

UZMANLAR YUVA ŞUBAT AYI

OLUMLU BENLİK KAVRAMI Benlik saygısı; çocuğun kendi değer, yetenek ve başarılarına bağlı olarak kendisi hakkında oluşturduğu doğal duygular sonucu ortaya çıkar.

Benlik saygısı; değerli olma, yeterli olma, yapabiliyor olma duygusudur. Çocuğun benlik imajı ilk olarak aile içinde gelişir. Çocuklar, ebeveynlerinin kendilerine ilişkin duygularından ve algılamalarından büyük ölçüde etkilenirler. Anne/ babanın sevip istediği, destekleyip ilgi gösterdiği çocuklar, olumlu benlik saygısı geliştirebilirler.

Sağlıklı ailelerde üyeler birbirinenanır ve güvenir, birbirlerinin bireysel farklılıklarına saygı duyar ve sevgi iletişimi içinde olurlar. Aile olmak; özellikle şu üç ihtiyacımızı karşılamada önemlidir: Güç, samimilik, anlamlılık.

*İnsanların başkalarıyla birlikte olmaya ihtiyaçları vardır. (GÜÇ)

*Aynı zamanda kendilerini ifade etmeye ve “biricik” olmaya ihtiyaçları vardır. (SAMİMİLİK)

*Bütün bunların bir anlamı ve insan hayatının bir amacı olmalıdır.(ANLAMLILIK)

İLİŞKİLERİMİZE ANLAM KATABİLMEK İÇİN BU DÜNYADA DEĞİL MİYİZ ?

Çocukların anne babaları ile duygusal iletişimleri her zaman sağlıklı olamaz! Olumsuz, zor, çatışmaların yoğun olduğu anlar da yaşanır çocuk-ebeveyn ilişkisinde... Böyle anlarda emir vermek, tehdit etmek, yargılamak, suçlamak, ad takmak, alay etmek, kıyaslamak, vaaz vermek v.b. yanlış yaklaşımlar çocuğu son derece örseler ve büsbütün yetişkinden uzaklaştırır!

Çocuk kendi zihninde duygu, düşünce ve yeteneklerine ilişkin olumsuz şemalar kurar. “Beceriksizim”“Yapamıyorum” , “Aptalın tekiyim”, “Korkuyorum”, “Beni sevmiyorlar”, “Değersizim”şeklindekitem bu olumsuz şemalar ileride benlik saygısı düşük, güvensiz, sindirilmiş bir yetişkinin tohumlarını atacaktır.

Çocuklarda olumlu bir kendilik değeri oluşturmak istiyorsak, her şeyden önce çocuğumuzun içinde bulunduğu yaşın gelişim özelliklerini, o yaşa ait yetileri, yapabileceklerini ve yapamayacaklarını çok iyi bilmemiz gerekir. Bu konu ile ilgili şimdi okumakta olduğunuz dergi başta olmak üzere pek çok yaygın; kitap, dergi, web sitesi mevcuttur. Gelişim özelliklerini bilmek önemlidir, çünkü sadece çocuğu sevmek yeterli değildir, çocuğun kendi potansiyelini ifade edebilmesi için, onun ebeveyni tarafından akıllıca korunabilmesi ve yönlendirilebilmesi gerekir. Disiplin olmadan sevgi hiç bir işe yaramaz! Çağdaş anlamda disiplin; çocuğun kendisine ve çevresine zarar vermemesi için bazı davranışlara sınırlar getirmek, kuralları belirlemek ve uyulmasına yardımcı olmaktır. Sınırlamalar çocuğun yaşına uygun olmalı, yetileri ve iç disiplini geliştikçe kurallar esnetilmeli ve özgürlükleri artırılmalıdır.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde ebeveynin tutarlı olması; aynı davranışlara aynı tepkileri vermesi tepkilerin “duygusal” değil, “durumsal” olması çocuğun da kurallara uymasını kolaylaştıracak ve küçük sorumluluklarını yerine getirebildikçe yemek, uyku, tuvalet eğitimi gibi temel alışkanlıkları kazandıkça kendisine ilişkin olumlu şemalar

kurabilecek, kendine güveni ve saygısı artacaktır. Tutarlı davranıldığında, çocuk, ailesine ve bulunduğu ortama güvenmeyi öğrenir. Çocuklar güzel şeyler yaptıklarında, uygun davranışlar gösterdiklerinde anında takdir edilmeli, övgü ve onay almalıdırlar. Takdir ve teşvik çocuğu mutlu eder, motivasyonunu artırır.

“Oyuncaklarını topladığın için mutluyum.”, “Saat 9.00 ve sen yatağındasın, bu çok iyi” “Yemeğini tabağında bırakmadan bitirmen çok hoşuma gitti.” şeklinde olumlu geri bildirimler, yanı sıra fiziksel temaslar; öpmek, kucaklamak, sarılmak, okşamak en güçlü duygusal iletiler ve cesaretlendiricilerdir. Diğer bir önemli nokta da; aile içi diyaloglarda “teşekkür ederim” ifadesini çocuğun lügatçesine, algı dünyasına yerleştirmek olmalıdır. Öncelikle çiftler birbirinenezaketle ricada bulunmalı ve sıkça teşekkür etmelidirler ki, çocuklarda da bu anlamlı güçlendirici yani “teşekkür”, “şükran”, “varlığından hoşnudum, iyi ki varsın !” ifadeler zihinlerinde yer edebilsin. “Bana şu gazeteyi uzatır mısın?”, “Kapıyı açar mısın lütfen.”

