

Özgüven nedir?

- Özgüven, kendimiz hakkında sahip olduğumuz genel düşünceyi, kendimizi yargıladığımız ya da değerlendirdiğimizi ve kendimize insan olarak biçtiğimiz değeri ifade eder.



Düşük özgüven

- «Düşük özgüven» kendimizle ilgili olumsuz bir görüşümüz olduğu anlamına gelir. Kendimizi yargılamak ve kendimize verdiğimiz değerin az olmasıdır.
- Düşük özgüvenin temelinde kendimizle ilgili olumsuz inançlar yatar. Bunlar günlük olarak davranış tarzımızla dışarı yansır ve yaşamın pek çok alanında hatırı sayılır etkileri olabilir.



Aşağıdaki özellikleri taşıyorsanız sağlıklı bir özgüven duygusuna sahipsiniz:

Genel anlamda kendinizle ilgili olumsuz yaklaşım

Zayıf yönlerinizi tanımak ve kabul etmek

Güçlü özelliklerinizle gurur duymak

Başkalarıyla eşit olduğunu bilmek

**Sağlıklı
özgüven
duygusu
olan genç
şu
özellikleri
taşır:**

Kendini tanıır ve kabul eder.

Kendisi ve başkalarına karşı şefkatlidir.

Bütünlük ve öz disiplin içinde hareket eder.

Karşılaştığı zorluklara karşı mücadele etme becerisine sahiptir.

Değişen şartlardan bağımsız olarak değerli olduğuna inancı tamdır.

Başkalarına boyun eğmektense kendi duygu, düşünce ve davranışlarına karar verip bunların arkasında durabilir.

Özgüven Geliřtirmede 6 Kural

1.Özgüven kazanmak kendi elimde.

2.Ben dahil bütün insanlar doğuştan değerlidir.

3.Otantik benliğimde yatan büyük değerim, potansiyelim ve gücüm

4.Olumlu olanı besle, olumlu olan büyüsün.

5.Her karanlığın bir aydınlığı vardır.

6.Şartların beni sınırlandırmasına izin vermem.

Kural 1: Özgüven Kazanmak Benim Elimde



Düşünceler, duygular ve ne yaptığın

- İnsanlarla konuşurken yeterince iyi olmadığını **düşünmek**, arkadaşlarıyla dışarıdayken çok endişeli ve kaygılı **hissetmene** neden olur. Bu yüzden **sessiz** olur, çok konuşmazsın.
- Hiç kimsenin seni sevmediğini **düşünmek**, üzgün **hissetmene** neden olur. Bu yüzden tek başına **evde kalırsın**.
- Hiçbir şeyin doğru gitmeyeceğini **düşünmek**, öfkeli **hissetmene** neden olur. «Nasıl olsa yanlış olacağı» için **denemeye bırakabilirsin**.

Temel İnançlar

- Kendimizle ilgili düşüncelerimiz, yaptıklarımızı yargılama ve geleceğimizi görüş şeklimiz zamanla güçlü bir düşünce şekline dönüşür. Bu düşünce kalıpları çok basittir ve bizim **temel inançlarımız** haline gelir.



Temel inançlar

Kendinizle ilgili inançlarınız özgüveninizi oluşturur. Özgüveniniz yaptığınız seçimleri etkiler. Seçimleriniz ise hayatınızı şekillendirir.

Ömer, okuldaki diğer çocukları kendinden daha üstün görüyor. Onlar kadar iyi olmadığını düşündüğünden kendini onlardan soyutluyor. Reddedileceğinden korktuğu için yeni arkadaşlıklar kuramıyor.

Varsayımlar/Yaşam Kuralları

Eğer başarılı olursam (temel inanç),
o zaman mutlu olurum (varsayım).

Eğer çok çalışırsam (temel inanç),
o zaman iyi bir işim olur (varsayım).

Eğer kibar olursam (temel inanç),
o zaman diğer insanlar beni sever.

