

ALMANYA

Ocak - 2025 | SAYI 46

# REHBERLİK

BÜLTENİ

## ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ



ALMANYA

Ocak - 2025 | SAYI 46

# REHBERLİK BÜLTENİ

## ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ

### YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Metin AKSOY

Berlin Eğitim Müşaviri

Başkan Vekili

Dr. Aysel OKUDAN

Karlsruhe Eğitim Ataşesi

Genel Sekreter

Elif BAKAÇHAN - Berlin Eğitim Müşavirliği

Koordinatör

Seçkin ÇALIŞKAN- Karlsruhe Eğitim

Ataşeliği

### YAYIN SAHİBİ

BERLİN EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ  
KARLSRUHE EĞİTİM ATAŞELİĞİ

BU BÜLTEN, TÜRKİYE CUMHURİYETİ BERLİN EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE KARLSRUHE EĞİTİM ATAŞELİĞİ KOORDİNESİNDE ALMANYA'DA GÖREVLİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR İLE TÜRKÇE VE TÜRK KÜLTÜRÜ ÖĞRETMENLERİNDEN OLUŞAN YAYIN KURULU TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.

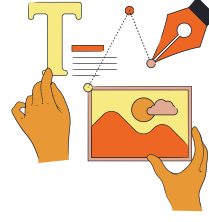


# Yayın Ekibi



## İçerik Hazırlama

**Bahrinur POLAT** - Berlin Eğitim Ataşeliği  
**Dilek KARACA DARICI** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Duygu KARAGÜL YİĞİT** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Duygu ÖZMEN GÜLPEK** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Fatma DENİZ** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Fatma Zehra ÇALIŞKAN** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Ferda Aras ALTUNKAYA** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Handan GÜNDOĞDU** - Hamburg Eğitim Ataşeliği  
**Hülya KIZILKAYA** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Leman GENCO** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Leyla KAVLAK** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Murat KOPAN** - Münster Eğitim Ataşeliği  
**Nurgül ÇAKIR** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Perihan AKYILDIZ** - Essen Eğitim Ataşeliği  
**Reşat ÜSTGÜNEY** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Sevgi M. KÜÇÜKSAKALLI** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği



## Tasarım

**Ahmet HATUN** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Fidan AKYOL** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği



## Seslendirme

**Birsen DANACI** - Hamburg Eğitim Ataşeliği  
**Derya HASTÜRK** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Fatıma DABANLI** - Hamburg Eğitim Ataşeliği  
**Mukaddes KARAAĞAÇ** - Berlin Eğitim Ataşeliği  
**Nurben DOĞAN** - Frankfurt Eğitim Ataşeliği  
**Perihan AKYILDIZ** - Essen Eğitim Ataşeliği  
**Tülin KEÇELİ ÇUBUK** - Berlin Eğitim Ataşeliği



## Dil ve Anlatım Kontrolü

**Ahmet Çağrı YILDIZ** - Frankfurt Eğitim Ataşeliği  
**Derya HASTÜRK** - Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
**Mehmet GÖRGÜLÜ** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Müjde DEMİR** - Berlin Eğitim Ataşeliği  
**Nurben DOĞAN** - Frankfurt Eğitim Ataşeliği  
**Saliha AYANOĞLU** - Hamburg Eğitim Ataşeliği  
**Sibel DEĞİRMENCİ** - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
**Vedat ARSLAN** - Frankfurt Eğitim Ataşeliği



## Sayı Sorumluları

**Murat KOPAN** - İçerik  
**Saliha AYANOĞLU** - Dil ve Anlatım  
**Ahmet HATUN** - Tasarım  
**Mukaddes KARAAĞAÇ** - Seslendirme

Değerli Veliler, Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Frankfurt, Hamburg, Karlsruhe, Münih, Münster ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurumumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin kırk altıncı sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda "Öz Güven Gelişimi" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Bültenimizde yer alan konularla ilgili deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi [almanyarehberlikbulteni@gmail.com](mailto:almanyarehberlikbulteni@gmail.com) adresine gönderebilirsiniz.

