



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

AYLIK E-BÜLTEN



OF REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

 ofram61

 0462 771 43 98

ÖZGÜVEN NEDİR ?

Özgüven; bireyin kendi yetenek, değer, beceri ve kararlarına olan inancıdır. Özgüven yaşamın pek çok alanında büyük önem taşır. Özgüvenli bireylerin, zorluklarla başa çıkabileceklerine dair inançları yüksektir. Bu bireyler hedeflerine ulaşmak için daha kararlı ve azimlidirler. Kişilerin kendilerine duydukları bu güven kişilerin sosyal yaşamlarında kendilerini daha iyi hissetmesini sağlar.



ÖZGÜVENİN UNSURLARI

Kendine Güvenme: Kendi yeteneklerine ve kararlarına güven duyma.

Öz Yeterlik: Kişinin belirli bir görevi başaracağına ilişkin inancı.

Olumlu Benlik Algısı: Kişinin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesi.

Kendini İfade Etme: Düşüncelerini ve duygularını açıkça ifade edebilme.

Kendine Saygı: Kendi değerini bilme ve kendini saygıyla kabul etme.

Başarı ve Hedefler: Kendi hedeflerine ulaşma ve başarılarını takdir etme.

İletişim Becerileri: İyi iletişim kurabilme yeteneği.

Beden Dili: Dik durmak, göz teması kurmak ve gülümsemek gibi güvenli bir duruş sergileme.

**ÖZGÜVEN, BÜYÜK
GİRİŞİMLERİN İLK
ŞARTIDIR.**

SAMUEL JOHNSON



Aile ve Özgüven İlişkisi

Bir bebek, dünyaya geldiği andan itibaren ebeveynlerinin ona gülümsemesinden değerli bir varlık olduğunu, dokunmasından korunmakta olduğunu, ağladığında gösterilen ilgiden önemli biri olduğunu öğrenir. Bu durumlar bebeğin büyüdüğünde kendine vereceği değerin ilk habercisi ve özgüveninin ilk tuğlalarıdır.

Başarı ve Özgüven İlişkisi

Başarı, bireylerin kendilerini daha değerli hissetmelerine, ve yeteneklerine güvenmelerine yardımcı olur. Başarı deneyimleri, bireylerin kendilerine olan inançlarını pekiştirir, özgüvenlerini artırır.



Sosyal Çevre ve Özgüven İlişkisi

Çocuklar büyüdükçe sosyal çevrelerinde öğretmenleri, arkadaşları vb. gibi onlara kim olduğunu gösterecek başka insanlar da yer edinmeye başlar. Sosyal çevrelerindeki kişilerin destekleyici ve motive edici tutumlar sergilemesi özgüvenlerini artırır.

Beden Algısı ve Özgüven İlişkisi

Beden algısı, bireyin kendi bedenine yönelik düşünceleri, duyguları ve değerlendirmeleridir. Bireyin bedenine dair olumlu bir algıya sahip olması ve kendini sevmesi özgüvenini artırır.



ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

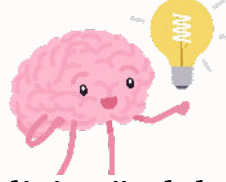


KENDİNİ TANI

Güçlü ve zayıf yönlerini keşfet, İyi olduğun alanları fark edip kendine güven, zayıf olduğun alanları geliştirmek için çaba göster. Hiç kimsenin mükemmel olmadığını unutma.



POZİTİF DÜŞÜN



Kendine olumlu ve motive edici cümleler söyle, geçmişte başarılı olduğun durumları hatırla ve kendini takdir et.



KÜÇÜK HEDEFLER BELİRLE

Küçük ve ulaşılabilir hedefler belirle ve onları yaz.

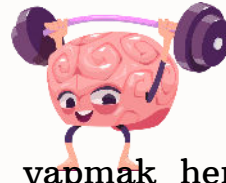


YENİ BECERİLER ÖĞREN

Yeni şeyler öğrenerek bilgi ve becerilerini artır, deneyim kazan.



SAĞLIKLI YAŞA



Sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak hem zihinsel hem de fiziksel sağlığını olumlu yönde etkiler.



POZİTİF İNSANLARLA ZAMAN GEÇİR

Sana değer veren ve seni destekleyen insanlarla zaman geçir, seni aşağı çeken ve olumsuz düşünceleri olan insanlardan uzak dur.



