

Beş yaşından küçük çocuklarda özsaygı Self-esteem in young children under five

Özsaygı nedir?

Özsaygı, kendinizi sevmektir. Kendini beğenmişlik veya övünmek değil, kendine ve yaptıklarına inanmaktır.

Özsaygı, kişi olarak kendiniz hakkında neler duyumsadığınız ve iyi yapabildiğiniz şeylerin olduğunu bilmenizdir – başka bir deyişle, olmak ve yapmakla ilgilidir.

Özsaygının bir parçası, dünyada ait olduğunuz bir yerin varlığını, önemli olduğunuz bir ailenin bir parçası olduğunuzu duyumsamanızdır. Köklerinizi bilmeniz ve geleceğinize güven duymanızdır. Başka ülkelerden gelmiş ve “kökleriyle” bağlantılarını yitirmiş olan çocuklar için bu bir sorun olabilir. Ailelerinin bir parçasından ve o parçanın tarihinden kopmuşlarsa, aileleri dağılmış olan çocuklar için de bu bir sorun olabilir.

Özsaygı niçin önemlidir?

- Gereksinim duyulan bir özsaygı temel düzeyi her kültürde vardır.
- Özsaygı insanlara kendi becerilerini geliştirebileceklerini ve topluma katkıda bulunabileceklerini duyumsamalarında yardımcı olur.
- Araştırmalar, kendileri için bir şeyler yapmak üzere güven hissetmeleri ve nitelikleri ile yeteneklerini en iyi şekilde kullanabilmeleri için insanların sağlam özsaygıya gereksinim duyduklarını ileri sürmektedir.
- Zayıf özsaygı, stres, kalp hastalıkları ve anti-sosyal davranışlarda artma gibi kötü sağlıkla bağlantılandırılabilir.

Doğdukları andan itibaren çocukların özsaygılarını geliştirmeye yardımcı olmak önemlidir. Tüm kültürlerden çocukların aile içinde bir yer edinme ve özel insanlar oldukları için sevildiklerini bilme gereksinimleri vardır.

Kültürel farklılıklar

Kimi kültürlerdeki kimi kişiler kendi grubunuz veya toplumunuz hakkında iyi şeyler hissetmenin önemli olduğuna ancak kendi kendiniz hakkında iyi şeyler hissetmenin önemli olmadığına inanır. Bu anababalar, çocuğun daha fazla çabalamasını önleyecek kendi kendinden memnun olmayı yaratır korkusuyla çocuklarını övmeyebilir veya yüreklendirmeyebilir.

Kimi kültürlerde insanlar, övmenin çocukları “övünge” yaptığına inanır. Ancak, kişisel güven ve özsaygı sahibi olmak bu kültürel değerlerden vazgeçmek demek değildir, tersine onlara katkıda bulunur. Kendilerini yetkin hisseden çocuklar genellikle kendilerini yetkin hissetmeyenlerden daha fazla çaba gösterir.

Özsaygı nasıl geliştirilir

Küçük çocuklar kendilerini anababalarının gözleriyle görürler. Anababaları onları özel ve sevimli görür ve bunu onlara sık sık gösterip söylerse, onlar da özsaygı geliştirir. Sürekli kendilerinin sevimsiz ve sıkıcı oldukları mesajını alırlarsa, kendi kendileri hakkında kötü düşüncelere sahip olacaklardır.

Anababalar neler yapabilir

İşte çocuğunuzun özsaygı geliştirmesine yardımcı olmak için yapabileceğiniz bazı şeyler:

- Bebeğinizi veya küçük çocuğunuzu göğsünüze bastırın ve ona onu sevdiğinizi söyleyin. Onunla birlikte olmaktan keyif aldığınızı ona gösterin.
- Onunla zaman geçirin, konuşmaya başlamasını dinleyin, ağladığında onu rahatlatın, onunla hafif bir şekilde oynayın.
- Çocuğunuza, kendisine aile içinde gereksinim duyulduğunu hissetmesinde yardımcı olun. Size kimi küçük yardımlarda bulunmasına, örneğin sizin için bir şeyler taşımasına izin verin.
- Başarılı olmasına yardım edin. Oyun oynarken onu izleyin ve gereksinim duyduğunda yardım edin.
- Çocukları daha geniş aileye katın, akrabalarını tanımasına yardımcı olun ve onlara ailenizi ve aile tarihinizi anlatın.
- Küçük aile alışkanlıkları edinin; örneğin uykudan önce öykü, ayrılırken öpüşmek ve yapılması aileniz için özel olan şeyler.
- Yeni şeyler öğrenmesine izin verin. Çocuğunuza ona inancınız olduğunu gösterin.

Anababa Özsaygısı

- Çocuklar anababalarının yaptıklarını izler ve o yapılanlardan öğrenir. Çocuğunuza onun ne gibi bir insan olmasını istediğinizi gösterin.
- Boş tencereden yemek veremezseniz, kendiniz hakkındaki düşünceleriniz kötüyse güven de veremezsiniz. Çocuklarınızın hatırı için kendi gereksinimlerinizi gözetmek önemlidir.

Anababalar için özel ipuçları

- Kendinizi yetkin hissettiğinizi çocuklarınıza göstermek iyi anababalık etmenin bir parçasıdır.
- Kendinize düzenli olarak zaman ayırın. Gerçekten keyif aldığınız veya gurur duyduğunuz şeyler yapın.
- Sizi destekleyen ve kendinizi yetkin hissetmenize yardımcı olan arkadaşlarınızla zaman geçirin.
- Eşiniz varsa, düzenli olarak birlikte zaman geçirdiğinizden emin olun.

Not: Çocuklar çok sık cezalandırılır veya onlara sık sık bağırılırsa, ürkek veya saldırgan olurlar. Çocuğunuz sizi kızdırırsa, sakinleşene kadar ondan uzaklaşın. Bu sık sık oluyorsa, hem çocuğunuzun hem de sizin iyiliğiniz için yardım isteyin.

Daha fazla yardım ve bilgi için şuralarla ilişkiye geçin:

- Erken Çocukluk Sağlık Merkeziniz (Early Childhood Health Centre)
- Tresillian Telefonla Yardım Hattı (Tresillian Telephone HelpLine) (24 saat))

- Karitane Bakım Hattı (Karitane Care Line) (24 saat)

Bu bilgilendirme belgesi için, Çocuk ve Gençlik Sağlığı (SA) tarafından sağlanan bilgiler temel alınmış (www.cyh.com) ve bu bilgiler NSW Sağlık tarafından uygun bulunmuştur.

İngilizce olarak telefon etmek için yardıma gereksiniminiz varsa, 131 450 numaralı telefonda Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni arayın.

Kendi dilinizde daha fazla sağlık bilgisini Çokkültürlü İletişim'in (Multicultural Communication) şu adresteki internet sitesinde bulabilirsiniz:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>.

Telefon numaraları yayın sırasında doğrudur ama sürekli olarak güncellenmemektedir. Numaraları telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.