

ÇOCUKLARIN BENLİK SAYGISINI GELİŞTİRMEK İÇİN

- Çocuğunuza kendisini güvende hissedeceği, güven duygusunu verin.
- 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.

BENLİK SAYGISINI AZALTACAK BİR DİL

- Etiketlemek (Ne kadar yaramazsın)
- Eleştirmek (Hiç ders çalışmıyorsun)
- Yargılamak (Sen yapamazsın, başaramazsın)
- Mesafe koymak (Seni dinlemiyorum)
- Karşılaştırmak (Ablan böyle yapmazdı)
- Abartma (Senin zaten tüm söylediklerim bir kulağından giriyor bir kulağından çıkıyor)
- Alay etmek (Büyüdüğünü sanıyorsun ama bebek gibisin)
- Küçük düşürmek (Bu böyle işte, başarısız)
- Alaycı konuşmak (Şimdi sen buna çalışma mı diyorsun)
- Kehanette bulunmak (Böyle giderse... Hiç başarılı olamayacaksın)

BENLİK SAYGISINI ARTIRACAK BİR DİL

- Olumlu duyguları paylaşmak (Seninle kitap okumak çok hoşuma gidiyor)
- Takdir ettiğini belirtme (ne kadar yaratıcısın, şu çalışmana bir bak)
- Çaba ve başarılarının takdir edilmesi (bütün zorluklara rağmen kaydettiğin ilerlemeye bakar mısın?)
- Onu koşulsuz kabul ettiğini gösterme (bu hatayı yapman normal şimdi bunu nasıl düzeltebileceğimize bakalım)
- Güven duyduğunuzu belirtme (bu konuda senin fikrin benim için değerli, bana yardım edebilir misin?)

"Yıllarca kendinizi eleştirdiniz ama bu hiç bir işe yaramadı. Artık kendinize iltifat etmeye çalışın ve neler olacak görün."

- Louise L. HayDoğan Cül

ÇOCUKLARIN ÖZ GÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN

- Var olmalarının ne kadar önemli olduklarını onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, onları daima seveceğinizi söyleyin.

-Kendilerine olan öz güvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin. Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Öz güven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendine olan özgüveni düşük demektir.

- Çocuğunuza kendine has yetenekleri ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Her çocuk birbirinden farklıdır her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Onlara bu yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkânı sağlayarak, araştırmalarına yeni şeyler keşfetmesine imkân sağlarsınız. Böylece kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

- Çocuğunuza gerçek öz güveni sağlamasında yardımcı olun. Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezden gelmeyin, dürüst olun ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki kusur ve eksiklikleri kabullenmeli, kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

- Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için önemli değerli olduğunu hissettirin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı veya resmi onunla paylaşın. Çocuklara eğlenceli ve yararlı olabilecek etkinlikleri önerin ama bunu zorlamadan yapın.

- Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun. Duyularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar öz güvenli olurlar. Onların uygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

- Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesine olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının. Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

- Çocuklarınıza sorumluluklar verin. Kendisine sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

- Sadece özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin. Küçük de olsa yaptığı güzel davranışları övün ve önemli olduğunu belirtin. Çocuğunuza eğer veren bir ilişki doğal olarak onun öz güvenini attırır. Koşullu sevgi çocuklarda korkular, bağımlılıklar ve öz güven sorunları doğurur. Kişi ve davranışı birbirinden farklıdır. Bir çocuğun kişiliğini onun davranışıyla karıştırmayın. Çocuklarınızı yaptıkları şeyler yüzünden değil, kendileri oldukları için sevdiğinizi belli edin.

- Ortak yapacağınız faaliyetler bulup, birlikte zaman geçirin.

- Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiçbir zaman sinirle, katı kurallarla, katı cezalar verme şekliyle yapmayın. Çocuklar adaletsiz davranıldığında bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

- Çocuğunuzla ilgili problemlerde onu suçlamadan onun karakterini eleştirmeden yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

“Çocuklarımıza sevgi ile zaman ayırmak ve hayatı anlamlı kılabacak girişimlerde bulunmak ebeveyn sorumluluğumuzdadır. Benlik algısı gerçekçi ve yüksek olan çocuklar yetiştirilmesi dileğiyle...”

444 5 843

Yeşilevler Mah. Selçuklu Cad.. No: 33 Yenimahalle

www.kampuskoleji.com.tr



Kampüs Eğitim Kurumları

Mutlu ve Başarılı Çocukların
Kampüsü

REHBERLİK BÜLTENİ

BENLİK SAYGISINI GELİŞTİRMEK İÇİN



“Mutlu ve Başarılı Çocukların KAMPÜS’ü”