

ÖZGÜVENİNİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kendinizi suçlamaktan vazgeçin. Gerçekçi olun; kendinizi diğer insanlar ile kıyaslamak yerine elinizden geleni yapmaya çalışın.
- Başarılarınıza odaklanın; yaptığınız ilerlemeleri gözden geçirin. Yetenekli olduğunuz alanları keşfedin.
- Yaşamınızın aktif katılımcısı olun; hedeflerinizi belirleyin ve onlara ulaşmak için çaba gösterin.
- Olumlu düşüncelere ve imgelere odaklanın. Örneğin; kendine güvenen biri olduğunuzu hayal edin ve öyle davranın.
- Sosyalleşebileceğiniz ortamlara girmekten geri durmayın. Sosyal beceriler öğrenilebilen davranışlardır. Gözlemleyin ve uygulama yapın.
- Üniversitelerdeki kulüp etkinliklerine katılıp başarılı olarak yürütebileceğiniz görevleri almaya çalışın.
- İnsanlarla iletişime geçebileceğiniz, iş birliği kurabileceğiniz etkinliklere katılın.
- Sınıfta söz almak, sunum yapmak gibi durumlarda bulunun. Bunlar kaygı verse de deneyim kazanmak ve kaygıya rağmen denemek sizi daha cesaretli yapar.

**“Küçük adımlar,
büyük bir
özgüvenin
temelidir.”**

PDRMER YANINIZDA



Taşılıçiftlik Kampüsü
BAP binası 3. Kat
(Anaokulu yanı)



0356 252 1632



togupdrmer



pdrmer.gop.edu.tr



TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi



ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



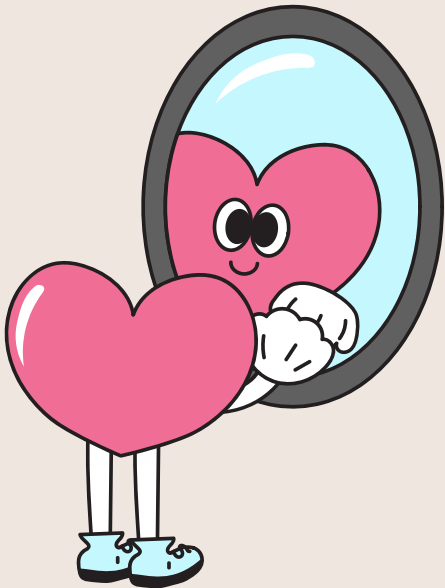
ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven kişinin kendi yetenekleri, değerleri ve potansiyeli hakkında duyduğu güven ve inançtır. Kişinin kendisiyle barışık olması halidir.

ÖZGÜVENLİ İNSAN NASIL DAVRANIR?

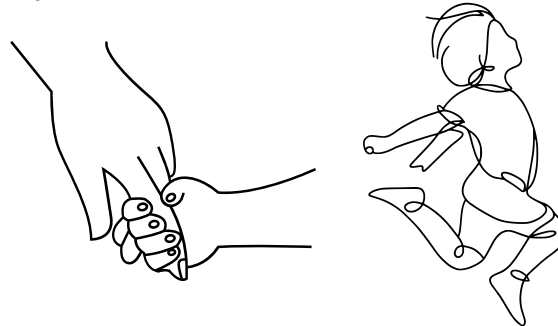
- Özgüvenli insanlar karardır.
- Sosyal alanda başarılıdır.
- Kolay kolay pes etmezler,
- İletişimi başlatıp sürdürebilirler,
- Sosyal ortamlarda öne çıkarlar.

Bu durum ise hayatta onları güçlü kılar.



ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?

Özgüvenin gelişimi için değerlilik ve yeterlilik inancı önemlidir. Bireyin doğduğu andan itibaren yaşadıkları, anne babasıyla kurduğu bağ ve iletişim özgüven gelişiminde etkilidir. Eğer çocuk ebeveynleri tarafından sevgi dolu bir ortamda büyütülürse güven duygusu gelişir. Dünyayı keşfetmek için girişimlerde bulunur. Çocuğun bu denemeleri aile tarafından teşvik edilir ve ona güvenli bir ortam sunulursa çocuk kendisine ve çevresine güvenir. Bunun sağlanmadığı durumlarda veya ilerleyen süreçlerde yaşanan çeşitli travmatik yaşantılarla özgüven gelişiminde zorlanmalar olabilir.



İnsanlar ilk defa girdikleri ortamlarda kendilerini biraz rahatsız hissedebilirler. Konuşmaktan geri durabilirler. Bu ilk zamanlar için normaldir.

Ancak bazı kişiler ilerleyen zamanlarda da yabancılara karşı veya sosyal durumlarda tedirgin olma, endişe duyma, utanma gibi duygular hissederler. Sürekli diğer insanlar tarafından yargılanacağı endişesi taşır, bu sebeple onlarla göz teması kurmaktan, konuşmaktan geri dururlar.



Sosyal durumlarda bireylerde şu fiziksel belirtiler görülüyorsa:

- Kalp çarpıntısı
- Ateş basması
- Terleme
- Titreme

ve bunlara sosyal ortamlardan kaçınma da eşlik ediyorsa, sosyal fobi söz konusu olabilir. Bu durumda bireyin bir uzmandan psikolojik destek alması gerekebilir.