

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

GÜLÜZAR BÜYÜKKAYA

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Özgüven kendimizle ilgili olumlu duygular geliştirmemiz sonucunda ortaya çıkan harekete geçme durumu şeklinde düşünülebilir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmamız demektir.
- Kısaca; sevilebilir ve sevmeyi becerebilir olma duygusudur da diyebiliriz.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Özgüven; yeni şeyleri deneme konusunda kendine güvenmelerini, engeller karşısında çaba göstermeye devam etmelerini, başkaları ile sağlıklı etkileşimlerde bulunmalarını, beklenmedik güçlüklerle baş edebilmelerini ve kendi davranışlarını etkin bir şekilde idare edebilmelerini sağlar.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Güçlü bir özgüven duygusu,

- Gençlere; sürekli değişen dünya ile baş etmek ve buna uyum sağlamak için gerekli esnekliği ve kaynaklığı sağlar.
- Çocuğun-gencin okulda kendisiyle alay edilmesinden, eşyalarının alınmasına ve ergenlik döneminde; sigara-alkol gibi zararlı maddeleri reddedebilmeye kadar pek çok konu ile mücadele edebilme yeteneğini artırır.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

ÖZGÜVEN:

▪ İÇ ÖZGÜVEN

- ✓ Kendini sever.
- ✓ Kendini tanır.
- ✓ Kendine açık hedefler koyar.
- ✓ Pozitif düşünür.

▪ DIŞ ÖZGÜVEN

- ✓ Doğru iletişim kurar.
- ✓ Kendini iyi ifade eder.
- ✓ Duygularını kontrol edebilir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

İç Özgüven, kendimizle ilgili hissettiğimiz memnuniyet ve kendimize dair inancımız ile ilgilidir.

Dış Özgüven, kendimiz hakkında dışarıya verdiğimiz görüntü ve insanlarla olan iletişimlerimizde duygularımızı ifade edebilme becerimizle ilgilidir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Hem iç hem de dış özgüveni farkında olarak ya da farkında olmadan çoğu zaman kullanırız.
- Bunlar arasında da çok iyi bir dengenin kurulmuş olması gerekir. Eğer iç ve dış özgüveni dengeleyemezsek sağlıklı bir iletişim kurmaya başlarız ki bu da bizim ilişkilerimizi olumsuz yönde etkiler. Bu durum çoğu zaman bizlerin bağımsız birer fert olmasını engellediği gibi bizlerin sadece yakınımızdaki topluluğun bizi iteklemesiyle harekete geçirmesi ya da toplumla ters düşme şeklinde olumsuz sonuçlar görülebilir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Özgüven konusuyla, hayattaki başarılarımızın doğru orantılı olarak birbirini tamamladığı göz önünden kaçırılmaması gereken bir nokta.

Başarılı olduğumuz oranda özgüvenimiz yüksek olur. Yaptığımız hatalardan biri başarısızlıkla karşılaştığımızda o başarısızlığımızın sonucunda kendimize olumsuz ifadelerde bulunmamızdır.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Bunu biraz açarsak hepimiz zaman zaman ‘Ah ben ne beceriksizim’ , ‘ benden adam olmaz’ , ‘ zaten şu işi başarsaydım alim olurdum’ vb. bir sürü olumsuz yükleme yapmışızdır kendimize.
- Esasında bu yüklemelerimiz bizlerin gelecekte ki hayatında gerçekten pahalıya mal olmakta.
- Bizleri pasif, çekingen, özgüveni olmayan, arka planda kalmayı tercih eden bireyler haline getiriyor. Her şeyden korkar oluyoruz ve içimizde bulunan girişimcilik ruhunu yok ediyoruz.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Özgüven**, Baskıcı ortamda, uyguladıkları kuralların nedenlerini açıklama gereği duymayan ailelerde yeterince gelişmez.
- **Özgüven**, Özgür ve demokratik aile ortamlarında, olayların nedenlerini açıklayan, çocuğun-gencin ihtiyaçlarını göz önünde bulunduran anne ve baba yaklaşımıyla gelişebilir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Özgüven eksikliğinin temel sinyalleri:

- Kendi başına hiçbir karar alamaz, her şeyi ebeveynlerine sorar ve onay ihtiyacı hisseder.
- Hata yapmaktan korkar.
- İçeride kapanıktır, sessizdir, yaşlıları ile iletişim kurmakta zorlanır.
- Hakkını koruyamaz, kendisini savunamaz.
- Davranışları tutuktur.
- Uyarılara karşı orantısız ve abartılı tepkiler verebilir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Olumsuz varsayımlarımızla beslediğimiz 'yıkıcı' düşünce yapılarımızı yenmek için bazı ONARICI teknikler de var.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Güçlü yönlerimizi belirlemek ve onların üstünde daha çok durmak:**

Denediğimiz her yeni şey için kendimize şans tanımalıyız .Önemli olan elde edilen sonuç değil, bu yolda harcanan çabalardır. Bu yüzden kendimizi takdir etmeyi bilmeliyiz.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Risk almak:**



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Her yeni deneyime yeni bir öğrenme fırsatı olarak bakabilmek. Asıl olan kazanmak yahut kaybetmek değil!

