



ÖZSAYGI, ÖNEMLİ BİR POZİTİF RUH SAĞLIĞI GÖSTERGESİDİR.

KIRDAR BİLGİÖREN KOLEJİ İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ



KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ
Herkese iyi gelecek

BÜLTEN NO:3



ÖZSAYGI

Özsaygı, insanların mutluluğunun en önemli göstergelerinden biridir.

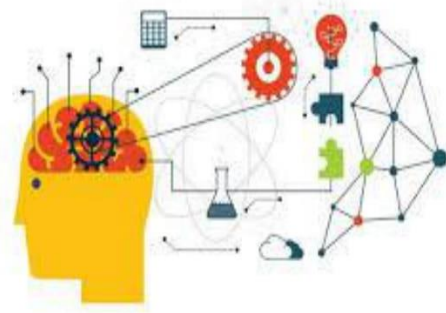
Özsaygının birçok tanımı bulunur. En genel anlamı ile özsaygı, kişinin kendisine yönelik tutumu veya değerlendirmesidir.

Özsaygı kişinin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesidir.

Kişinin kendine yönelik özsaygısı sadece tek boyutlu değildir.

Özsaygı çok boyutlu bir kavramdır.

Yüksek özsaygıya sahip olan bireyler, olası dehşetler karşısında daha az kaygı duyup yaşamlarına devam ederlerken, düşük özsaygıya sahip olan bireyler ise daha fazla kaygı duyup, kaygılarının ortaya çıkardığı olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmaya çalışırlar.



KİŞİSEL YAŞAMINIZI GÖZ ÖNÜNE GETİRİNİZ. EVDEKİ SİZ, İŞ YERİNDEKİ SİZ, ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİZDEKİ SİZ, ROMANTİK İLİŞKİLERİNİZDEKİ SİZ, KOMŞULUK İLİŞKİLERİNİZDEKİ SİZ... HAYATIMIZDA, BİRÇOK ALANDA VE ROLDE BULUNURUZ. KENDİNİZİ BU ROLLERDE NASIL DEĞERLENDİRİYORSUNUZ?



KUŞAKTAN KUŞAĞA ÖZSAYGI

Geçmişte birilerinin bizimle kıyaslandığını, başarılarınızın küçümsendiği zamanları, ne yaparsak yapalım yetersiz olduğunuz hissi ile uğraşmayı neredeyse bütün insanlar az çok deneyimlemiştir.

Kişinin kendine saygı duymayı öğrenmesi yani özsaygı geçmişteki yaşam olaylarından, ailelerin çocuklara karşı davranışlarından büyük ölçüde şekillenerek yetişkin oluşumuza yansır.

Çocuklar aile içerisinde özsaygıları yüksek olan ebeveynler ile karşılaşırsa ileriki yaşantılarında pozitif ruh sağlığı göstergesi olan özsaygıyı yaşatırlar.



Özsaygı, kendimizle aşırı derecede övünmek ve özelliklerimizi abartarak mükemmeli hedeflemek değildir.



ÖZSAYGININ YÜKSELTİLMESİ

- ✚ Olumlu bir bakış açısına sahip olmak yüksek özsaygı için değerlidir. Kendi güçlü yanlarınızı görebilmek, güçlü yanlarınız hakkında konuşabilmek, olumlu özelliklerinizi yazmak, başkalarına sorular sorabilmek, hata yaptığınızda kendinizi suçlamak yerine kabul edebilmek olumlu bakış açısına sahip olmaya örnek verilebilir.
- ✚ Kendinize özel planlar yapmak ve yaptığınız planları uygulamaya koymak özsaygının yükseltilmesi için oldukça etkilidir.
- ✚ İçsel eleştirilerinize meydan okumak ve başa çıkmak size iyi gelen çevrelerde, ilişkilerde bulunmak özsaygınızı yükseltmekte etkili yöntemlerdir.