## ALMANYA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE ATAŞELİKLERİMİZ

<http://berlinem.meb.gov.tr>  
<http://berlin.meb.gov.tr>  
<http://dusseldorf.meb.gov.tr>  
<http://essen.meb.gov.tr>  
<http://frankfurt.meb.gov.tr>  
<http://hamburg.meb.gov.tr>  
<http://hannover.meb.gov.tr>  
<http://karlsruhe.meb.gov.tr>  
<http://koln.meb.gov.tr>  
<http://mainz.meb.gov.tr>  
<http://munih.meb.gov.tr>  
<http://munster.meb.gov.tr>  
<http://nurnberg.meb.gov.tr>  
<http://stuttgartegitim.meb.gov.tr>

# İçindekiler

<b>ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ</b>	<b>5</b>
<b>Öz Güven Nedir?</b>	<b>5</b>
<b>Çocuklarda Öz güven Gelişimi</b>	<b>6</b>
Çocuklarda Öz Güven Eksikliğinin Sebepleri Nelerdir?	9
Çocuklarda Öz Güven Eksikliğinin Belirtileri	11
Çocuğun Öz Güvenini Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?	16
Kendi Öz Güvenimizi Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?	17
Kaynakça	20



## Öz Güven Gelişimi

### Öz Güven Nedir?

Öz güven, kişinin kendi yeteneklerine, bilgisine, hislerine, değerlerine yani tam anlamıyla kendi özüne inanması ve güvenmesidir. Bu kavram, kişinin kendine olan saygısıyla ve kendini ne kadar yeterli gördüğüyle yakından ilişkilidir.

Öz güvende 'Yapabileceğime güveniyorum.' anlamı yatmaktadır. Öz güvenin bireye kattığı en temel özelliklerinden birisi de kişiyi harekete geçirme özelliğidir. Yani öz güven, kişinin problemler karşısında 'Ben bu problemi çözebilirim.' deyip eyleme başlamasını sağlamaktadır. İnsanların kendilerine güven duymaları, ruhsal sağlıklarını korumalarına ve yaşamlarında daha başarılı olmalarına katkı sağlar. Hayatın her aşamasında, kişinin öz güvenini geliştirme yollarını öğrenmesi, ihtiyaç duyduğu öz saygıyı ve kendine güveni kazanmasını destekler. Bu süreç, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kesintisiz olarak devam eder. Özellikle çocukluk ve ergenlik gibi kişisel kimliğin şekillendiği dönemlerde, doğru yönlendirmelerle bireyin kimliğini inşa etmesi ve kendine güven duyması desteklenebilir.



Öz güvende 'Yapabileceğime güveniyorum.' anlamı yatmaktadır. Öz güvenin bireye kattığı en temel özelliklerinden birisi de kişiyi harekete geçirme özelliğidir.

## Çocuklarda Öz Güven Gelişimi

Öz güven duygusu yaşamın ilk anlarından itibaren gelişmeye başlar. Bu duygunun gelişmesinde etkili olan ilk ve en temel faktör ailedir. Ailenin yaklaşımı çocuğun öz güven gelişiminde kritik bir rol oynar. Sevgi, kabul, destekleyici geri bildirimler ve çocuğun bağımsızlığına saygı, bireyin güçlü bir öz güven geliştirmesini sağlar.

0-2 yaş arası bebekler, sadece fizyolojik ihtiyaçlarını değil, duygusal gereksinimlerini de karşılamak için ebeveynlerine bağımlıdır. Bu dönemde sağlanan duygusal destek, bebeklerin kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar, dünyayı daha güvenli bir yer olarak algılar ve bu durum onların ilerleyen yıllarda öz güvenli bireyler olmalarına güçlü bir zemin hazırlar.

Çocuklar iki yaşından itibaren bağımsızlık duygularını keşfetmeye başlarlar. Çevrelerini tanımak ve kendi kararlarını denemek isteyen çocuklara cesaretlendirici ve destekleyici bir tutumla yaklaşmak son derece önemlidir. Çocukların öz güvenini geliştirmek için onlara küçük sorumluluklar vermek ve bu sorumlulukları yerine getirmeleri için uygun bir ortam sunmak etkili bir yöntemdir.

Çocuklarda öz güven duygusunun gelişmesinde sevgi dolu bir aile ortamının önemi büyüktür. Ailede sevgiyle büyüyen çocuklar kendilerini daha değerli ve mutlu hissederler. Bu hisler çocuğun daha öz güvenli bir birey olmasına katkı sağlar.

Ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği ilgi, çocukların duygusal gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çocukların ihtiyaçlarını anlamak ve isteklerine karşı duyarlı olmak, onların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Ebeveynin sevgisini ve desteğini her zaman hisseden bir çocuk, çevresini keşfetme konusunda daha öz güvenli ve cesur davranır.

## REHBERLİK

**Çocuklar genellikle ebeveynlerini rol model alır. Kendi öz güveninizi sağlam tutarak onlara örnek olabilirsiniz.**





Çocuklar iki yaşından itibaren bağımsızlık duygularını keşfetmeye başlarlar. Çevrelerini tanımak ve kendi kararlarını denemek isteyen çocuklara cesaretlendirici ve destekleyici bir tutumla yaklaşmak son derece önemlidir.

## Çocuklarda Öz Güven Eksikliğinin Sebepleri Nelerdir?

Çocuklarda öz güvensizliğin gelişmesine neden olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, genellikle çocuğun çevresi, yetiştirilme tarzı ve yaşadığı deneyimlerle ilişkilidir. Örneğin sürekli eleştiriye maruz kalan çocuklar kendilerini yetersiz ve değersiz hissedebilirler. Bu değersizlik duygusu beraberinde başarısızlık ve güçsüzlük hislerini getirebilir.

Çocukların hata yapmalarına izin verilmemesi, onların kendi başlarına bir şeyler başarabileceğine olan inançlarını zayıflatır. Hata yapmayı tecrübe edemeyen ve sürekli kontrol altında tutulan çocukların cesareti kırılabilir ve kendilerini yetersiz hissedebilirler.

Değerli hissetmenin temelinde sevgi duygusu yatmaktadır. Sevgiden yoksun bir ortamda büyüyen çocuklar, kendilerini değersiz hissedebilirler. Aileden sonra en önemli faktörlerden biri olan arkadaş çevresinin öz güven gelişiminde doğrudan etkisi bulunmaktadır.

### **Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:**

*-Arkadaş çevresinde zorbalığa uğrayan veya dışlanan çocuklar, sosyal becerilerini veya öz güvenlerini kaybedebilirler.*

*-Başarı baskısıyla karşılaşan çocuklar, başarısız olduklarında öz güven kaybı yaşayabilirler.*

*-Ebeveynlerin veya öğretmenlerin çocuktan yaşının üstünde başarı beklemesi, çocuğun kendini sürekli yetersiz hissetmesine yol açabilir.*

*-Diğer çocuklarla sık sık karşılaştırılan çocuklar, kendi yeteneklerini küçümseyebilir ve başkalarından daha az değerli olduklarına inanabilirler.*

*-Okulda akademik başarı konusunda baskı hisseden çocuklar, başarısızlık durumunda kendilerini değersiz görebilirler.*

*-Öz güven sorunu yaşayan ebeveynler, çocuklarına farkında olmadan benzer bir tutum aşılayabilirler.*

**Diğer çocuklarla sık sık karşılaştırılan çocuklar, kendi yeteneklerini küçümseyebilir ve başkalarından daha az değerli olduklarına inanabilirler.**



## Çocuklarda Öz Güven Eksikliğinin Belirtileri

Ebeveynler olarak çocuklarınızın öz güven seviyelerini anlamak ve ihtiyaç duydukları desteği sağlamak oldukça önemlidir. Öz güven eksikliği, çocukların çeşitli davranışları ve tepkileriyle kendini gösterebilir.

### **Başkalarından Onay Arama**

Çocuğunuzun sürekli olarak başkalarının takdirini veya onayını beklemesi, kendi değerini içsel olarak hissedemediğini gösterebilir.

### **Zorluklardan Çabuk Vazgeçme**

Zor görevlerde hemen pes etmek veya yeni bir şey deneyimlemekten kaçınmak, öz güven eksikliğinin sık rastlanan belirtilerindendir.

### **Sosyal Ortamlarda Çekingenlik**

Arkadaş edinmekte zorlanma, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma gibi davranışlar, çocuğun sosyal ortamlarda kendine güvenmediğine işaret edebilir.

