



## ÖZGÜVEN GELİŞİMİNDE AİLENİN ROLÜ

**2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı**

## ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, mutlu ve başarılı bir hayat için insanın sahip olması gereken en önemli özelliklerden biridir. Özgüveni yetersiz bireyler yaşam sürecinde kendilerini doğru ifade etmekte ve sorumluluk almakta güçlük yaşarlar. Özgüven tüm bireylerin ihtiyaç duyduğu, yaşamda sorunların ve sorumlulukların daha kolay üstesinden gelmesini sağlayacak bir duygudur. Ancak çocukluktan itibaren yaşananlar ve aile tutumları bu özelliğin büyümesine veya kırılmasına yol açar.



Özgüven insanın kendisiyle ve çevresiyle barışık olması, olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olması demektir. Özgüven sahibi kişiler hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle yüzleşir, kendine karşı dürüst ve gerçekçi olur ve yetersiz olduğu konularda kendilerini geliştirmek için çaba gösterirler. Sorumluluk aldıkları konularda ise tek başlarına mücadele etme ve sorunlarla karşılaştıklarında çözme becerisine sahiptirler.

## ÇOCUĞUN KENDİSİNİ DEĞERLİ HİSSETMESİNDE ROL OYNAYAN ETKENLER



Çocuk nasıl bir ortamda kendisini değerli hisseder ve özgüveni olur? Bireylerin kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri daha ilk yaşlardan, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında

hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur. Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Özgüven sadece okul yaşamında değil, kişisel ve sosyal yaşamda da önemlidir. Araştırmacılar, birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi iç, diğeri dış özgüvendir. **İç özgüven**, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. **Dış özgüven** ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

### İÇ ÖZGÜVEN

- Kendilerini severler
- Kendilerini tanırlar
- Kendilerine açık hedefler koyarlar
- Pozitif düşünürler

## A- KENDİNİ SEVME

Kendini seven çocuklar hem duygusal hem fiziksel gereksinimlerine değer verirler. İstedikleri şeyleri elde etme konusunda suçluluk duymazlar. İhtiyaçlarının karşılanmasını hakları olarak görürler. Övgü almayı ve ödüllendirilmeyi açık açık talep ederler. Başkalarının kendileri ile ilgilenmesinden ve kendileri için bir şeyler yapmasından çok hoşlanırlar. İyi nitelikleriyle gururlanırlar ve bu niteliklerinden daima yararlanırlar. Başkalarını, mutluluklarını ve yaşamlarını sabote edecek şeylerden kaçınırlar.

## B- KENDİNİ TANIMA

Kendini tanıyan çocuklar güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar. Hiçbir zaman kalabalığın içinde kaybolmazlar. Kendi değerlerini bilirler. Kendilerine uygun arkadaşlar bulurlar. Başkalarının görüşlerine açıktırlar ve eleştirildiklerinde hemen savunmaya geçmezler. Eksik yönlerini geliştirme ve değiştirme özellikleri vardır. Yapıcı olacağına inanırlarsa yardım almaya açıktırlar.

## C- KENDİNE AÇIK HEDEFLER KOYMA

Kendilerine başarabilecekleri hedefler belirlerler. Bunları başarmak için başkalarına bağımlı olmazlar. Yeterince motive oldukları için başkalarına kıyasla hedefleri gerçekleştirmede daha istekli ve enerjiktirler. Tutarlı davranırlar, çünkü hedef belirlerken en ayrıntılı noktaları önceden tahmin edebilirler. Özeleştiri öğrenmişlerdir. Kendi ilerlemelerini kontrol edebilirler. Kolay karar verebilirler.

## D- POZİTİF DÜŞÜNME

Pozitif düşünen çocukların iyi deneyimler yaşama ve bunlardan iyi sonuçlar elde etme konusunda umutları vardır. İnsanlar hakkındaki düşünceleri genellikle olumludur. Her sorunun bir çözümü olacağına inanırlar. Geleceğin geçmişten daima iyi olacağına inanırlar. Yaşamlarındaki değişikliklere çabuk uyum sağlarlar. Değişikliklerin insanı ilerletip geliştireceğine inanırlar.

## DIŞ ÖZGÜVEN

- İletişim
- Kendini İfade Edebilme
- Duygularını Kontrol Edebilme



## A- İLETİŞİM

İletişim konusunda beceriler kazanmış olan bir çocuk başkalarını anlayışla, sakin ve dikkatle dinleyebilir. Yüzeysel konulardan, daha derin sohbetlere ne zaman, nasıl geçeceklerini bilirler. Başkalarının sözsüz ifadelerinden ve beden dilinden anlarlar. Utanıp sıkılmadan toplum önünde konuşurlar.

