

ÖZGÜVEN

PSİKOLOG BAHAR ERDEN



KAPLAN VE AİLESİ

- Bir ormanda kaplan ailesi yaşamaktadır. Bir gün bu ailenin bir yavruları olur ve baba bu duruma çok sevinir ve dişi kaplana; “Bizim oğlan bir kahraman olacak” der. Yavru kaplan biraz büyüdüğü zaman anne kaplan babayı memnun etmek için avladığı avı yavrusuna verip, onu babasına göstermesini ister. Baba bunu görünce sevinir ve “benim oğlum bir kahraman oldu” der. Anne kaplan babanın sevincini görünce bunu her gün yapmaya karar verir. Derken günlerden bir gün baba kaplan ölür ve anne yavrusundan avlanmasını ister. Yavru kaplan; “anne sen bana avlanmayı öğretmedin ki ben nasıl avlanayım” der. Anne yavruya hak verir ve avlanmaya devam eder, derken bir gün anne ölür. Yavru kaplan çok şaşırır. Ne yapacağını bilmez ve ormandaki kurtların, tilkilerin ve çakalların artıklarıyla karnını doyurmaya başlar. Böylece yavru kaplan hayatının sonuna kadar ormanda ki hayvanların alay ettiği bir kaplan olarak hayatını sürdürür.

ÖZGÜVEN NEDİR?

- Kişinin kendisi hakkında sahip olduğu olumlu düşünce ve duygulardır.

www.KisiselGelisim.com



“Hadi bir de paraşütsüz deneyelim.”

www.KisiselGelisim.com

ÖZGÜVEN

- 1- İç Özgüven: kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir.
- 2- Dış Özgüven : dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

İÇ ÖZGÜVEN

- Kendini sevmek
- Kendini tanımak
- Kendine açık hedefler koymak
- Pozitif düşünmek



DIŞ ÖZGÜVEN

- İletifim kurmak
- Kendini iyi ifade edebilmek
- Duygularını kontrol edebilmek

-
- Özgüvenin az olması da, çok olması da zarar.
Tıpkı stres gibi, kaygı gibi...

ÖZGÜVEN AİLEDE BAŞLAR.



DİKKAT !!!

- Çağın Vebası :

Şımarıklığı özgüven zannetmek.

ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİ NASIL ANLARIZ?



EĞER BİR KİŞİ..



- Kendi duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa,
- Görev ve sorumluluklardan kaçıyor,
- Yanında güvende hissettiği kişilerden ayrılmakta zorluk yaşıyor,
- Yeni ortamlara girdiğinde kaygılanıyor yanında bir yetişkin istiyor ve kendini rahat hissetmiyorsa,
- Karar vermekte güçlük çekiyorsa,
- İlişkilerinde sınır koyamıyorsa,
- Sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınıyorsa
- Sürekli utanç, suçluluk ve sevilme hissi duyuyorsa



ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ YAŞIYOR DEMEKTİR.

15 dakika sonra
Mecidiyeköy'de bir
toplantım var anne.
Ama sana da üzülüyorum
yaa... Bu yaşta...

Sen benim
gözümde
hala bir
çocuksun
Ekrem...



ÖZGÜVEN SORUNU YAŞAYAN ÇOCUKLAR

- Oyuna ya da verilen bir göreve başladıktan kısa bir süre sonra, yaşadığı ilk hayal kırıklığı belirtisiyle hemen pes eder.
- Genellikle başarısızlık korkusu veya çaresizlik duygusu ile bir görevden ya da denemeden kaçınır.
- Bir oyunu kaybedeceğine veya kötü bir şekilde yapacağına inandığında hile yapar ya da yalan söyler.
- Üzüntü, ağlama, öfkeli patlamalar veya sessizlik gibi değişen ruh halleri gösterir.

ÖZGÜVEN SORUNU YAŞAYAN ÇOCUKLAR

- Okuldaki notları düşmüş ya da olağan aktivitelere olan ilgisini yitirirler.
- “Hiçbir zaman doğru bir şey yapamıyorum”, “Kimse beni sevmiyor”, “Çirkinim”, “Bu benim suçum” veya “Herkes benden daha akıllı” gibi eleştirel yorumlar yapar.
- Övgü veya eleştiriyi kabul etmekte zorlanır.
- Diğer insanların onun hakkındaki düşünceleri hakkında aşırı endişeli ve duyarlıdır.

ÖZGÜVEN SORUNU YAŞAYAN ÇOCUKLAR

- Sürekli olarak kendilerini akranlarıyla olumsuz yönde karşılaştırırlar.
- Elde ettikleri şeyle gurur duymazlar ve her zaman daha iyisini yapabileceklerini düşünürler.
- Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla daha az iletişim kurar.

ÖZGÜVEN NASIL KAZANILIR?



Sevgili kendim,

Olduğun halinle muhteşemsin.

Bunu sana her unutturmaya

çalıştıklarında bıkmadan

hatırlatacağım.

Sevgiler,

-Kendin

ÖZGÜVEN NASIL KAZANILIR?

- KENDİNİ SEV
- KENDİNE İNAN
- KENDİNLE GURUR DUY
- ELEŞTİRİYE AÇIK OL
- ÖVGÜYÜ KABUL ET ÇÜNKÜ BUNU HAKEDİYORSUN 😊



ÖZGÜVEN NASIL KAZANILIR?

- YAPMAKTA TEREDDÜT ETTİĞİN BİR ŞEYİ (AKTİVİTE, SPOR, MÜZİK, DERS ÇALIŞMA , HOBİ VS.) YAPMAYA ÇABALA.
- ÇABALAMAKTAN VAZGEÇME, PES ETME, DEVAM ET.
- HERKES ÖZELDİR VE BİRİCİKTİR, SEN DE ÖZELSİN VE BİRİCİKSİN😊
- SINIRLARINI ÇİZ, KIRMIZI BİR ÇİZGİN OLSUN ! ..



ÖZGÜVEN NASIL KAZANILIR?

- OLUMLU ÖZELLİKLERİNİ FARKET
- OLUMSUZ ÖZELLİKLERİNİ DEĞİŞTİR, GELİŞTİR
- CESARETİNİ YENİDEN KAZANIN.
- FİKİRLERİNİZİ SÖYLEYİN.
- 'HAYIR' DEMEYİ ÖĞREN.



ÖZGÜVEN SAHİBİ OLMADA EBEVEYNLERİN ETKİLİ CÜMLELERİ NELERDİR?

- 1- Sen ne düşünüyorsun? (Fikrini sormak)
- 2- Kızgınlığım sana değil davranışına
- 3- Aferin (Takdir etme)

ÖZGÜVEN SAHİBİ OLMADA EBEVEYNLERİN ETKİLİ CÜMLELERİ NELERDİR?

- 4- Bir sorun yaşarsan bil ki annen baban hep yanında!
- 5- Bu senin işin, sen yapabilirsin (sorumluluk vermek)
- 6- seni seviyorum
- 7- Seni olduğun gibi kabul ediyorum.



ÖZGÜVEN SAHİBİ OLMADA EBEVEYNLERİN ETKİLİ CÜMLELERİ NELERDİR?

- 8- İşler bazen çok yoğun oluyor ve yetişmekte zorlanıyorum ama seninle vakit geçirebilmek için işlerimi hemen bitirmeye çalıştığımı bilmeni isterim.
- 9- Sana güveniyorum
- 10- Seninle gurur duyuyorum.

TEŐEKKÜRLER...