İşlevsiz inanç ve varsayımlar



- Yaptığım her şey mükemmel olmak zorunda
- Her şeyi yanlış yapıyorum
- Hiç kimse beni sevmeyecek
- Yukarıdaki gibi temel inançlar sıklıkla **başarısız** olmanıza, **kötü hissetmenize** ve **yaptıklarınızın sınırlanmasına** sebep olur

İşlevsiz inanç ve varsayımlar

- «Her şeyi yanlış yapıyorum» **inancı**, sıkı çalışmanın bir anlamı yok **varsayımına** yol açar. Üzgün hissedersin, özgüvenin düşer ya da işine olan ilgini kaybedersin.
- «Hiç kimse beni sevmeyecek» **inancı**, insanlar benimle dalga geçiyor **varsayımına** yol açar. Sinirli hissedersin, kaba ve agresif olursun

Önemli olaylar

- Temel inançlar ve varsayımlar, belirli bir zamanda aklımıza gelir ve sıklıkla **önemli olaylar** veya **deneyimler** tarafından tetiklenir.
- Direksiyon sınavından kalma durumu, «her şeyi hatalı yapıyorum» temel inancını ve «tekrar denemenin bir anlamı yok» varsayımını tetikleyebilir.
- Proje ödevinin tamamlanması istenildiğinde «her şeyi mükemmel yapmalıyım» temel inancı ve «hiçbir şeyi tam anlamıyla düzgün yapamıyorum» varsayımını tetiklenir.

Otomatik Düşünceler

1

Temel inançlar ve varsayımlar bir kez tetiklenince ortaya otomatik düşünceler çıkar.

2

Bu düşünceler aklımıza ardı ardına gelir ve ne olup biteceği hakkında yorum yapmamızı sağlar.

3

Bu düşüncelerin çoğu kendi hakkımızdadır, bir kısmı negatif ve eleştireldir.

Kendim, yaptıklarım ve geleceğim

- ***Kendini nasıl gördüğün***

Ben zekiyim

Ben insanlarla çok geçinemem

- ***Kendini değerlendirme şeklin***

Yaptığım her şey ters gider.

Ben sporda beceriksizim.

- ***Geleceğe bakış şeklim***

Ben bir gün yuva kuracağım.

Ben hiçbir zaman mutlu olamayacağım.



Yeni temel inanç oluřturmak: Davranıřsal deneyler

Yeni Temel İnanç	Deneyler
<u>Olduđum gibi iyiyim</u>	Cehaleti kabul etmek Küçük hatalara odaklanmayı bırakmak ve etkisini gözlemlemek Standartlarını düşürmek
<u>Deđerliyim</u>	Güvendiđim insanın harekete geçmesini beklemek yerine ilk adımı atmak Kendim için ödöl ve keyif alanları planlamak
<u>Kabul edilebilirim</u>	Başkasının konuşması yerine duygularını ifade etmek Her şeyi prova etmek yerine aklına geleni söylemek

İşlevsel Olmayan Düşüncelerin Günlük Kaydı

Tarih ve saat	Durum Nerede ve ne zaman	Duygular	Otomatik Düşünceler	Mantıklı yanıtlar	Sonuç

Dönüşün

Kendinizi nasıl hissetmek istediğinizi hatırlayın. Daha sonra da özgüveninizi yükseltecek yeni mesajlar yazın:

- *Büyük işler başarabilirim*
- *Kendimi sevmek için mükemmel olmak zorunda değilim*
- *Zayıflıklarımı kabul ediyor ve güçlü yanlarımla gurur duyuyorum.*
- *Kimseden aşağı veya üstün değilim.*



Dönüşün

Olumlu düşüncelerinizi içinizden tekrarlayarak bilinçaltınızda sağlamlaştırın.

Telefon ve bilgisayarınızın ekran koruyucusu olarak olumlu sözler seçin.

Çantanıza, cüzdanınıza bu notlardan koyarak mutsuz hissettiğinizde ruh halinizi iyileştirebilirsiniz.

Bu mesajların ses kaydını alıp ara ara dinleyin.



Farkındalık

- Sağlıklı özgüvene sahip olmak için beyninizdeki kimyasallara ve sinirsel yapılara müdahale edebilirsiniz. Farkındalık egzersizleri buna yardımcı olacaktır.
- Farkındalık, herhangi bir yargıya varmadan odaklanmak demektir.

Formel Farkındalık

1. Dikkatinizin dağılmayacağı bir yerde oturun.

2.Odaklanacak bir nesne ya da kavram belirleyin. Örneğin; doğa manzarası, nefes alışverişine ya da «rahatlama», «huzur» gibi kelimelere odaklanmak.

3.Kronometreyi kurun(1-2 dakika ile başlayıp 20 dakikaya kadar).

4.Gözlerinizi kapatın.

5.Belirlediğiniz nesne, kavram veya kelimeye odaklanın.

6.Aklınız başka yere kaydığında yargılamadan bunun farkında olun.

7.Yeniden odaklanmaya bakın.

8.Vakit dolana kadar 5-7.adımları tekrarlayın.

Enformel Farkındalık

1.Günün herhangi bir diliminde o an ne yapıyorsanız o işe odaklanın.

2.Odaklanırken herhangi bir sonuç çıkarmayın. Yalnızca durun ve gözlemleyin.

