

Araştırmacı Susan Harter'a göre özsaygımız veya kendimizi ne kadar değerli gördüğümüz genel olarak şu sekiz ana başlıkta toplanıyor: *Sportif başarı, akademik başarı, davranış yönetimi, sosyal kabul görme, yakın arkadaşlık, romantik çekicilik, mesleki tatmin ve fiziksel çekicilik.*

Öğrencilerinizle konuşun. Kişisel değer yargıları ve öncelikleri neler? Yeteneklerini takdir edin ve bu yetenekler ile ilgili olabildiğince çok aktivite ve dersler hazırlayın.

Gençlerin özdeğer duygusunu değiştirmek kolay olmayabilir, ancak kendine daha çok güvenen, daha becerikli ve heyecanlı bireyler haline gelmeleri için ilgi çekici alanlar ve belirli beceriler üzerinde durabilir ve onları teşvik edebiliriz.

5. Başka insanlara yardımcı olun (özellikle tanımadıklarınıza)

Son olarak, genç insanlar diğer genç insanlara ulaşabildiği takdirde kendileri hakkında iyi hissetme ihtimalleri de artıyor. Araştırmalar, genel olarak nazik ve yardımsever davranışlar sergileyen ergen katılımcıların daha yüksek özsaygı sahibi olduklarını, ancak yabancılara karşı (aileden ve arkadaşları olmayan insanlar) cömert davranan katılımcıların özsaygılarının giderek artma eğiliminde olduğunu buldu.

Genç insanlar büyük bir amaca destekte buldukları zaman, kendilerinden ötesini de düşünmeyi öğreniyorlar. Bu da ileride daha pozitif, güçlü ve hayatta bir amacı olan kişiler haline gelmelerine yardım ediyor. Bizler de yetişkinler olarak, okullarımızda sosyal hizmet projelerini aktif olarak destekleyebiliriz.

Çok sayıda genç kaygıyla ve mükemmeliyetçilikle mücadele ederken ilk dürtümüz doğrudan müdahale edip problemlerini çözmek olabilir. Ancak tam aksi bir yaklaşımı benimseyerek, yaşamları boyunca onları destekleyecek olan zihinsel alışkanlıkları ve güçlü yönlerini geliştirmelerini teşvik 4 edebiliriz.

“Öğretmen, tıpkı bir cümlenin öznesi gibi eğitimin en temel ögesidir ve eğitim; öğretmenle başlar, tıpkı cümlenin özne ile başlaması gibi.”

Öğretmen Olmak, Doğan Cüceloğlu

700. YIL ORTAOKULU ÖĞRETMEN EL BROŞÜRÜ

KONU: Ergenlerde Özdeğer Duygusunu Geliştirmek

Teşekkürlerimizle...

Psikolojik Danışmanlık
ve
Rehberlik Servisi

Ergenlerde Özdeğer Duygusunu Geliştirmek



“Kimse benimle takılmak istemiyor. Okulda da çok başarısızım. Diğer tüm arkadaşlarım mutlu görünüyor. Benim sorunum ne?”

Buna benzer negatif düşünceler evlerimizde ve okullarımızda gitgide yaygınlaşıyor. Gençler giderek daha fazla kaygılanıyorlar ve araştırmalar öğrencilerin zamanla daha mükemmeliyetçi hale geldiklerini; kendilerini gerçekçi olmayan standartlara göre değerlendirdiklerine işaret ediyor.

2018 yılında ergenlere yönelik yapılan bir çalışma, benlik kavramının (yani benlik algınızın) duygusal sağlık durumunu etkileyen en önemli unsurlardan olduğunu öne sürüyor. Araştırmaya göre, destekleyici bir sınıf ortamı ve olumlu sosyal ilişkiler de ergenlerin akıl ve ruh sağlığını etkiliyor, ancak bu etkiler dolaylı yoldan gerçekleşiyor. Olumlu bir benlik algısına sahip olmak, mutluluk için önemli bir etken gibi görünüyor. Eğer öğrenci kendini iyi hissediyorsa, başkalarıyla etkileşime geçmesi ve okulda verilen destekten yararlanması daha muhtemel.

