

Özgüvenli Birey

Özgüveni yüksek bireyler genelde iyimser, başarıya isteği olan, zorluklardan yılmayan, yeni düşünce ve deneyimlere açık, araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgan kişilik özelliklerine sahiptirler.

Özgüveni Düşük Birey

Düşük özgüvenli kişiler, kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslarlar. Başkaları üzerinde nasıl etki bıraktıklarını, insanların kendisi hakkında neler düşündüğünü ve kendi yetersizliklerini fark edip etmediklerini merak ederler. Bu kişiler kendilerini başarısız ve değersiz görerek reddedilme korkusu ile sevgi alışverişine girmezler. Günlük yaşamdaki basit problemleri bile çözemeyeceklerine inanarak devamlı çaresizliğin stres ve kaygısını yaşarlar.

Düşük özgüvenli kişiler;
sınav kaygısı
yüksek anksiyete seviyesi,
olumsuz beden imajı, marka
bağımlılığı zorbalık eğilimleri,
stres ve
sağlık şikâyetleri gibi ciddi
sorunlar yaşadıkları
görülmemektedir.

Özgüvenimi Geliştirmek İçin Neler Yapabilirim?

1. Güçlü Yönlerini Keşfet

İçinde kocaman bir cevher var. Kendini tanımaya başladığında göreceksin.

2. Kendi İhtiyaçlarını Fark Et

İç konuşma yaparak kendini mutlu edecek cümleleri kendi kendine söyle. Aynaya geç, ve kendinin özel olduğunu, değerli olduğunu sen kendine söyle.

3. Kendine Hedef Koy

Yapılan araştırmalar hedefi olan ve bu hedefi başarmaya çalışan insanların özgüveninin yüksek olduğunu gösteriyor.

Müşerref- Hasan Eser MTAL Rehberlik Servisi



GENÇLERDE ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Özgüven Nedir?

Özgüven, bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirilmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması demektir.

Genellikle 10 yaşında özgüvenin gelişimi tamamlanır ve bir süre sonra, ergenlik döneminde çocuk özgüvenini test etmeye başlar. Çocukların özgüvenini en çok etkileyen kaynak anne-babadır..

ÖZGÜVEN SADECE OKUL YAŞAMINDA DEĞİL, KİŞİSEL VE SOSYAL YASAMDA DA ÖNEMLİDİR. ARAŞTIRMACILAR,

İKİ ÇEŞİT ÖZGÜVENDEN BAHSETMEKTEDİRLER. BUNLARDAN BİRİNCİSİ İÇ ÖZGÜVEN , DİĞERİ DİŞ ÖZGÜVENDİR



Özgüvenli biri görüntüsüne, fiziksel özelliklerine ailesine, arkadaşlarına değil, içindeki güce ve kendine güvenir.

İÇ ÖZGÜVEN

İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir.

DİŞ ÖZGÜVEN

Dış özgüven ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır. İletişim, kendini iyi ifade edebilme, duygularını kontrol edebilme becerilerini içerir.

ÖZGÜVENLİ OLMAK DEMEK

Kendi potansiyelinin farkında olmak, kendini geliştirmek, zayıf yönlerine sahip çıkmak ve bunu geliştirmeye çalışmak, hata yapmaktan korkmamak ve yaptığı hatalardan ders çıkarmak demektir.