

BENLİK SAYGISI NEDİR ?

Bireyin kendi benliğine yönelik olumlu tutumu ve bireyin kendini sevmeyi, yeterli görmeyi, kendini bireysel farklılığı ile kabul etmeyi kapsayan bir kavram olmanın yanında, bireyin yaşamında karşılaşacağı olaylarla baş etmede de önemli bir kişilik özelliğidir.

Benlik Saygısı Neden Önemlidir?

Bireyin çevresinde bulunan kişilerin tutumları, bireyi değerlendirme biçimleri, öz saygının olumlu ya da olumsuz yönde gelişmesini etkilemektedir. Olumsuz değerlendirmeler bireyin düşük özsaygıya sahip olmasına neden olur ki, bu da bireyin kendini değersiz, yetersiz görmesine yol açar. Olumlu değerlendirmeler ise bireyin psikolojik yönden sağlıklı olmasına yol açan yüksek özsaygıya sahip olmayı sağlar.

ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI

Çocuğa benlik saygısını kazandırmak, çocuğun öğrenme, sevme ve yaratma yeteneğini güçlendirmek açısından önemlidir. Benlik saygısı; mutlulukla ve hayattaki başarıyla ilgilidir, çocuğun kendi kendisiyle gurur duymasıdır.

Yüksek benlik saygısı, çocukların hem sevgi dolu hem de yetenekli olmasını

sağlamaktadır. Çocuk, değerli olduğuna inanmalı, bir şeyler önermeli ve kendi kendisiyle ve çevresiyle barışık olmalıdır. Çocuğun sevgiyi ve yeteneğini hissetme derecesi, gelecekteki yaşamında onu her alanda etkileyecektir.

Benlik saygısı düşük olan çocuklar;

- Başarısızlık kaygısı nedeniyle görev ve sorumluluk almaktan, yeni deneyimlerden kaçınırlar.
- Bir oyun veya ödev yaparken çabuk sıkılır, oyun veya ödevi kısa sürede bırakırlar. Ufak bir zorlanma ya da hayal kırıklığı, yaptığı işten vazgeçmesine neden olur.
- Bir oyunu kaybedeceğine veya herhangi bir konuda başarısız olacağına inanıyorsa başkalarını suçlayarak ya da dış etkenleri ileri sürerek mazeretler yaratır, mızıkçılık yapar, bu durumu kamufle etmek için yalan söyleyebilir.
- Okulda ve derslerde başarısız olma olasılığı yüksektir, sosyal aktivitelere ilgisi zayıftır.
- Övgüye de, eleştiriye de olumsuz karşılık verirler.
- Diğer insanların ya da akranlarının kendisi hakkındaki düşüncelerinden aşırı derecede etkilenirler.
- Kendilerine dönük yoğun eleştiride bulunur, kendilerini beğenmezler. “Herkes

benden daha akıllı ve başarılı”, “Öğretmenim ve arkadaşlarım beni sevmiyor”, “Boyum çok kısa”, “Kilom çok fazla”, “Çirkinim” gibi düşüncelere sahiptirler.

- Okul içinde saygısız davranışlar sergileyebilir, geçimsizlik gösterebilirler.
- Hiç umursamaz, yardım etmez bir tavırları olabileceği gibi aşırı derecede yardımcı ve merhametli de görülebilirler.

Benlik saygısı yüksek olan çocuklar;

- Sosyal olarak aktif ve yaratıcılık potansiyelleri yüksek çocuklardır.
- Kişisel amaçları nettir, bu doğrultuda kararlı ve gerçekçi hareket ederler.
- Fiziksel görünüşleri konusunda endişeleri azdır.
- Ders başarısı, sportif faaliyetler, akran ilişkileri gibi etkinlik alanlarında herkesin farklı olabileceğini kolaylıkla kabul ederler.
- Şüphe, korku ve çelişkilerinin esiri olmazlar.

Benlik saygısı düşük olan ve yüksek olan çocukların özellikleri göz önünde bulundurduğunda, benlik saygısının kazanılmasının; çocukların kişisel, sosyal ve psikolojik gelişimleri açısından önemini bizlere açıkça göstermektedir.

Anne Babaya Öneriler:

- ✓ Çocuğunuza kendisini ve geleceğini güvende hissedeceği, emniyet duygusunu verin.
- ✓ Çocuğunuzda önce aileniz, sonra yakın arkadaşlarınız olmak üzere arkadaşlar, komşular, okul gibi grupları kapsayacak şekilde ait olma duygusu geliştirin.
- ✓ Çocuğunuzda belli amaç ve hedef oluşturmaya yardımcı olun. Bunu yaparken sadece güçlü ve olumlu yanlarını göstermek ve keşfetmesini sağlamak yanında daha zayıf ve sınırlı yanlarını da gösterin, bunları kabul etmesini ve güçlendirmesini öğretin.
- ✓ Çocuğunuzdan beklentileriniz ne çok aşağıda ne de çok yukarıda olsun.
- ✓ Çocuğunuza güvendiğinizi hissettirin. Size olan güvenini hiçbir zaman sarsmayın. Sözlerinizi tutun, ona dürüst davranın.
- ✓ Tek başına kararlar almasına, bazı şeyleri tek başına yapmasına fırsat tanıyın. Bu sayede sorumluluk duygusu gelişimine katkıda bulunursunuz.
- ✓ Etkinliklere katılmasını sağlayarak katılımcılık duygusunun gelişmesine yardımcı olun.
- ✓ Başarılarında mutlaka olumlu geribildirimde bulunun, takdir edin.
- ✓ Hataları ve başarısızlıklarında olumsuz kişisel eleştirilerden kaçının. Bu engel ve aksiliklerin herkesin her zaman başına gelebileceğini, bunun yaşamın bir parçası olduğunu, önemli olanın hatalardan ders

almak olduğunu belirterek kendisini yenilgiye uğramamış hissettirin.

- ✓ Çocuğunuzla nitelikli zaman geçirin.
- ✓ Mükemmellik beklentisi içinde olmayın, çocukları belli bir kalıba sokmaya çalışmayın.
- ✓ Çocuk yetiştirmede mutlaka sınırlarınız olsun. Sınır koymak aşırı disiplin, bir korku ortamı yaratmak değildir. Önemli olan oluşturulan sınırlar konusunda tutarlı olmaktır.

Benlik algısı gerçekçi ve yüksek olan çocuklar yetiştirilmesi dileğiyle...

Hazırlayan: Yıldırım Rehberlik Ve Araştırma Merkezi Stajyeri: PDR 4.sınıf öğrencisi Ece Yeşim TUNÇ.

Kaynakça:

- 1.Korkmaz, N. H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 49-65.
- 2.Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3)
- 3.Uluhan, E.F. (2015). *Çocuklarda benlik saygısı gelişimi*. Erişim tarihi: 30.03.2017,
- 4.<http://www.psikoterapi.pro/makaleler/cocuklarda-benlik-saygisi-gelisimi>.



YILDIRIM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI

Şubat 2018