Peki, öğrencilerin kendileri hakkında düşündüklerini etkilemeyi nasıl başarırız? Onların daha olumlu bir benlik kavramına sahip olması için biz öğretmenlerin

1. Egzersiz yapmalarını sağlayın

Düzenli egzersiz yapmak çocuklar için oldukça faydalıdır (özellikle de eğilimlerinin “bir ekran başında oturmak” olduğu şu günlerde). *Tek başına* fiziksel aktivitenin özsaygıyı (benlik saygısı) artırabildiğini ve çocuklarda ve ergenlerde benlik algısını geliştirdiğini gösteriyor.

Ayrıca egzersizin nerede yapıldığı da son derece önemli. Okullardaki veya spor salonlarındaki denetimli aktiviteler katılan öğrencilerin özsaygılarında, evde ya da başka yerlerde egzersiz yapanlara oranla daha büyük bir artış gözlemlendi.

Ergenlerin benlik kavramı, birçok insanın da mücadele ettiği bir alan olan fiziksel çekicilik ve beden imajı (vücut algısı) ile yakından ilişkili. Bu nedenle, okul sırasında ve sonrasında daha düzenli egzersiz programlarına (takım sporları, güçlendirici antrenmanlar, koşu gibi) öğrencileri teşvik edebiliriz.

2. Öz-şefkate odaklanın (Bunu özsaygıyla karıştırmayın)

Özsaygı, genel “değerinizin” küresel bir ölçüsü olduğundan, kendince bazı tehlikelere sahip. Tıpkı bu sorular gibi: *Ne başarıyorum? Yeterince iyi miyim? Arkadaşlarıma kıyasla nasılım?*

Araştırmacı Kristen Neff, öz-şefkatin (kendimize karşı şefkatli, nazik, açık ve kabul edici olmak) genellikle özsaygıyla ilişkilendirilen sürekli çabalama ve performans odaklı davranmaya karşı sağlıklı bir alternatif oluşturduğunu söylüyor.

Neff, ergenler ve genç yetişkinlerle ilgili çalışmasında, daha yüksek öz-şefkate sahip katılımcıların genel sağlıklarının da daha iyi olduğunu buldu. Çünkü, kusurlarıyla barışıklılar, tıpkı etraflarındaki diğer insanlar gibi zorlandıklarını ve çabaladıklarını kabul ediyorlardı (“Herkes hata yapar, yalnız değilsin”) ve kendilerine, arkadaşlarına gösterdikleri aynı nezaketle yaklaşıyorlardı (“Önemli değil, elinden geleni yaptın”).

3. Sosyal karşılaştırmalardan kaçının

Özsaygıya ağırlık verdiğimizde kendimizi sürekli başkalarıyla karşılaştırırken buluruz. Özellikle de genç insanlar kendilerini “hayali bir seyirci kitlesi” karşısındaymiş gibi hisseder (“Herkes bana bakıyor!”) ve etraflarındaki insanların gözündeki kendi benliklerine karşı daha hassas hale gelirler.

Instagram ve diğer sosyal medya platformlarının bu duruma pek yardımcı oldukları söylenemez. Bazı araştırmalar sosyal medya ile genç insanlarda görülen depresyon, kaygı, yalnızlık ve bir şeyleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu öne sürüyor.

Okullar da sosyal karşılaştırmaya yer verecek şekilde yapılandırılmış durumda. Not verme, etiketleme ve izleme uygulamaları (öğrencileri akademik performanslarına göre gruplama) mevcut. Uygulanan bu sosyal karşılaştırmayı azaltmak için bazı alternatif yöntemler şunlar:

- Notları herkese açık bir şekilde paylaşmayın.
- Öğrencilerinize ödevlerini gözden geçirmek ve gerekirse yeniden yapmak için fırsat tanıyın.
- Öğrencileri seviyelerine göre gruplandırmaktan kaçının.
- Bireysel büyümeye ve gelişime odaklanın.
- Öğrencilerin küçük çaptaki başarılarını takdir edin.

4. Belirli becerilerin üzerine eğilin

Genç insanların becerilerini ve yeteneklerini takip ederseniz, güçlü yönlerini geliştirmeleri için onları destekleyebilirsiniz. Bir öğrenci berbat bir sporcu olduğunu düşünürken okulun bilim projelerinde büyük bir hevesle çalışıyor olabilir. Ya da sınıfın en arkasında oturan o sessiz, kafası karışık öğrenciyi düşünün. O kendini sosyal açıdan tuhaf buluyor olsa da, sizi çizdiği resimler ile büyülüyor olabilir.