KENDİNE İYİ DAVRAN

Hatalarını kabul et ve kendine karşı nazik ol. Başarılarını kutla.



HAYAL ET

Başarılarını ve kendine güvendiğin anları hayal et.



PROFESYONEL DESTEK AL

Bunları yapmakta çok zorlanıyorsan mutlaka bir uzman desteği al.



**UNUTMA;
HER GÜN
KÜÇÜK ADIMLAR
ATARAK BÜYÜK BİR
DEĞİŞİM
YARATABİLİRSİN.**





EBEVEYNLERİN ÖZGÜVEN GELİŞİMİNDE DİKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Çocuklara sevgi ve şefkat göstermek, desteklemek, onların yanında olmak onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.
- Ebeveynlerin güvenli bir duruş sergilemeleri, sağlıklı iletişim tarzını benimsemeleri çocuklara örnek olur ve çocukların da benzer şekilde iletişim kurmalarını sağlar.
- Çocukların başarılarını ve gayretlerini takdir etmek, olumsuz geri bildirimlerini yapıcı bir şekilde sunmak ve hatalarından ders çıkarmalarına yardımcı olmak özgüvenlerini pekiştirir.
- Çocuklara yaşlarına uygun sorumluluk vererek sorumluluk bilinci aşılacak, çocukların kendi kararlarını vermelerine olanak tanımak özgüvenlerini artırır.
- Hata yaptıklarında çocukları yargılamak yerine, onlara destek olmak ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olmak çocukların özgüvenlerini artırır.
- Çocuklara olumlu düşünme alışkanlıkları kazandırmak ve kendilerine inanmaları konusunda teşvik etmek önemlidir.



ÖZ GÜVEN HİKAYELERİ

ACUN ILICALI



Türkiye'nin en başarılı televizyon yapımcılarından biridir. Çeşitli televizyon programları ve yarışmaları ile tanınmış, medya sektöründe büyük başarılar elde etmiştir. İlk yıllarında karşılaştığı zorluklara rağmen özgüveni ve çalışkanlığı sayesinde kendi televizyon kanalını kurmuş ve uluslararası projelere imza atmıştır.



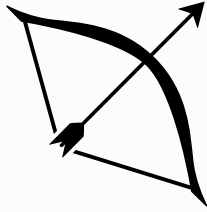
FERYAL ÖZEL



Astrofizik alanında özel çalışmalara imza atmıştır. NASA'da araştırmacı olarak görev yapmış ve üniversitede astrofizik dersleri vermeye başlamıştır. Amerikan Astrofizik Derneği tarafından en başarılı astrofizikçilere verilen Maria Goeppert ödülünün de sahibidir.



ÖZ GÜVEN HİKAYELERİ



METE GAZOZ



2010 yılında okçulukla tanışan Gazoz, kısa süre içinde sporun zirvesine ulaşarak büyük başarılarla imza atmıştır. Genç yaşta başladığı kariyerinde, ulusal ve uluslararası alanda birçok ödül ve madalya kazanmıştır. Kendine özgü stili ve etkileyici performansı ile dikkat çeken Gazoz, hem bireysel hem de takım yarışmalarında kazandığı madalyalarla adından söz ettirmiştir.

AZİZ SANCAR



İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra Moleküler Biyoloji alanında yaptığı çalışmalarla tanınmıştır. DNA onarımı üzerinde yaptığı araştırmalarla 2015 yılında Nobel Kimya Ödülü'ne layık görülmüştür. Eğitim konusunda karşılaştığı zorluklara rağmen azmi ve kendine olan inancı sayesinde büyük başarılarla imza atmıştır.



ÖZ GÜVEN HİKAYELERİ

YUSUF DİKEÇ



2001 yılında atıcılık sporuna başlamıştır. Jandarma Gücü Spor Kulübü'nde antrenmanlarına devam DİKEÇ, kısa sürede Türkiye'nin en başarılı atıcılarından biri haline gelmiştir. Hem ulusal hem de uluslararası arenada birçok başarı elde etmiştir.



AYŞE IŞIK



5 yaşında geçirdiği kaza sonucu kollarını kaybeden ressam Ayşe Işık, ayaklarını ellerinin yerine kullanmayı öğrenmesinin ardından, 19 yaşında resim yapmaya başlayarak, ayaklarıyla yüzlerce esere ve 32 sergiye imza atmıştır.