## B- KENDİNİ İYİ İFADE EDEBİLME

Kendini iyi ifade edebilen çocuklar, dolaysız yoldan ve açıkça gereksinimlerini söylerler. Kendilerinin ve başkalarının haklarını korurlar. Teşvik etmeyi bilirler ve karşısındakinin de kendisini teşvik etmesini isterler. Övgü kabul ederler, başkasını övebilirler. Gerektiğinde etkin bir şekilde şikayet ve mücadele edebilirler.

## C- DUYGULARINI KONTROL EDEBİLME

Duyguları ile başa çıkabilen çocuklar duygularının esiri olmazlar. Beklenmedik davranışlar göstermezler. Korkuları ve endişeleri ile başa çıkabildikleri için riskleri göze alabilirler. Mutsuzluklarının kendilerini sürekli engellemesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Anlaşmazlık olduğunda kendilerini iyi savunurlar. Kıskançlık, öfke gibi doğal olan duyguları yaşadıklarında suçluluğa kapılmazlar. İlişkilerinde neşe, sevgi ve mutluluk ararlar.

## ÖZGÜVEN YETERSİZLİĞİNDE AİLENİN ETKİSİ

Çocuklarda özgüvenin yetersiz gelişmesinin nedenlerinden biri, aşırı himayeci davranan ailelerdir. Bazı anneler çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek için aşırı korumacı tavırlar sergilerler. Çocuklarını sevgi ve şefkate boğan bu anneler, çocukları hiçbir zorlukla karşılaşmasın diye her türlü işi kendi üzerlerine alırlar. Bu tip ailelerde anne çocuğun yapması gereken şeyleri yapar, çocuk adına düşünür, ona fazla yük vermez. Aslında bu iyi niyetle yapılan bir eğitim hatasıdır. Çocuğun bütün sorumluluklarını üstlenmek çok büyük bir risktir; çünkü çocuk kendi sorununu kendi çözme becerisi kazanamaz. Bu tür bir davranışa mâruz kalan çocukta "Ben yapamam" duygusu oluşur. Bu, özgüveni azaltan bir duygudur; çocuk kendisini yetersiz, güvensiz hisseder ve annesine sormadan hiçbir şey yapamaz hâle gelir.

Ailelerin özgüven konusunda verdiği eğitimde kültürel bir etkiden de bahsetmek gerekir. Bir araştırmada Doğulu ve Batılı öğrencilerin anne ve babalarının bir arada bulunduğu bir topluluğa şu soru sorulmuştur: "Çocuğunuzun girişimci ve özgüven sahibi mi olmasını mı istersiniz, yoksa itaatkar ve sadık olmasını mı?" Batı kültüründe yetişenler bu soruya, çocuklarının girişimci ve özgüven sahibi olmasını istedikleri yönünde cevap vermişlerdir. Doğu kültürüne sahip olanlarsa itaatkar ve sadık çocukları tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırma bize kültürel kodlarımızla ilgili şöyle bir bilgi vermektedir: İnsanlar neye önem veriyorlarsa çocuklarını farkında olmadan oraya yönlendiriyorlar.

Çocuğun özgüven sahibi olması, girişimci olması aileler tarafından itaatkarlık ve sadakat aleyhine bir risk olarak düşünülebilir ama çocuğu "kuzu" gibi yetiştirmek de doğru değildir. Çocuğu ancak ergenlik çağına gelinceye kadar kendimize bağlı tutabiliriz, daha sonra dış etkilere mâruz kalması kaçınılmazdır. Çocuğun ilerleyebilmesi ve hayata atılabilmesi için riske girmesi, kendi kararlarını kendisinin vermesi, sorunlarını kendisinin çözmesi gereklidir. Çocuk bunları yapamazsa kendi kimliğini geliştiremez ve hayattan korkan, kaçan, her şeyi başkasına havale eden bir insan olur.

Çocuğu küçük yaşlardan itibaren hayata hazırlamak gerekir. Sorumluluk alabilen bir çocuk yetiştirmek isteyen aileler onun büyümesini beklemeden, küçüklüğünden itibaren çocuğa bazı küçük görevler vermeliler ki çocuk bazı şeyleri yapabildiğine, elinden bir işin geldiğine inansın. İlkokula başlayan çocuk sorumluluk almaya hazırdır. Bu çocuğa sorumluluk verilmezse çocuğun kendine duyduğu güven giderek zayıflamaya başlar. İlginç olan şu ki; küçükkken çocuğuna hiçbir sorumluluk vermeyen bazı anne babalar, çocukları ileriki yaşlarda sorumluluk almayınca tepki gösteriyorlar. Oysa ki aile eğer o yaşa kadar çocuğa bazı sorumluluklar yükleyip inisiyatif vermediyse çocuğun birdenbire ayaklarının üzerinde durmayı başaramaması gayet doğaldır.

