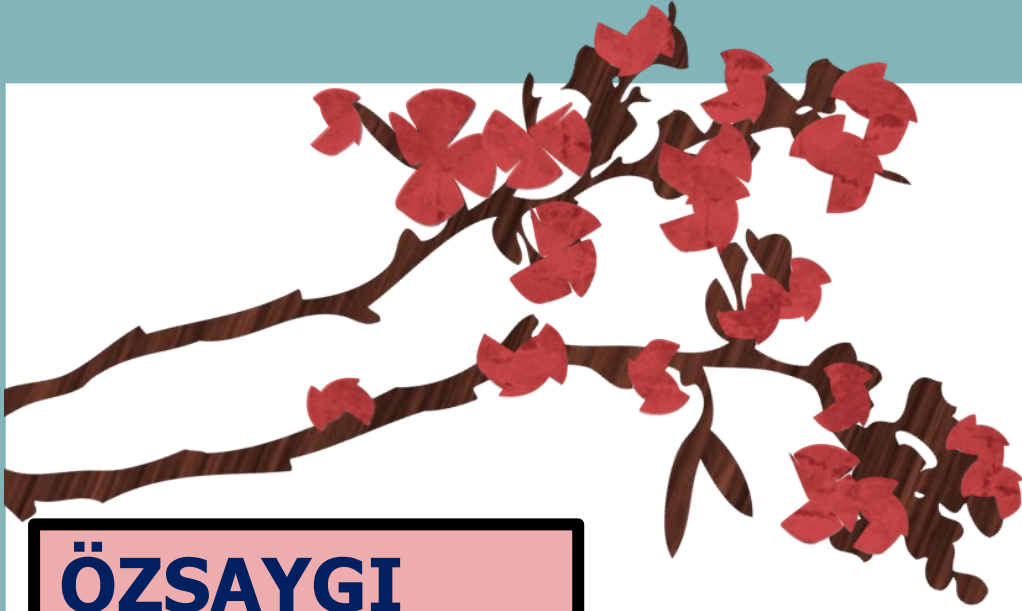




**ÖZSAYGI,
ÖNEMLİ BİR
POZİTİF RUH
SAĞLIĞI
GÖSTERGESİDİR.**



ANITTEPE JANDARMA LOJMANLARI
ANAOKULU VELİ BÜLTENİ



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.

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; AİLE İÇERİSİNDE
ÖZSAYGILARI YÜKSEK OLAN
EBEVEYNLER İLE KARŞILAŞIRSA
İLERİDEKİ YAŞANTILARINDA
POZİTİF RUH SAĞLIĞI
GÖSTERGESİ OLAN ÖZSAYGIYI
YAŞAR VE YAŞATIRLAR.**



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.