**T.C.**

**DÖŞEMEALTI KAYMAKAMLIĞI**

Erünal Sosyal Bilimler Lisesi Müdürlüğü

**REHBERLİK SERİVİSİ BÜLTENİ**

**SAYI:** OCAK

**SINIF DÜZEYİ**:9. ve 10. Sınıflar

**İçindekiler:**

**\*** Kişinin kendini tanıması

\* Özgüven

**NE KADAR ÖZ GÜVEN O KADAR BAŞARI…**

 Öz güven, bireyin kendini tanıması, kendisini olduğu gibi kabul etmesi, kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip olmasıdır. Öz güven; bireyin kendisini olduğundan üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul etmesi demektir. Öz güven eksikliği ise; bireyin pasifliği, başkalarına boyun eğmesi, ortama ve duruma uyumda zorlanması, eleştirilere karşı hassas olması, sevilmediğini hissetmesi gibi durumlarla ifade edilebilir. Öz güven duygusu bir kişilik özelliğidir; bununla beraber bu duyguyu aile, arkadaş ve okul gibi çevresel faktörler önemli ölçüde etkilemektedir. Öz güven duygusunun gelişiminde ailenin çocuğa davranış şeklinin ve çocuğu yetiştirme tarzının etkisi oldukça önemlidir; çünkü çocuğun kendini tanımaya başladığı ilk yer ailedir. Ailenin çok fazla beklentiye girmeden ve çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamadan çocuğunun gelişimini desteklemesi, onun öz güveninin artmasını sağlamaktadır.

     Bireyin kendisini sevmesi, beğenmesi, değerli bulması, kendiyle barışık olması bireye güç verir ve onun öz güvenini artırır. Aslında kişinin önündeki en büyük engel kendisidir; çünkü her şey kişinin kendini sevmesi ile başlar. Bireylerin yaptıkları en büyük hatalardan biri, herhangi bir başarısızlık ile karşılaştıklarında olumsuz düşüncelere kapılmaları ve bu olumsuz düşünceleri bütün her şeye yansıtmalarıdır. Olumsuz düşünceler beraberinde karamsarlığı, umutsuzluğu, mutsuzluğu getirir ve öz güveni zedeler. Bireyler için başarısızlıkları temel alarak yola devam etmek oldukça güç ve yorucudur. Bu yüzden bizler bireyler olarak başarılarımızdan kendimize pay biçmek suretiyle motive olmaya çalışmalıyız.

     İnsanoğlunun biricik olmasından dolayı herkesin öz güveni de birbirinden farklıdır. Kaldı ki aynı kişinin öz güveni bile zaman zaman farklılık göstermektedir. Bu noktada içsel ve dışsal etkenler oldukça önem arz eder; bir gün kendinizi çok iyi hissederken ertesi gün tam tersi hissedebilirsiniz. İçsel motivasyon, açık, net ve ulaşılabilir hedefler, kişinin kendini telkin etmesi ve kendisiyle olan iletişimi yani iç sesi, öz güveni artıran etkenlerdir. İşte öz güveninizi artırmanın püf noktaları:

* Öncelikle işe geçmişteki olumsuz deneyimlerinizi silmekle başlamalısınız. Kendiniz hakkında olumlu düşünün.
* Korkularınızı yenin ve kendinize güvenin.
* Mükemmeliyetçi olmayın.
* Güçlü yönlerinizi belirleyip onların üstünde daha çok durun ve risk alın.
* Duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ihtiyaçlarınızı çekinmeden net bir şekilde ifade etmeyi öğrenin. Bunun yanı sıra yeri geldiğinde “Hayır!” deyin.
* Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizle gurur duyun, kendinizi ödüllendirin.
* Yaşamınızda önemli olduğuna inandığınız şeyleri not alın ve bunları iyileştirmenin veya değiştirmenin yollarını bulmaya çalışın.
* Deneyimlerinizden ders çıkartın ve olaylar karşısında cesaretli olmaya çalışın.
* Yaptıklarınızın bir yönündeki olumsuzluğa takılmak yerine olayı yeniden gözden geçirip yaşadıklarınızın olumlu yönlerini de görmeye çalışın.
* Değişimi hoş karşılayın.

     Bireylere başarılı ve değerli oldukları, önemsendikleri hissettirildiğinde, motivasyonları ve öz güvenleri artar. Böylece bireyler kendilerinde güç ve çalışma azmi bulurlar. Önemli olan bireyin kendine inanması, istedikten sonra başaramayacağı hiçbir şeyin olmadığının farkına varmasıdır. Başarının öz güven duygusu ile doğru orantılı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Öz güven duygusu ve başarı adeta birbirini tamamlar niteliktedir. Bir konuda ne kadar çok çalışırsak ve başarılı olursak öz güvenimiz de o oranda artar. Biz yetişkinler, çocuklarımızın başarma duygusunu tatmalarına yardımcı olmalıyız. Çocuklarımızın bu duyguyu tatmalarıyla birlikte benliklerindeki pozitif değişim kaçınılmaz olacaktır.