Çocuğun kendine güvenini azaltan bir etken de mükemmeliyetçi anne babaların eleştirinin dozunu kaçırmamasıdır. Sürekli eleştirilen çocuk kendisini aptal, yetersiz, beceriksiz hisseder. Diyelim ki çocuk kötü bir karne getirdi, notlarının çoğu zayıf, birkaç tane de iyi var. Aileler genellikle karneye bakar, "Şu niye zayıf, bu niye zayıf?" diyerek çocuktan hesap sorarlar. Bu arada çocuğun kişiliğini eleştirmeyi de ihmal etmezler. Halbuki doğru olan "Bak aferin, şundan beş almışsın, bundan dört almışsın. Şu zayıfları nasıl düzelteceksin?" tarzında yaklaşmak, çocuğu başarıya motive etmektir. O zaman çocuk kendisine değer verildiğini ve sorumluluk aldığını hisseder.

Çocuk yanlış bir şey yapınca onun kişiliğini eleştirmek çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakın ve kararlı bir dille anlatırsanız çocuk sizi anlayacaktır. Hatasını göstermek yerine, "Sen zaten şöylesin, böylesin" demek çocuğu yaralamaktan başka bir şey yapmaz. Çocuk ailesinin yanındaiken kendini yetersiz hissediyorsa sorunu çocukta değil ailede aramak gerekir.

Çocuğun özgüvenini azaltan bir eğitim hatası da çocuğu başkalarıyla kıyaslamaktır. "Bak, filanca hep ders çalışıyor, çok başarılı. Sen niye öyle değilsin?" diye başkasıyla kıyaslanan çocuk kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Halbuki çocuğu kendi kendisiyle yarış yapmaya odaklamak gerekir. Nasıl ki anne baba, çocuklarının kendilerini başka anne babalarla kıyaslamasından rahatsızlık duyarsa çocuk da başka çocuklarla kıyaslandığında aynı rahatsızlığı hisseder. Anne babaların bu bilinçte olması çok önemlidir.

Ailelerin tutum ve eğitim hataları sonucu özgüvenden yoksun bırakılmış çocuklar sürekli kendilerini ailelerine kanıtlanma ihtiyacı hissederler. Bunun için ya bir gruba dahil olurlar, ya okuldan kaçarlar, ya da marka tutkusu geliştirirler. Kendilerini gerçekleştirmeyi bir grup ile, marka ile yapmaya çalışırlar. Özgüvene sahip olan bir çocuk marka takıntısına girmez; çünkü bunu çok önemsemez. Anne babalar "Benim çocuğum markasız giymiyor" diyorlarsa önce kendilerini sorgulamalarında fayda vardır. (Prof.Dr.Nevzat Tarhan)

### **ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:**



**1- Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.**

Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

**2- Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.**

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi

kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

**3- Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.**

Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

**4- Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.**

Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.



**5- Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için önemli ve değerli olduğunu gösterin.**

Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın. Çocuklara eğlenceli veya yararlı olan etkinlikleri önerin. Fakat onu ön yargılı davranmaya zorlarsanız, çocuk kendisinin yeterince iyi olmadığı mesajını alacaktır.

**6- Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.**

Duyularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. "Söylediğin kadar da kötü değilmiş" ya da "Geçer canım merak etme" şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

**7- Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.**

Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırdığınızda bunu şiddet olarak değerlendirecektir. Kendisi de kızdıgında bağırmamanın fiziksel veya sözel şiddet uygulamanın normal olduğu düşünenecek kendi ilişkilerinde de bu yolu tercih edecektir.

**8- Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.**

Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

**9- Çocuklarınıza sorumluluklar verin.**

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.



**10- Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.** Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin. Ama anne babanın en önemli etkileme aracının, çocuklarıyla olan ilişkisi olduğunu her zaman hatırlayın. Çocuğunuza değer veren bir ilişki, doğal olarak onun özgüvenini artırır. Koşullu sevgi çocuklarda korkular, bağımlılıklar ve özgüven sorunları doğurur. Kişi ve davranışı birbirinden farklıdır. Bir çocuğun kişiliğini onun davranışıyla karıştırmayın. Çocuklarınızı yaptıkları şeyler yüzünden değil, kendileri oldukları için sevdiğinizi belli edin.

**11- Ne yaparlarsa yapsınlar onlara sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.**

Çocuklarınızı disipline edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disipline etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

**12- Birlikte vakit geçirin.**

Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

**13- Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun.**

"Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim" ya da "Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim" gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

**14- Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.**

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun. Kontrollerini kaybederek çocuklarını eleştiren anne baba, kontrolü çocuklara vermiş olur. Örneğin, 4 yaşındaki çocuğunuz oyuncağını yatmakta olan kardeşinin yatağına fırlattığı için sinirlisiniz. "Sen kötü bir çocuksun!" ya da "Yapma!" yerine, "Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin" diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.

