

ÖZ SAYGI

Özsaygı, bir kişinin kendi değeri hakkındaki genel duygusunu ifade eder. Bir kişinin, kendisine ne kadar değer verdiğini ve kendisini ne kadar onaylayıp takdir ettiğini, ödüllendirdiğini veya sevdiğini ölçen, bir tür ölçüt olarak düşünülebilir.



Kişinin bulunduğu toplumda daha sağlıklı, güçlü ve uyum içinde yaşamasını, mutluluğunu ve başarısını sağlayan özsaygısının gelişiminde, yetiştiği aile ortamı önemli bir yer tutar. Bu nedenle anababa-çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile özsaygı arasında güçlü bir ilişki vardır.



KARAPINAR

İMAM HATİP ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Özsaygısı yüksek insanlar:

- Kendilerini ve diğer insanları takdir eder.
- Kişisel gelişimlerinin ve de yaşamlarındaki tatmini ve anlamı bulmanın tadını çıkarırlar.
- Kendi iç dünyalarında derinleşebilir ve yaratıcı olabilirler.
- Kendi kararlarını, kendileri verirler ve başkalarının kendilerine olmalarını/yapmalarını söyledikleri şeyleri, sadece hemfikir olduklarında uygularlar.
- Dünyayı gerçekçi görürler. Diğer insanları oldukları gibi kabul ederken, daha çok güvende hissetmeleri ve daha olumlu bir yöne doğru gitmeleri için onlara destek olurlar.

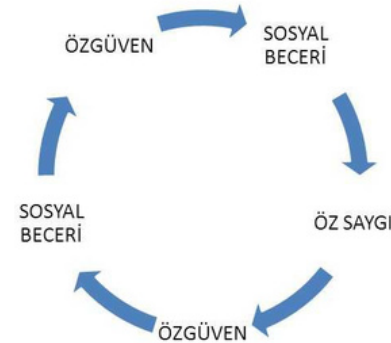
- Yaşamlarındaki problemleri çözmeye, kolayca konsantre olabilirler.
- Sevgi dolu ve saygılı ilişkileri vardır.
- Değerlerinin ne olduğunu bilir ve hayatlarını buna göre yaşarlar.
- Başkalarıyla, sakin ve nazikçe konuşup fikirlerini söylerler. Ayrıca, kendi istek ve ihtiyaçlarını da başkalarıyla rahatça paylaşırlar.
- Diğer insanların yaşamlarında yapıcı bir fark yaratmaya gayret ederler.

”

Öz saygı geliştirmek zaman alabilir ve sürekli bir çaba gerektirebilir. Sabırlı olmak, kendimize karşı nazik olmak gerekir.

“

HAYAT BİR BÜTÜNDÜR



- **Öz saygının gelişiminde, aile ortamı, anne - baba tutumları, çevresel faktörler gibi pek çok faktör etkili olsa da yapılan araştırmalar aile ortamının, anne ve baba tutumlarının diğer faktörlerden çok daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Çocuğunu olduğu gibi kabul eden, onu destekleyip yüreklendiren aile, çocuğun benliğinin olumlu yönde gelişmesini sağlayan ailedir. Bu da doğal olarak öz saygının yüksek olması ile sonuçlanacaktır.**



- **Yüksek öz saygının, kişinin benlik gelişmesinde zihinsel, duygusal, ahlaki ve sosyal yönden katkıları olduğu bir gerçektir. Yüksek öz saygıya sahip insanlar, mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için eğilim göstererek, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcamaktadırlar.**

