

MART'24

PEMA KOLEJİ 2023-2024 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

ÖĞRENCİLERDE ÖZDEĞER ÖZSAYGI

VE
OLUMLU
BENLİK
GELİŞİMİ

OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin

📱📧📺📷 pemakoleji

■ Gelişimin bir bütün olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Fiziksel gelişime verilen önem kadar sosyal-duygusal gelişimin öneminin de farkında olmak gereklidir. Her yönüyle gelişmek yaşam becerilerinin niteliğini artırır. Öncelikle tanımlarla başlayalım.

■ Özdeğer temelde kişinin kendisiyle ilgili ne hissettiğidir. Sevilebilir ve bu yaşam için gerekli bir değere sahip olduğunu bilmesidir. Özdeğer aynı zamanda kişinin kendisine ve dünyaya nasıl anlam vereceğini, yorumlayacağını temelden etkiler.

■ Çocuklarda özdeğerin ilk basamakları deneyimlerle oluşur ve pekiştirilir. Buradan çocukları farklı deneyimlerle karşı karşıya getirmek ve onları gözlemlemek gerektiğini anlıyoruz. Bu deneyimleri seçerken de gelişim dönemi özelliklerini de göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Her deneyimden zaman zaman başarılı veya başarısız şekilde ayrılan çocuklarda, başarıyı tatma ya da başarısızlıklarından ders alma ile özdeğerin temelleri atılır. Bu sayede çocuklar sınırlarını, yeterlilik ve yetersizliklerini, güçlü yanları ve geliştirilmesi gereken yanlarını keşfederler. Bu süreçte aynı zamanda çevreden alınan geribildirimlerin de dikkate alınması gerekir. Çocuk bu deneyimleri yaşarken aile veya arkadaş ortamından kendisine gelen olumlu-olumsuz dönütleri de özdeğer geliştirme sürecinde süzgecinden geçirecektir. Ardından kendisi ile ilgili bazı yargılara varacak; benlik algısı geliştirirken bunların etkisinde kalacaktır. Ebeveynler olarak öğrencilerimizin yaşam serüvenine şahitlik ederken onların eylemlerine verdiğimiz dönütler sosyal duygusal gelişimlerinde büyük etkiye sahiptir. Başarılarında destekleyici olmak, başarısızlıklarında yeniden yol çizmelerine rehber olmak çocuklarımıza oldukça yardımcı olacaktır.

■ Özsaygı ise kişinin kendisini değerlendirip kabul etme ve kendisine saygı duyma yeteneğidir. Kişinin kendini tanıması, sevmesi ve saygı duyması; kendisi için sınırlar oluşturması için gereklidir. Özsaygı aile sevgisi ve iyi bir eğitimle gelişmeye devam eder. Bir yönden çocuğun kendisine yönelik duyguları ile çevresinden aldıklarını harmanlaması ve kendisi ile ilgili bazı sonuçlara ulaşmasıdır.

Özsaygısı yüksek çocuklar;

- Bir insan olarak değerinin farkındadır
- Başkalarına sınır koyabilir ve hayır diyebilirler
- İhtiyaçlarını rahatça ifade ederler
- Kendilerine güvenirlere
- Güçlü ve zayıf yönlerini bilir, onları olduğu gibi kabul ederler. Zayıf yönlerini geliştirmek için çözüm yolları ararlar.

OLUMLU BENLİK GELİŞİMİ

Benlik, kısaca bireyin kendisini algılayış biçimidir. Özellikle erken çocukluk çağı yaşantıları, anne ve baba ile ilişkilerle yakından ilintilidir. Çocuk için önemli kişilerin onayı, onunla övünmeleri ya da utanmaları, övmeleri ya da sürekli eleştirmeleri benlik saygısının yüksek veya düşük olmasını sağlayacaktır. Çocuklarımıza verdiğimiz dönütlerde gerçekçi bir gözlemler karşılık vermek onların da kendisini gerçekçi bir gözle değerlendirmesine katkı sağlayacaktır. Çocuk da gelişim serüveninde bilinçli veya bilinçsiz olarak kendisine bu soruları sorar. Yaşantılarla kendisini dener.

Örneğin; aşağıdaki sorulara verilen yanıtlar benliğimizi, yani kendimizi nasıl gördüğümüzü özetleyecektir.

- Ben neyim?
- Amacım ve hedefim nedir?
- Neleri iyi yaparım?
- Değer yargıları, inançlarımlar nelerdir?