3.Zihniniz geçmişe veya geleceğe illaki takılacak! Sorun yok, yalnızca bunun farkına varın.

4.Yeniden odak noktanıza ve yaşadığınız ana dönün.

5.1-4. adımları gün boyu tekrarlayın.

Kural 2: Ben Dahil Bütün İnsanlar Doğuştan Değerlidir



Gençlerin değerli olduklarına inanmama sebepleri



«Farklı» olmanın yanlış olduğunu düşünürler.



Hata yapmanın «kötü» olduğunu düşünürler.



Bazı insanların diğerlerinden «üstün» olduğunu düşünürler.



İyi görünmenin «belirli ve tek» bir yolu olduğunu düşünürler.



Farklı olmam evreni daha kusursuz bir yer yapıyor

- Farklılıkların birer lütuf olduğunu ve evrendeki özel rolümüz içinde olabileceğimiz en iyi kişi olmakta bize yardım ettiğini bilmeliyiz. Böylelikle özgün kimliğimizi severek sağlıklı özgüvenimizi oluşturabiliriz.

Keşfedin

- Sizi diğerlerinden farklı yapan özelliklerinizi belirleyin. Farklı özelliklerinizin neden değerli olduğunu ve çevrenize nasıl katkı yaptığını yazın.
- En yakın arkadaşınıza neden değer verdiğinizi maddeler halinde yazın. Daha sonra arkadaşınızdan farklı olan özelliklerinizin bir listesini çıkarın. Bu farkların arkadaşlığınızı nasıl pozitif yönde etkilediğini açıklayın.

Tek gerçek hata, hiçbir ders almadığınız hatadır

Hatasız kimse olmadığına göre önemli olan bu hatalara nasıl tepki verdiğimizdir.

- Hata yaptığınız için kendinize kızmak hatalarımızı düzeltmez; yalnızca özgüvenimize zarar verir. Kendi kendinizi sabote etmek yerine kendinize daha şefkatle yaklaşın. Bu yaklaşım sayesinde nasıl hissettiğinizi yazın.
- Hata yaptıktan sonra mutsuz olan bir çocukla konuşuyormuş gibi davranın. Bu çocuğa ne söylediniz? Ona hala aynı şekilde değerli olduğunu nasıl anlatırdınız?

Kural 3: Otantik Benliğimde Yatan Büyük Değerim, Potansiyelim ve Gücüm



Otantik Benlik

- Otantik benliđiniz, özünüzde olduğunuz kiřidir. Beden, ruh ve zihninizi oluşturan enerji ve hücrelerin eřsiz kombinasyonudur.
- İstediuğiniz hayatı inşa etmenin yolu kendiniz olmaktan geğer. Özünüzde olduğunuz kişiyi daha iyi tanıyıp güvendikçe potansiyeliniz ve değeriniz yükselecek, özgüveninizi pekiştirecek gücü bulabileceksiniz.

Otantik benliđi reddetmenin bazı nedenleri

- Bizden beklentiler
- Üstlendiđimiz roller
- «Daha iyisinin» olduğuna inanmak
- Yaşamın bir yolculuk olduğunu kabul etmemek

Nasıl daha otantik olabiliriz?

- Kendimizi daha çok tanımaya ve anlamaya çalışarak
- Kendimizi olduğumuz gibi kabul edip kendimize şefkat göstererek
- Duygu ve düşüncelerimizin daha fazla farkında olup bunları davranışlarımıza yansıtmaya çalışarak
- İstemediğimiz şeylere «hayır», içtenlikle istediğimiz ancak cesaret edemediğimiz şeylere daha çok «evet» diyerek
- Yaşamdaki öncelikli değerlerimizi fark ederek ve değerlerimizle örtüşen bir hayat sürdürerek

Kural 4: Olumlu Olanı Besle Olumlu Büyüsün



Tutumun gücü

- Tutum, mutlu olup olmayacağımızı belirler. Sahip olduğumuz tutum düşüncelerimizi, duygularımızı etkiler.
- Olumlu tutum benimseyen insanlar olumlu deneyimler yaşamlarını sağlayacak düşünce ve davranışları seçer. Diğer taraftan olumsuz bakış açısına sahip olan insanlar olumsuz olaylar yaşamalarına neden olacak düşünce ve koşullara yönelir.
- Tutumunuzu seçme yeteneğiniz, özgüveninizi yükseltip sizi mutlu edecek en güçlü silahınızdır.

Dönüşün

Eğer tutumunuz olmasını istediğiniz kadar olumlu değilse aşağıdaki egzersizi uygulayarak dönüşüme başlayabilirsiniz.