“Kardeşinin biberonunu getirir misin?”, “Çiçekleri sulamama yardım eder misin?” şeklindeki isteklerimize çocuklar yorgun ya da hasta değilse büyük ölçüde olumlu yanıtlar verirler. Enküçük bir ricamız yerine geldiği her defasında onlara teşekkür etmeliyiz ki onlar da diğer akran yada büyükler ile biraraya geldiklerinde bu iki sihirli sözcüğü sıklıkla kullanabilsin, böylelikle sevgi ve saygı yüklü iletişim kurabilsinler. Değerli hissedilmek, kabul edilmek, sevilme çocuğunuzun ileride okul başarısını, arkadaşlarına olan tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkileyecek, kendisi ve çevresi ile barışık bir bireyin oluşumuna temel hazırlayacaktır.

Çocuğun girişim yeteneğini kazanabilmesi için, küçük cesaret verici adımları birlikte atmak önemlidir. Çocuğun o an için başaramadığı, beceremediği bir konuda, “Biraz beklememiz gerekli galiba... Şimdi şunlarla ilgilenelim.” diyerek onu yapabileceklerine odaklandırmak gerekir. “Ben de ağabeyim gibi kartondan maske yapmak istiyorum!” diyen 4 yaş çocuğunun annesi de bilmelidir ki bu çocuk bir daireyi makasla sınırlarından kesemez, ancak düz hat boyunca kesme çalışması yapabilir. “Öyleyse biz de maskenin parçalarını yapıştıralım, boyamasını yapalım.” şeklindeki cevap ve teşvik çocuğun öz saygısını güçlendirici, doğru bir yaklaşım olacaktır.

Benlik saygısını geliştirebilmek için çocuğu yapabileceklerine odaklandırmak kadar, potansiyelinin çok az olduğu konularda da farkındalığı artırmak, kendisini doğru tanıması hususunda yardımcı olmamız, doğru yaklaşımlar sergilememiz gerekmektedir. Müzik kulağı olmayan bir 6 yaş çocuğuna provaları da izlediği halde “Yuvanın yıl sonu gösterisi için bu şarkıyı senden daha iyi söyleyebilecek bir çocuk görmedim.” demek, çocuğu boş yere pohpohlamak ya da yuva öğretmenine birtakım hediyeler alarak ısrar etmek son derece yanlış yaklaşımlardır! Arkadaşlarından az miktarda alkış alan 6 yaş çocuğu her şeyin farkındadır. Bu durumda çocuk kendinden beklentilerin çok fazla olduğunu düşünür ve inanır. Beceremediği konularda kaygıya kapılır, övgüyü yapan kişiye; anneye inancı ve bağlılığı azalır. Doğru yaklaşım şöyle olabilir: “Müzik kulağın çok iyi olmayabilir, herkesin farklı düzeylerde özel yetenekleri vardır. Sen hızlı düşünebilen, çok sayıda şeyi aklında tutabilen, güzel bilmece bilen ve soran, arkadaşlarını neşelendirebilen bir çocuksun! Yıl sonu Gösterisini izleyen herkesin yanaklarında gülücükler uçuşacak, bunu şimdiden görüyor gibiyim...” şeklindeki yaklaşım öz saygıyı güçlendirici yaklaşımdır.

Çocuğun sevdiği şeyleri onunla paylaşmak; onunla oynamak, parka gitmek, kek yapmak, sofrayı kurmak, maket uçak, kukla, maske yapmak, yap-boz, kumdan şatolar yapmak, köpeği gezdirmek, çiçekleri sulamak, müzik dinlemek, şarkı söylemek v.b. ona sevgi ile her gün, ancak kesintiye uğratmaksızın 30 dakika ayırmak, ailenin “biricik”

değerli üyesi olduğunu hissettirmek, çocuğunuzun benlik saygısını güçlendirecektir. Aksi takdirde ilgi ile dinlenilmeyen, kendisine özel bir zaman ayrılmayan, destek, teşvik ve takdir görmeyen sadece biyolojik gereksinimleri karşılanan bir çocukta giderek benlik saygısı azalacak ve bu durumda da sosyal geri çekilme, depresyon, hatta suça zemin hazırlayacak yıkıcı davranışlar bile baş gösterebilecektir.

Aşağıda küçük çocuklar için gelişmeye yönelik övgü mesajları vardır. Okul öncesi dönemde benlik saygısını arttırmak için, aileler çocuklarına şu mesajları vermelidirler:

“Yaşadığın için çok mutluyum !”

“Sen buraya aitsin .”

“Seni seviyorum ve sana isteyerek bakıyorum.”

“Senin gereksinimlerin bizim için çok önemli.”

“Neye ihtiyacın olduğunu anlayabilir ve bunun için yardım isteyebilirsin.”

“Aynı anda hem güçlü olup hem de yardım isteyebilirsin.”

“Davranışlarının sonuçlarını bulabilirsin.”

“Neyin hayal, neyin gerçek olduğunu bulabilirsin.”

“Hissettiğin her şeyi kabul ediyorum.”

“Dilediğin hızda büyüebilir ve gelişebilirsin.”

“Seni olduğun gibi, koşulsuz seviyorum...”

Olumlu benlik saygısı; ruh sağlığını, okul başarısını, sorumluluk alabilmeyi, strese dayanıklılığı olumlu etkiler . Tek yapmanız gerekli şey ; ONLARA SEVGİ İLE ZAMAN AYIRMAK, HAYATI ANLAMLI KILMAK...

SEVGİYLE KALIN...

KAYNAK: H.Ü. Çocuk Gelişimi Sitesinden yararlanılmıştır.