Öğrencilerin eğitim hayatları, meslek hayatları ve sosyal yaşamlarında başarıya ulaşmaları için olumlu benlik gelişimi gereklidir. Olumlu benlik gelişiminde ise özdeğer ve özsaygı yetilerinin önemi unutulmamalıdır. Özsaygı, özdeğer ve bunlara bağlı olarak olumlu bir benlik geliştirmek; öğrencinin yaşama başa çıkma becerilerini geliştirir. Çocuk bu sayede zorluklarla daha etkin şekilde mücadele eder. Bu süreçte sadece çocuğun güçlü yanlarına odaklanmak yerine, güçsüz yanlarını da kabullenmesini sağlamak ve bu konularda çözüm yolları üretmesine destek olmak gereklidir. Önemli olan sadece güçlü yanlara odaklanmak değil, güçsüz yanları da dikkate alarak çocuğun kendisine gerçekçi bir benlik algısı oluşturmasını sağlamaktır.

Ebeveynler olarak çocuklarımızın özdeğer ve özsaygılarını geliştirmeleri, buna bağlı olarak olumlu benlik algısı oluşturmalarına nasıl destek olabiliriz?

■ Çocukların gelişim dönemine uygun deneyimlerle iç içe olmasına ve bu yolla kendilerini tanımalarına fırsat verin. Bu sayede güçlü ve zayıf yönlerini fark edeceklerdir.

■ Ebeveynler olarak sevgiyi fiziksel olarak göstermeniz de oldukça önemlidir. Sarılmak, başını okşamak şeklinde onlara yakınlığımızı gösterebiliriz. Çocuklar ailelerinin sözlerinden çok onların sözel olmayan davranışlarına duyarlıdırlar. Bakışımız, dokunma şeklimiz ve ses tonumuza dikkate alırlar.

■ Şartsız sevildiğini bilmesini sağlayın. Burada kastettiğimiz, her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi bilmesidir. Onaylamadığınız bir davranışı üzerine konuşurken dahi değerinden şüphe etmesine izin vermemelisiniz.

■ Güçlü yanlarını takdir ettiğiniz gibi geliştirilmesi gereken yönlerini geliştirebilmeleri için onlara rehberlik edin.

■ Gelişim dönemlerine göre yapabilirliklerini dikkate alarak bazı etkinlikleri kendi başlarına yapmaya teşvik etmek oldukça faydalı olacaktır.

■ Çocuğun düşüncelerini sormanız ve bunlara verdiğiniz önemi hissettirmeniz değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır. Her zaman aynı görüşte olmanız mümkün olmayacağından karar alma sürecini paylaşıp farklı bir karar aldığınızı da belirtmeniz iyi olacaktır.

■ Çocukların kapasitelerinin üzerinde beklentilerle karşılarına çıkmaktan kaçının. Bazı ilerlemelerin adım adım gerçekleşebileceğini unutmayın. Beklentiyi gerçek dışı şekilde yukarıda tutmak öğrenciyi kaygıya sevk edecektir.

■ Uygun olduğunuz müddetçe onu mutlaka dinleyin. Özsaygı geliştirmede dinlemek, değeri yakından hissettirir. Uygun olmadığınız zamanlarda ise bunu açıkça paylaşıp daha sonra onu dinleyeceğinizi belirtin.

■ Duygularını dikkate alın. Negatif duygularını reddetmeyin. Örneğin; korku duygusunu kabul etmesi ve onunla başa çıkabilmesi için çözüm yolları ararken yanında olduğunuzu hissettirin.

■ İstemediği konularda insanlara hayır diyebileceklerini, kendi sınırları olduğunu ve bunu başkalarına ifade edebileceklerini hatırlatın.



Değerli velilerimiz,

Özsaygı ve özdeğer gibi kavramlar üzerinde durduk. Olumlu benlik algısı geliştirebilmek için bu kavramların önemli olduğunu biliyoruz. Öğrencilerimizin yaşamlarında aile hayatı, eğitim, meslek ve sosyal alanlarda kendilerini gerçekçi ve olumlu bir şekilde görebilmelerinin önemini konuştuk. Yaşam bir bütündür. Farklı gelişim dönemlerinde çocuklarımızın benlikleri farklı yollarla beslenmeye devam edecektir. Bu süreçte yanlarında olduğumuz süreçte siz ebeveynleri ve biz öğretmenleri olarak onları desteklemeye devam edeceğiz.

