



## ÖZGÜVEN NEDİR?

Bireyin kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu, kendisini iyi hissetmesi demektir. Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu olarak kendisi ve çevresiyle barışık olması demektir. Kısaca; "sevilebilir ve sevmeyi becerebilir olma" duygusudur da diyebiliriz.

## ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİDİR.

Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup, olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir. Yaşamdan haz alabilmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir. Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Özgüvenli çocuklar, geleceğin özgüvenli yetişkinleri olacaktır. Özgüvenin gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında (3-4 yaş) ana-baba tutumları, yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda ve özgüvenin derecesinde son derece önemlidir. Daha sonra arkadaş ve sosyal çevreden aldığı tepkiler de çok önemli bir rol oynar. Çocuk çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir. Çocuklar, arkadaş veya sosyal çevre içinde bazen haksızlık ve istismara maruz kalabilirler. Bundan ne yönde ve ne derece etkilenecekleri aileden aldıkları temel güven duygusunun yeterliliğiyle doğru orantılıdır.

## ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİDİR.



Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden pek fazla etkilenmeyecek, etkilense bile çok kısa sürede bunu atlatacaktır. Özgüveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak, duygusal anlamda aşırı kırılgan ve hassas, yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.

## ÖZSAYGI NEDİR?

Kişinin kendisini nasıl gördüğü ve gördüğünü beğenip beğenmeme konusundaki yargısıdır. Kişinin kendini bütün yönleri ve yapıp etmeleri ile değerlendirebilmesi, kendini olduğu gibi kabul edebilmesidir.



## KALİTELİ BİR ÖĞRETMEN ÖĞRENCİ ETKİLEŞİMİNDE OLMASI GEREKENLER

**Kabul:** Öğrencinin kişiliğini yargılamadan ve eleştirmeden olduğu gibi kabul etmektir, çocuğu olduğu gibi sevebilmektir.

**İçtenlik:** Kendimiz olmayı gerektirir. Mas-kelerin arkasına sığınmadan kendimiz ol-maktır.

**Empati:** Bir kimsenin diğer bir kişinin duygularını ve hislerini yakalaması, bire-yin kendini karşısındaki kişinin yerine ko-yarak, tıpkı onun gibi yaşaması ve bir ay-na gibi karşısındaki kişiye yansıtmasıdır



## ÖZGÜVEN/ÖZSAYGI



SEYHAN

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PINAR MAH. 74041 SK. NO:3

SEYHAN-ADANA

TEL: 0.322.457 87 13

[www.seyhanram.meb.k12.tr](http://www.seyhanram.meb.k12.tr)