Ancak bu şekilde yeni fırsatlarla karşılaşabiliriz ve kendimizi olduğumuz gibi kabul edebiliriz. Aksi takdirde, her fırsat açılmamış bir kutu olarak içimizde kalacak; dolayısıyla doğrudan başarısızlıkla sonuçlanıp, kişisel gelişimimizi engelleyecektir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- İç konuşma yapmak:



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

İç konuşma yaparak olumsuz varsayımlarımızla başa çıkabiliriz. Kendimize haksızlık ettiğimiz bu durumlarda; ‘dur bakalım, o kadar da değil’ diyerek daha olumlu varsayımlar üretmeliyiz.

Örneğin, herhangi bir şeyin mükemmel olmasını beklediğimiz bir durumda, her şeyi mükemmel yapamayacağımızı, önemli olanın elimizden geldiği kadarını en iyi şekilde yapmaya çalışmak olduğunu kendimize hatırlatmak iyi bir fikirdir

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Kişisel değerlendirme yapmak:**

Kendimizi her şeyden ve herkesten bağımsız olarak değerlendirebilmek... İçsel olarak kendi davranışımız hakkında ne düşünüyoruz? Bu tarz bir bakış açısı içsel olarak daha güçlü hissetmemizi sağlayacak ve kişisel gücümüzü başkalarının ellerine teslim etmemizi engelleyecektir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Kendini sevmek:



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- İnsanlar kendilerini sevdiklerinde hem duygusal hem de fiziksel olarak kendilerini güvende hissederler ve kendileriyle barışık olurlar.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Kendini tanımak:**

Kendilerini tanıyan insanlar kendi güçlü ve güçsüz yönlerini iyi bilirler. Bir topluluğa girdiklerinde kendilerini ifade ederken kendi potansiyellerinin farkında olarak harekete geçerler.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Hedef koymak:**

Tabi burada kastedilen hedef açık ve net koyduğumuz hedeflerdir. Elbette çok büyük hedeflerimiz olabilir. Ama bunlara ulaşmamız için mutlaka planlı çalışmamız gerekir.



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Pozitif düşünmek:**

Pozitif düşünce özgüveni harekete geçirmeye zorlayan belki de en önemli etkenlerden biridir. Olumsuz bir düşüncele herhangi bir başarı elde etmek zordur. Bu bizi ancak karamsarlığa götürür. O yüzden kendimizi pozitif düşünmeye alıştırmamız ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmemiz bize hayatımızda çok şeyler kazandıracaktır.



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **İyi bir iletişim:**

Sağlıklı bir iletişim yeteneğimizin olması bizlerin çevremizde sevilen, saygı duyulan, güvenilen insanlar olmamızı sağlar. Çevremizde olumlu bir imaja sahip olduğumuzda da kendimize olan güvenimiz artacaktır.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- **Duyguları kontrol etmek:**



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Duyguları ile başa çıkabilen çocuklar duygularının esiri olmazlar. Beklenmedik davranışları göstermezler. Korkuları ve endişeleri ile başa çıkabildikleri için riskleri göze alabilirler. Mutsuzluklarının kendilerini sürekli engellemesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Anlaşmazlık olduğunda kendilerini iyi savunurlar. Kıskançlık, öfke gibi doğal olan duyguları yaşadıklarında suçluluğa kapılmazlar. İlişkilerinde neşe, sevgi ve mutluluk ararlar.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Özgüvenimizin zayıfladığı durumlarda yapabileceğimiz ilk iş, hiç kimsenin mükemmel olmadığını kabul etmektir. Belki, başka insanların sizin sahip olmadığınız becerileri vardır. Ancak, siz de büyük olasılıkla onların yapamadığı bazı şeyleri yapıyor olabilirsiniz.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Özellikle, onlarla rekabet edebileceğiniz alanlarda kendi yeteneklerinizi geliştirmeye odaklanın.

Tüm yapabileceklerinizi aklınıza getirin, yapamayacaklarınız için fazlaca endişelenmeyin, onlara takılıp kalmayın.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Özgüveni artırmanın iyi bir yolu, yaşamdaki başarılarımızı hatırlamaktır. Sahip olduğumuz tüm yeteneklerimizi , iyi kullandığımız becerilerimizi aklımıza getirelim ve güvenli davranarak kazançlı çıktığımız zamanları hatırlayalım.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

- Eğer, siz de özgüveninizi kazanmak ve geliştirmek istiyorsanız, yeteneklerinizi önemseyin ve kabuğunuzdan çıkın.
- Daha rahat ve girişken davranmayı öğrenin.
- Fikirlerinizi daha sesli ifade edin.
- Sorumluluklar alın. Aldığınız sorumluluklarınızı zamanında ve doğru bir şekilde yerine getirirseniz çevrenizde ki kişilerin güvenini de kazanmış olursunuz.
- Cesaretli olun, hata yapmaktan korkmayın. Başarısızlıkların birer ders olduğunu ya da başarı yolunda küçük molalar olduğunu düşünün.
- Elde ettiğiniz her başarıyla özgüveninizin arttığını göreceksiniz.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Sonuç olarak; Özgüven için başınızı kaldırıp biraz dik durmanız ve geleceğe pozitif bir şekilde bakmanız hayatınıza yeni bir ufuk kazandıracaktır.