- Sahipli olmak istediğiniz olumlu tutumu tanımlayın.
- Bu tutumla aşağıdaki durumları nasıl değerlendireceğinizi yazın:
 - Bir sayıyla maçı kaybetseydiniz
 - Yüksek not beklediğiniz sınavdan düşük not alsaydınız
 - Öğretmeniniz/arkadaşınız/aileniz tarafından eleştirildiğinizde

Şükretmenin gücü

- Şükretmek, memnuniyet ve minnet duymaktır. Şükrederek yaşayan bir insan, hayatında hoşlanmadığı şeylere odaklanmak yerine olayların iyi taraflarına odaklanır. Sahip olmadıklarını değil sahip olduklarını düşünür. Zorlukları öğrenmek ve gelişmek için birer fırsat olarak görür; minnet duyar.



Şükretmenin gücü



- Şükrettiğimiz şeyler düşünmek olumlu duygular oluşturur. İyi hissettikçe şükreder, şükrettikçe de iyi hissederiz. Şükretmek kendimizle ilgili düşüncelerimizi de iyileştirir ve özgüvenimizi sağlamlaştırır.

Keşfedin

Aşağıdaki egzersizleri uygulayarak hayatınızdaki güzellikleri keşfedin.

- Şimdiye kadar neler için şükrettiniz? Sahip olduğlarınıza mı yoksa olmadıklarınıza mı daha çok odaklandınız?
- Hayatınızda en çok şükrettiğiniz üç şey nedir? Bunlar neden sizin için önemli?
- Şükrettiğiniz beş özelliğinizi yazın.

Şefkatin gücü

- Şefkat, zor durumdaki birine duyulan ferin anlayış ve merhamet duygusu ile yardım etme arzusudur.
- Kendimiz dahil bütün canlıların doğuştan değerli olduğunu hatırlarsak, daha kolay şefkat gösteririz. Eşit olduğumuzu başkalarına da hatırlatarak daha az savunmacı hissederiz. Böylece hem kendimize hem de başkalarına iyi niyetle ve cömertçe kucak açabiliriz.



Şefkatin gücü

Şefkat gösteren cümleler

- Her şey yoluna girecek.
- Bunları yaşadığın için üzgünüm.
- Önemli değil biz arkadaşız.
- Bu yüzen kendimi hırpalamayacağım.

Şefkatli davranışlar

- Mutsuz birine sarılmak
- Hasta birini ziyaret etmek
- Kendini başarısızlıklarınla kabul etmek
- Gergin hisseden birinin yanında olmak

Dönüşün

Şefkat göstermek istediğiniz bir veya iki kişinin adını yazın. Ne yapmak veya ne söylemek isterdiniz?

Yakın zamanda üzüldüğünüz bir olayı anlatın. Kendinize karşı nasıl şefkatli olabilirdiniz, açıklayın.

Başkaları veya kendiniz için söylediğiniz şefkatli sözleri ve davranışları bir liste halinde yazın.

Kural 5: Her Karanlığın Bir Aydınlığı Vardır



**"Her karanlık
kendisini sonlandıracak şafağın
tohumlarını içinde taşır."**

Dante Alighieri

-
- Hayatta zorluklar olabileceğini kabul edersek bu durum eskisi kadar kötü görünmeyebilir. Bu engelleri aşmayı öğrendiğimizde her karanlığın bir aydınlığı; her yokuşun bir inişi olduğunu görürüz.
 - 4 güçlü seçim

Duygularını yönetme gücü

- Bazı insanlar duygularını bastırmaya çalışır. Sorun şu ki, bastırılan duygular bir süre sonra negatif olarak yüzmeğe çıkmaya meyillidir. Örneğin öfkeyi bastırmak daha çok hırslandırabilir, üzüntüyü içimize atmak baş ağrısına olabilir.
- Duyguları ifade etme yolları
 - Konuşmak
 - Yazmak
 - hareket

Huzursuzluđa dayanmanın gücü

- Çoğu zaman hissettiğimiz huzursuzlukları bastırmak yerine bunlarla başa çıkmaya çalışmak olumlu sonuçlar doğurur.
- Huzursuzluđu pozitif bir hisse çevirebiliriz. Bunun iki getirisi vardır: huzursuzluk oluşturan durumdan çıkmak ve sağlıklı özgüveni yükselten iyi duygular hissetmek

Dönüşün

- Yaklaşan bir olay
- Mevcut akademik hedefler
- Mevcut sosyal hedefler
- Yetişkinlikteki hedefleriniz
- Yukarıdaki maddeleri sizi ne kadar huzursuz ettiklerine göre 1'den 10'kadar puanlayınız.
- Bu sıkıntılarınızı tolere etmek özgüveninizi nasıl etkiler?
- Pes etmeyerek neler kazanabilirsiniz?