## **BENLİK SAYGISINI AZALTACAK BİR DİL**

Aşağıdaki sözcükleri belki çok masumca kullanıyorsunuzdur. Fakat unutmayın ki, bu sözcüklere eşlik eden sözsüz bir dil de varsa, işte o zaman sözcükler artık aşağılayıcı ve zarar verici olur.

### • **Etiketlemek**

Ne kadar inatçısın

Ah şimdiki nesil

### • **Amatör psikologlar**

Bence senin sorunun...

Bu sana göre bir iş değil..

Sen yapamazsın..

### • **Mesafe koymak**

Seni dinlemiyorum...

### • **Karşılaştırmak**

Ablan hiç böyle davranmazdı....

Benim zamanımda...

### • **Abartma**

Sen zaten her zaman

Bütün söylediklerim bir kulağından giriyor bir kulağından çıkıyor

### • **Yaşla alay etmek**

Bebek gibisin

Büyüdüğünü zannediyorsun ama

### • **Büyüklik taslamak**

Senin yaşında birisi için oldukça iyi

İlk deneme için hiç fena değil

### • **Alaycı Konuşmak**

Şimdi buna çalışma mı diyorsun

### • **Suçluluk Duygusu Aşılama**

Senin yüzünden başım ağrıdı

Ablan elinden geleni yaptı ya sen?

### • **Kehanette Bulunmak**

Böyle gidersen...

Bunu hiçbir zaman başaramayacaksın



## **BENLİK SAYGISINI KAZANDIRACAK BİR DİL**

İşte size çocuklarımıza yüksek sesle söylememiz gereken sözlerden birkaçı. Eğer aynı zamanda sesiniz sevgi doluyorsa, gülümsüyorsanız, ona sarılıyorsanız, gözleriniz pırıl pırıl sağa solda söylediklerinizin etkisi çok daha etkili olacaktır.

### • **Olumlu duyguları paylaşmak**

Seninle kitap okumak çok hoşuma gidiyor,

Seninle beraberken çok mutluyum.

### • **Takdir ettiğini belirtme**

..... için kutlarım.

Ne kadar yaratıcısın. Şu çalışmana bir bak!

Ne kadar iyi bir dostsun.

### • **Çaba ve başarılarının takdir edilmesi**

Bütün zorluklara rağmen kaydettiğin ilerlemeye bakar mısın?

Kendinle övünebilirsin çünkü .... konusunda çok çaba gösterdin.

- **Onu koşulsuz kabul ettiğinizi gösterme**

Bu hatayı yapman normal, şimdi nasıl düzelteceğimize bakalım.

Her zaman kusursuz olamazsın ki!

- **Güven duyduğunuzu belirtme**

Eminim elinden geleni yapacaksın.

Bu konuda senin fikrin benim için çok önemli.

Bu konuda bana yardım edebilir misin?



## ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ

İnsanın kişiliğinin % 30-40'ı genlerden gelen özelliklerin etkisiyle biçimlenir, % 60-70'i ise öğrenme ile kazanılır. Bazı kişiler genetik yapılarının da etkisiyle içe kapanıktır, bazılarıysa dışa dönüktür. İçe dönük bir kişiyi alıp da aktif, dışa dönük bir kişi haline getirmeye çalışmak insanın genetik doğasına uymadığı için sonuçsuz kalacağı gibi kişide yaralanmaya da neden olur. Dışa dönük kişiden de ağırbaşlı bir insan olmasını beklemek onun kendine güvenini azaltır. Anne babanın çocuğun genetik özelliklerine saygı duyması gerekir. Çocuğu mutlaka tuttuğunu koparacak bir insan olmaya zorlamak doğru değildir.

Aileler çocuklarında görmek istedikleri özellikleri çocuğa adeta empoze ederler. Halbuki çocuğun genetik yapısı, kişilik imkanları ailenin isteklerine müsait olmayabilir. Ailesinin istediği davranışları gösteremeyen çocuk, bunun üzerine bir de eleştiriye, aşağılanmaya maruz kalırsa daha çok içine kapanmaya, konuşmamaya, kendisini çevresinden soyutlamaya başlar, depresyona kadar gidebilir.

Bu türden meselelerde zararın neresinden dönülürse kârdır. İnsanın ruh yapısı plastiktir ve yeni durumlara uyum sağlayabilir. İnsan isterse, anne ve baba da uygun davranırsa kaç yaşında olunursa olunsun bu tür problemlere çözüm bulunabilir. (Prof.Dr.Nevzat Tarhan)

## KAYNAKLAR :

Prof.Dr.Nevzat Tarhan'ın Özgüven konulu makalesinden, Gael Lindenfield, Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme kitabından ve psikoloji-eğitim sitelerinden faydalanılarak hazırlanmıştır.

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**