

## Öz saygısı düşük olan bireylerin özellikleri

Kendi potansiyellerini bilmeme,  
Özgür, bağımsız davranmama,

Başarabileceğine inanmama,  
başarısızlıktan ve hata yapmaktan korkma,

Başkalarının etkisinde kolay kalma,  
diğer insanların kendisiyle ilgili eleştirisi  
ve düşüncelerine karşı aşırı  
hassasiyet gösterme

Sınırlılıklarını ve yetersizliklerini  
abartma,



## Öz Saygı Nedir ?

Öz Saygı; kişinin kendisini nasıl gördüğü ve gördüğünü beğenip beğenmeme konusundaki yargısıdır. Kişinin kendini bütün yönleri ve yapıp etmeleri ile değerlendirebilmesi, kendini olduğu gibi kabul edebilmesidir

## Öz saygısı yüksek bireyler ;

- Başaracağına inanma,
- Güçlerinin farkında olma,
- Geleceğe güvenle bakabilme,
- Yeteneklerini tarafsız değerlendirme,
- Kendine saygı duyma,
- Kendini ve bedenini değerli bulma,
- Kendine ait olumlu olumsuz özellikleri sahiplenme,
- Başkalarının etkisinde kalmama,
- Düşüncesini açıkça söyleyebilme,
- Kendine ve başkalarına güvenme,



## ÖZ SAYGI GELİŞTİRME

# Öz saygı nasıl kazanabilirim ?

Öz saygısı olmayan kişi yaşadığı olumsuz durumlar karşısında **“sorun yalnızca benim, sorunlarımla başa çıkamıyorum, hepsi benim yüzümden, kendi hatam”** gibi kendine yönelik suçlayıcı ve eleştirel bir tavır takınır.

Kendine yönelik algısı “zavallı ben” olurken, öz saygısı yüksek birey de **“hayat herkes için zor, yaşadığım bu deneyimde kendime nasıl destek olabilirim, neye ihtiyacım var?”** düşüncesi yer alır.

## 1 Güçlü yönlerinizi belirleyin

Güçlü yönlerinizi belirleyin ve onların üstünde daha çok durun.

Denediğimiz her yeni şey için kendinize şans tanımalıyız. Önemli olan elde edilen sonuç değil, bu yolda harcanan çabalardır. Bu yüzden kendimizi takdir etmeyi bilmeliyiz.

## 2

### Kendinizi Sevin

İnsanlar kendilerini sevdiklerinde hem duygusal hem de fiziksel olarak kendilerini güvende hissederler ve kendileriyle barışık yaşarlar.

## 3

### Öz eleştiri

Kendinizi eleştirmeniz, hatalarınızın farkına varıp ders çıkarmanız mükemmel fakat içinizdeki ses yapıcı bir eleştiriden heves kırıcı bir hale dönüşüyorsa dikkat edin.

## 4

### Kendinizi tanıyın

Kendilerini tanıyan insanlar kendi güçlü ve güçsüz yönlerini iyi bilirler. Bir topluluğa girdiklerinde kendilerini ifade ederken kendi potansiyellerinin farkında olarak harekete geçerler

## 5

### Hatalarınızı görmezden gelmeyin

Hatalarınız görmezden gelmek yerine bahaneleri bir kenara atıp hatalarınızın farkına varın. “Nerede yanlış yaptım?” sorusunu sorup, çözüm üretmeye ve ders çıkarıp bir daha aynı hataya düşmemeye çalışın.

“Başkalarına memnuniyetle sunduğumuz şefkatin aynısını kendimize göstermemiz pek çoğumuz için zor bir durum haline gelebiliyor. Oysa ki bizi zorlayan duygularla sıkı bir mücadele içine girmek yerine, kendi acımıza tanıklık edebilir ve ona sevgi ve anlayışla yaklaşabiliriz. (Germer,2018)”