



ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven; kısaca sevilebilir ve becerebilir olma, kendimiz olmaktan mutlu olma duygusudur. Diğer taraftan, özgüven eksikliği ise; kendinden şüphe duymak, pasiflik, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla tanımlanabilir.

Özgüven iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere 2 ye ayrılır;

İç özgüven; insanın kendisini sevmesi, kendisiyle barışık olması kendinden memnun olmasıdır. Bu kişiler;

- Kendilerini severler,
- Kendilerini tanırırlar (güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma)
- Kendilerine açık hedefler koyarlar (kendilerine başarabilecekleri hedefler koyma)
- Pozitif düşünürler (her sorunun bir çözümü mutlaka vardır)
- Dış özgüven ise;
- İletişim (utanıp sıkılmadan konuşabilme)
- Kendini iyi ifade edebilme(dolaysız açıkça ve hakkını arama)



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

REHBERLİK SERVİSİ

Erkut EKİCİ
Psikolojik Danışman/Rehber
Öğretmen



ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ NASIL GELİŞİR?

- Aileden birini veya yakın bir arkadaşı kaybetmek. Örneğin: anne-babanızın boşanması, evinizden ilk kez ayrılıyor olmak (ailenizden ve arkadaşlarınızdan ayrı olmak), erkek/kız arkadaşınızdan ayrılmak.

- Başarısızlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz olayları bir deneyim gibi algılamaktansa, bunların üzerinde fazla durmak.

- Kendini veya yeteneklerini çok acımasız bir şekilde eleştirmek.

- Olayların sonuçlarını, gerçekte olduklarından daha kötü bir şekilde değerlendirmek.

- Ailenizin ve arkadaşlarınızın, sizinle ilgili istek ve beklentilerini karşılayabilmek için çok fazla baskı hissetme ve bu durumun sizin kendi kimliğinizi geliştirmenize ve kendinize ait kararlar almanıza mani olması.

- Gerçekçi olmayan hedefler belirleme.



ÖZGÜVEN NASIL ARTTIRILIR?

- Gerçekçi olan ve beklentilerinizi karşılayan hedefler belirleyin.

- Bir şey başardığınızda kendinizle gurur duyun ve kendinizi ödüllendirin.

- Kötü veya üzücü bir şey olduğunda, olumsuz düşüncelerinizin farkına varın.

- Yaptığınız ve başardığınız şeyleri sadece şansa bağlamayın.

- Başkalarının haklarını ihlal etmeden, kendi duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ihtiyaçlarınızı, dürüst ve net bir şekilde ifade et-meyi öğrenin.

- Hayır demeyi öğrenin.