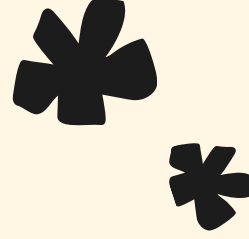


# ÖZ SAYGI NEDİR?

ÖZ SAYGI, KENDİNİ SEVMEK, KENDİNE DEĞER VERMEK, KENDİNİ SAYMAK, KENDİNE ÖNCELİ VERMEK, KENDİ İHTİYAÇLARINI GÖZ ÖNÜNE ALMAK VE ONLARI GİDERMEK İÇİN ÇABA SARF ETMEKTİR.



## ÖZ SAYGI GELİŞTİRME Veli Broşürü



### ÇOCUĞUMUZUN ÖZ SAYGISINI GELİŞTİRMEK İÇİN;

- İSTEKLERİNİZİ AÇIK-NET ŞEKİLDE İFADE EDİN.
- ÇOCUĞUNUZA ŞARTSIZ SEVGİ GÖSTERİN.
- ÇOCUĞUMUZUN ÖZ SAYGISINI GELİŞTİRMEK İÇİN DUYGULARINI, DÜŞÜNCELERİNİ, FİKİRLERİNİ ÖNEMSEYİN.
- ÇOCUĞUNUZ SİZE BİR ŞEY SÖYLEMEK İSTEDİĞİNDE ONU DİNLEYİN.
- YAŞADIĞI SORUNLARDA KENDİ ÇÖZÜMÜNÜ BULMASINA İZİN VERİN.
- ÇOCUĞUNUZUN DUYGULARINI CİDDİYE ALIN.
- ÇOCUĞUNUZUN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMESİNE OLANAK TANIYIN. ÇOCUĞUNUZUN DÜŞÜNCELERİNE SAYGI GÖSTERİN
- SEVGİNİZİ FİZİKSEL OLARAK DA İFADE EDİN.
- ÇOCUKLARIN HATA YAPMASI NORMALDİR. BÖYLE DURUMLARDA YARGILAYICI DAVRANMAKTAN KAÇININ.
- TV, TELEFON, İNTERNET VB OLMADAN SADECE ÇOCUKLARINIZA ÖZEL ZAMAN YARATIN.



Psikolojik Danışman  
Göksu ÖZEN

## **ÖZSAYGI VE ÖZGÜVEN BİRBİRİYLE İLİŞKİLİDİR BU NEDENLE ÇOCUĞUNUZUN ÖZGÜVENİNİ DE GELİŞTİRMEK GELİŞTİRMEK ÖNEMLİDİR.**

*Ev içerisinde güven ortamı oluşturmak son derece önemlidir. Duygu ve düşüncelerini, başarı ve başarısızlıklarını rahatça paylaşabilmek güven duygusunun oluşmasında ve gelişmesinde çok değerlidir.*

*Sevginin bir koşula bağlanmadığı, saf varlıklarının yeterli ve değerli hissettirildiği aile ortamları yaratmak önemli ve gereklidir.*

*Çocukların kendine yönelik olumlu algı geliştirmeleri sağlanmalı ve yapabileceklerine olan inançları desteklenmelidir. Bunun için onlara yaşlarına özgü sorumluluklar verilebilir.*

*Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuk, kendisini değerli hisseder.*

*Her çocuk birbirinden farklıdır. Bu sebeple ilgi ve yetenek alanları da ayrıdır. Bu nedenle sınıf arkadaşları veya kardeşleriyle karşılaştırılmamalıdır.*

*Çocuğa yapabildikleri ve yapamadıkları konusunda gerçekçi davranılmalı, eleştiride bulunurken yapıcı olmaya dikkat edilmelidir.*

*Eksiklikler giderilmek istenirken başarılarına gölge düşürülmemelidir.*

*Beklentiler çocuğun yaşına ve gelişim durumuna göre oluşturulmalıdır. Aksi takdirde anne babasının beklentisini karşılayamadığını düşünen çocukta yetersizlik duyguları oluşabilmektedir.*

*Çocukların özgüvenlerini geliştirecek sözler kullanmak oldukça değerlidir.*

*Sergiledikleri olumlu davranışların ardından onları takdir etmek, bu duygunun gelişmesine olumlu katkılar sağlayacaktır.*

## İlgilenmek ve Desteklemek

Çocukların bazı bozuk ya da sözel olarak rahatsız edici davranışları onların kendilerine saygıları hakkında ciddi mesajlar verebilir. Böyle zamanlarda ebeveynler, sevgiyi ve gerçekleri sunarak yardımcı olabilirler. Onları ciddi bir şekilde dinlemeli, ne demek istediklerini anlamalı ve sonra ne söylemek istediğinizi anlatmalısınız.

