olmanız, onları sevdiğiniz ve değer verdiğiniz konusunda onları güvende hissettirir. Ulaşılır olmak ve onlarla vakit geçirmek çocuklarınıza onların önemli olduğunu gösterir. Günlük konuşmalarda ve oyunlarda sevginizi ve takdirinizi ifade edin, duygularınızı gösterin. Çocuklarınızın yeni yetenekler geliştirmesi ve başarılı olması için çocuğunuzun yaratıcı fırsatlarına dahil olun.

ÇOCUKLARINIZIN YAŞA GÖRE DEĞİŞEN ÖZELLİKLERİ

DOĞUM-5 YAŞ

- Gülme, devrilme, emekleme, yürüme, oyuncaklarla oynama ve onları yerleştirme, kaşık kullanma, bardaktan su içme, duyguları ve düşünceleri ifade etmek için kelimeleri kullanma, başkaları ile yardımlaşma gibi gelişimini gösteren davranışlarını takdir edin ve cesaretlendirin
- Duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına dikkat edin
- Çizim, resim ve diğer başarılarını evde görülebilecek bir yere asın
- Masayı kurma, çamaşırları yerleştirme gibi ev işlerine yardım etmesine izin verin

6-13 YAŞ

- Özel başarılarını kutlayın (Örneğin: Ayın öğrencisi olmasını, yüzmeyi öğrenmesini, bisiklet sürmeyi öğrenmesini, okulda derecesini yükseltmesini)
- Bulaşıkları kaldırmak, hayvanları beslemek, küçük kardeşlerine yardım etmek, masayı kurmak gibi ev işlerine yardım etmesine ve sorumluluk almasına izin verin
- Öğretmenler toplantısı, mezuniyet töreni, müzik konseri, okul oyunları, spor yarışmaları gibi önemli aktivitelerine katılın
- Çocuğunuzun başarılarını vurgulayın ve aile üyeleri ile paylaşın
- Okumayı öğrenme, uygun davranma, iletişim, başkalarını düşünme, ev ödevleri ve projeleri bitirme, problem çözme, odasını temiz tutma gibi davranışlarını onaylayın ve bu konuda cesaretlendirin

14-18 Yaş

- Çamaşırlara yardım etmek, yemek hazırlamak gibi ev işlerine yardım etmek konularında sorumluluk verin.
- Spor yapma gibi özel yeteneklerini kutlayın.
- Spor yarışması, mezuniyet töreni gibi özel günlerine katılın.
- İş bulmasını, işe devam etmesini, sağlıklı karar vermesini ve finansal başarılarını onaylayın.

Çocuğunuzu övdüğünüz zaman çocuğunuzun kendi özel yeteneklerinden, fiziksel görünüşünden memnun olmasını sağlarsınız.

UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Çocuklar kendi fikirlerini ifade etmede kendilerini rahat hissedersen, kendi aileleri ile açık bir iletişim geliştirebilirler.
- Yüksek benlik saygısı çocuklarınızın baskı altında kaldıkları zaman kendi değer ve inançlarına daha fazla tutunmasını sağlar.
- Yüksek benlik saygısı, çocukların kendilerini tanımasına ve kendilerine değer vermesine, başkalarına yardım etmesine, başkalarındaki değişikliklere saygı göstermesine yarar sağlar.
- Başkaları ile veya kardeşleri ile kıyaslamaktan kaçınır. Kıyaslamalar, çocukların başkaları ile iyi iletişim kurmasını engeller, sinirlilik ve kıskançlık gibi hislere sebep olur.

Çocuğunuzu disipline ederken çocuğunuzun kendisine değil davranışlarına odaklanın.

UYARI

Benlik saygısı oluşturmak için aşırı kabullenme göstermeyin ve uygunsuz davranışları görmemezlikten gelmeyin.