Olumlu kararlar almanın gücü

- Genelde olumlu kararlar olumlu sonuçları olumsuz sonuçları doğurur.
- Olumlu karar, içten içe ahlaki ve etik olarak «doğru» olduğuna bildiğimiz karardır. Bu kararı vermenin kendimiz ve başkaları için en iyisi olduğuna inanırız.
- Olumsuz kararlar uzun vadede bize ve çevremizdekilere yarardan çok zarar getirir.

Keşfedin

- Size fayda sağlamış olan olumlu kararlarınızı listeleyin. Ödevleri tek başınıza yapmak, birine yardım etmek, sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmak..
- Bu kararların özgüveninizi nasıl etkilediğini yazın.
- Olumsuz sonuçlar veren bir kararınızı yazın. Bu durum özgüveninizi nasıl ve neden etkilediğini açıklayın.

Sorumluluk almanın gücü

- Hayat, karşılaşmak istemediğimiz tatsız olaylarla doludur. Otobüs kaçar, sınıfta kalırız, reddediliriz...
- Böyle durumlarda karşılaştığımız zaman verilecek iki tepki vardır: Payımıza düşen sorumluluğu alır ya da mutsuzluğumuz için başkalarını suçlarız.

Keşfedin

- Son zamanlara mutsuz olduğunuz için başkalarını suçluyor musunuz? Bu, kendi hayatınızı kontrol etmenizi nasıl etkiliyor?
- Hoşnut olmadığınız olay ya da durumlarda sorumluluk almak özgüveninizi nasıl etkiliyor?

Kural 6: Kuralların Beni Şartlandırmasına İzin Vermem



Olasılığın gücü

- Hayatta bizim göremediğimiz bir sürü olasılık mevcuttur.
- Bizler, hayatımızın kontrolünü ele almalıyız. Hayal edebileceğimizden daha çok yanıt var. Şartların bizi sınırlandırmasına izin vermemeliyiz. Sınırsız olasılık olduğunu görünce hayali engelleri aşacak ve özgüveninizi yükseltebileceksiniz.

Keşfedin

- Aşağıdaki hangi konularda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz?
- Dersler, alışkanlıklar, fiziksel görünüş, aile, sosyal beceriler, iş, spor
- Çaresizlik hissi özgüveninizi nasıl etkiliyor?
- Geçmişte çaresizlik hissettiğiniz bir durumdan nasıl kurtulduğunuzu anlatın. Bu durumdan kurtulmak için bulduğunuz olasılıkları açıklayın

Kararlı olmanın gücü

- Kararlılık bir şeyden emin olmak, inançlı davranmaktır. Kararlı olduğumuzda hedefimize ulaşmak için emin oluruz. Başka insanlar veya dış şartlar cesaretimiz kıramaz. Yolumuza çıkan engeller yüzünden ümidimizi kaybedip pes etmek yerine engelin etrafında dolaşır ve hedefimize ulaşırız.
- Kararlılık bize mücadele etme, hayallerimizin peşinden gitme ve otantik benliğimize sadık olma gücü verir.

Keşfedin

- Neredeyse vazgeçmek üzere olduğunuz ama kararlılığınız sayesinde pes etmeyip başardığınız durumları yazın.
- Özgüveni yüksek bir yetişkine sorular sorun. Nasıl zamanlarda amacına ulaşmak için kararlı davranmış? Bu kişinin başarısı sizi nasıl motive eder?

Düzeltilmenin gücü

- Çaresiz olduğumuzu düşünmek yanıştır. Bu biz yalnızca mutsuz etmekle kalmaz aynı zamanda başarıdan ve sağlıklı özgüvenden uzaklaştırır. Düzeltmek yeni bir seçim yapmak, yeni bir yola girmek demektir. Gideceğimiz yolu yeniden seçmek, iyi olana odaklanmak demektir.

Keşfedin

- Hayatınızda değiştirmek istediğiniz olay durum var mı?
- Özgüveninizle ilgili düzeltmek istediğiniz şeyler var mı?
- Yazdığınız listedeki maddelerden bazılarını seçip düzeltmek için yapabileceklerinizi yazın. Değişim için gerekli adımların listesini yapın.
- Değişim hedefi için düşüncelerinizi nasıl değiştirebileceğinizi açıklayın. Sizi destekleyecek onay cümleleri yazın.