



TERAKKİ VAKFI
ÖZEL ŞİŞLİ TERAKKİ ANAOKULU
2008-2009 EĞİTİM YILI

Bilgi Bülteni
Sayı:6



ÖZ SAYGI

Kişinin kendini algılayışıyla ilgili bir kavram olan öz saygıyı, “güçlü ve zayıf yönlerimizle kendini olduğu gibi kabul etmek ve kendini değerli görmek” şeklinde tanımlayabiliriz. Bu noktadan bakıldığında öz saygı ile ilgili iki ana unsur dikkatimizi çeker. Bunlardan birincisi “güçlü ve zayıf yönlerimizle kendimizin farkında olmak”; ikincisi “var olan yönlerimizle kendimizi değerli görmek”.

Genellikle Öz saygı kavramının özgüven kavramıyla aynı anlamı taşıdığı düşünülür. Oysa ki çevrenin kişi hakkındaki görüş ve geri bildirimleri öz güveni oluşturur ve devamlılığını etkilerken, öz saygıda kişinin kendi hakkındaki değerlendirmeleri söz konusudur. Bir başka deyişle öz güven çevremizdekilerin bizi nasıl gördüğüyle ilgilidir. Kendimizi sevip sevmememiz, başkalarının bizi değerlendirmesine bağlı kalır. Oysa **içselleşmiş benlik algısı**, öz saygı ve öz değer temelidir.

Öz saygı kendini kabule bağlıdır, kendini ve sınırlarını kabul etmektir. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilintilidir. Carl Gustav Jung ‘ **Mutlu olmak istiyorsan, sınırlarını tanı ve onları kabul et**’ demektedir.





Anne-babaların çocuklarına yapabilecekleri en önemli katkı olarak da bahsedilebilir öz saygıdan. Diğer kişilik özelliklerinden pek çoğu öz saygı üzerinden şekillenir.

Çocuğa öz saygı kazandırma, çocuğun öğrenme, sevme ve yaratma yeteneğini güçlendirmektedir. Çok fazla müdahale edilen çocukların duygusal zekaları (sağduyu) donuk kalmakta , empati yeteneği gelişmemektedir. Duygusal zekanın gelişmediği bireylerde hayat başarısı da düşmektedir. Oysa çocukların hareket alanlarını geniş tutmak ama sınırlarını iyi çizmek ve sorumluluk almalarına destek olmak onlarda başarı güdüsünü güçlendirir.



Neler Yapılabilir?

- Öz saygının gelişiminin birinci koşulu çocuğunuzu olduğu gibi kabul etmenizdir. Öncelikle var olan yetenek ve kapasitesini kabul etmeniz ve güçlü yanlarını fark edip gelişmesi gereken yönlerine destek olmanız yeterli olacaktır.
- Çocuklarınızı sizinle iletişim kurmaya çalıştıklarında dinlemeniz ve yanıt vermeniz, öz saygılarının gelişimini destekleyecektir. Çocuğunuz size bir şey anlatmaya çalışırken dinleyemeyecek durumdaysanız bunu açıklayabilir ve daha sonra konuşabileceğinizi belirtebilirsiniz. Bu durum başka bir faaliyetle uğraşırken dinlemeye çalışmanızdan daha iyi olacaktır.
- Çocuklarınızın bazı şeylerin üstesinden kendi başlarına gelmesini sağlayacak fırsatlar yaratabilirsiniz. Çocuğun zorlandığı her durumda ebeveynin devreye girmesi ve sorunu onun adına halletmesi öz saygısının gelişimini sekteye uğratacaktır. Çocuğunuz herhangi bir sorununa dair sizden yardım istediğinde de sorunu çözmek yerine çözüm üretmesine destek olmak daha yararlı olacaktır.



- Çocuklarınız ne yaptıkları ya da neyi başardıkları değil, kim olduklarıyla kabul ve değer gördüklerini bilmeliler. Bu nedenle eleştirilerinizin, onun kişisel özelliklerine değil davranışına yönelik olması gerekmektedir.
- Çocuklarınız kötü bir şey yaptıklarında dikkat çekme, iyi bir şey yaptıklarında da takdir edilme ihtiyacıdadırlar. Yapılan iş günlük rutin iş bile olsa, takdirinizi/onayınızı gösterdiğinizde o iş çok değerli olur.
- Çocuğunuza seçenekler sunmak ve sınırlandırılmış bir ortamda seçme fırsatı vermek de öz saygı gelişimini destekleyecektir. Örneğin; “çizgi film mi izlemek istersin resim yapmak mı?” gibi alternatifleri sunup ona seçme fırsatı vererek, karar verme, seçim yapma ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alma konusunda gelişimini desteklemiş olursunuz.
- Çocuğunuza yaşına uygun çeşitli sorumluluklar vermek de öz saygı gelişimini destekleyecektir. Örneğin; yakın mesafedeki marketten ekmek almasını istemek, çöpü kapıya bırakmasını istemek vb.



- Birlikte etkin zamanlar geçirmeniz, sevginizi göstermeniz ve bunu bedensel temasla da desteklemeniz yararlı olacaktır.
- Başarmaya çalıştığı konularda sonuçtan öte sürece yönelik geri bildirimleriniz öz saygı gelişimi için önemlidir. Sonuçtan öte çaba sarf etmesinin daha önemli olduğunu fark etmesi, yaptığı çalışmalarda başarıyı elde etmeye yönelik çabasını da destekleyecektir.

Terakki Vakfı Okulları

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Kaynakça:

Loomans, Diana&Loomans, Julia. Çocuklara Özsaygıyı ve Değerleri Öğretmenin 100 Yolu, Ege Meta Yayıncılık, İzmir 2005

Rutledge, Tom. Önyargıdan Özsaygıya Bir Gelişim Yolculuğu, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul 2000

Baltaş, Acar. Özgüven mi?Özsaygı mı? Makale

Koç, Saim&Gün, Nil. Özsaygı/Öncelikler Listesinde Kaçınıcı Sıradasın? Kuraldışı Yayınları, İstanbul 2006