**ÇOCUK VE 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 öz güven kavramıyla aynı anlamı taşıdığı düşünülür. Oysaki 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 değerin temelidir. Öz saygı kendini kabule bağlıdır; kendini ve sınırlarını kabul etmektir. Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilintilidir.

 Öz saygıdan anne babaların çocuklarına yapabilecekleri en önemli katkı olarak da bahsedebiliriz. Diğer kişilik özelliklerinden pek çoğu özsaygı üzerinden şekillenir. Çocuğa özsaygı kazandırma, çocuğun öğrenme, sevme ve yaratma yeteneğini güçlendirmektir. Çok fazla müdahale edilen çocukların duygusal zekaları(sağduyu) donuk kalmakta, empati yeteneği gelişememektedir. Duygusal zekânın gelişemediği bireylerde hayat başarısı düşmektedir. Oysa çocukların hareket alanlarını geniş tutmak ama sınırlarını iyi çizmek ve sorumluluk almalarına destek olmak onlarda başarı güdüsünü güçlendirir.

**NELER YAPILABİLİR?**

 .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 sizle iletişim kurmaya çalıştıklarında dinlemeniz ve onlara yanıt vermeniz, özsaygılarının gelişimini destekleyecektir. Çocuğunuz size bir şey anlatmaya çalışırken dinlemeyecek durumdaysanız bunu açıklayabilir ve daha sonra konuşabileceğinizi belirte bilirsiniz .Bu durum başka bir faaliyetle uğraşırken dinlemeye çalışmanızdan daha iyi olacaktır.

.Çocuklarınızı bazı şeylerin üstesinden kendi başlarına gelmesini sağlayacak fırsatlar yarata bilirsiniz. Çocuğun zorlandığı her durumda ebeveynin devreye girmesi ve sorunu onun adına halletmesi öz saygısının gelişimini sekteye uğratacaktır. Çocuğunuz herhangi bir soruna dair sizden yardım istediğinde de sorunu çözmek yerine çözüm üretmesine destek olmak daha yararlı olacaktır.

.Çocuklarınız ne yaptıklarıyla ya da neyi başardıklarıyla değil, kim olduklarıyla kabul ve değer gördüklerini bilmeliler. Bu nedenle eleştirilerinizin, onun kişisel özelliklerine değil davranışına yönelik olması gerekmektedir.

 . Çocukların kötü bir şey yaptıklarında dikkat çekme, iyi bir şey yaptıklarında da takdir edilme ihtiyacındadırlar. Yapılan iş günlük rutin iş bile olsa, takdirinizi onayınızı gösterdiğinizde o iş çok değerli olur.

 .Çocuğunuza seçenekler sunmak ve sınırlandırılmış bir ortam 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 çöpü kapıya bırakmasını istemek vb.

 .Birlikte etkin zamanlar geçirmeniz, sevginizi göstermeniz. Ve bunu bedensel temasla da desteklemeniz yararlı olacaktır.

 .Başarmaya çalıştığı konularda sonuçtan ziyade sürece yönelik geri bildirimleriniz öz saygı gelişimi için önemlidir. Süreç boyunca çaba sarf etmesinin daha önemli olduğunu fark etmesi, yaptığı çalışmalarda başarıyı elde etmeye yönelik çabasını da destekleyecektir.

 Sonuç olarak , çocuğa öz saygı kazandırma , çocuğun öğrenme, sevme ve üretme yeteneğini güçlendirmektedir .Öz saygı aile sevgisiyle birlikte iyi bir eğitimin ürünüdür; mutlulukla ve hayattaki başarıyla ilgilidir. Çocuk, değerli olduğuna inanmalı, bir şeyler önermeli kendi kendisiyle ve çevresiyle barışık olmalıdır. Çocuğun sevgiyi ve yeteneğini hissetme derecesi, gelecekteki yaşamında onu her alanda etkileyecektir. Bu nedenle çocuğumuzu her alanda desteklemeli ve ona rehber olmalıyız.

 ***Rehberlik Servisi***