### **Aşırı Duygusal Tepkiler**

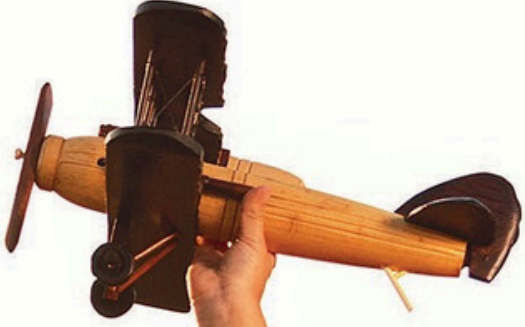
Eleştirilere ya da günlük zorluklara karşı yoğun duygusal tepkiler vermek, çocuğun kendine duyduğu güvensizliğin bir yansıması olabilir.

### **Kendine Karşı Aşırı Eleştirel Olma**

Başarılarını küçümseyip başarısızlıklarını büyüten bir tutum, öz güven eksikliğinin derinleşmesine neden olabilir.

Unutulmamalıdır ki her çocuk kendine özgüdür ve bu belirtiler her zaman öz güven eksikliği anlamına gelmeyebilir. Çocuğunuzun davranışlarını dikkatle gözlemlemek ve ona uygun bir şekilde destek olmak, bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetmenin anahtarıdır.

**“Öz güven, bir çocuğun kanatlarıdır; onunla hayal eder, dener ve başarır.”**



Eleştirilere ya da günlük zorluklara karşı yoğun duygusal tepkiler vermek, çocuğun kendine duyduğu güvensizliğin bir yansıması olabilir.



Çocuğunuzun kendisinin sevildiğini ve kabul edildiğini hissetmesi öz güvenin temel taşlarından biridir. Onlara sevgi dolu bir ortam sağlayarak güçlü bir güven duygusu kazandırabilirsiniz.



“Öz güvenli bir çocuk,  
hayatın zorluklarını  
fırsata dönüştürmeyi  
öğrenir.”





## Çocuğun Öz Güvenini Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

Çocuklarda öz güvensizliğin birçok nedeni olsa da, doğru yaklaşımlar ve destekle bu sorun giderilebilir. Çocuklara sevgi, destek ve bağımsızlık verilerek öz güvenleri yeniden inşa edilebilir. Önemli olan, çocukları eleştirmek yerine onları teşvik etmek ve onlara değerli olduklarını hissettirmektir.

**Sevgi ve Kabul Gösterin:** Çocuğunuzun kendisini sevildiğini ve kabul edildiğini hissetmesi öz güvenin temel taşlarından biridir. Onlara sevgi dolu bir ortam sağlayarak güçlü bir güven duygusu kazandırabilirsiniz.

**Başarıları Kutlayın:** Çocuğunuzun haklı başarılarını takdir edin ve onların küçük zaferlerini bile kutlayın. Bu, çocuğunuza emeklerinin değerli olduğunu hissettirecektir.

**Hataları Doğal Görün:** Çocuğunuz hata yaptığında sert eleştirilerden kaçının. Hataları bir öğrenme fırsatı olarak görmelerine yardımcı olun ve onları cesaretlendirin.

**Yeni Deneyimlere Teşvik Edin:** Çocuğunuzun yeni şeyler denemesine ve zorluklarla başa çıkmasına olanak tanıyın. Bu, çocuğunuzun kendine olan güvenini artırabilir.

**Dinleyin ve Anlayış Gösterin:** Çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini önemseyişinizi göstermek, onlara kendilerini ifade etmeleri için güvenli bir olanak sunar.

**Olumlu Geri Bildirim Verin:** Çocuğunuzun çabasını ve yeteneklerini takdir ederek ona olumlu geri bildirimler sunun. Eleştirirken bile yapıcı olmaya çalışın.

**Model Olun:** Çocuklar genellikle ebeveynlerini rol model alır. Kendi öz güveninizi sağlam tutarak onlara örnek olabilirsiniz.

**Gerçekçi Beklentiler Koyun:** Çocuğunuzun kapasitesine uygun hedefler belirleyin. Çabalarını takdir edin, yalnızca sonuçlara odaklanmayın.

Çocuğun öz güvenini desteklemek zaman ve çaba gerektirir ancak bu yatırımlar onların gelecekte daha sağlıklı, mutlu ve kendine güvenen bireyler olmalarına yardımcı olacaktır. Çocuğunuzun benzersiz bir birey olduğunu unutmayın ve ona özel yaklaşımlar geliştirmenin önemini daima göz önünde bulundurun.

## Kendi Öz Güvenimizi Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

İnsanın kendini tanıması, öz güvenini güçlendirme yolunda ilk adımdır. Güçlü yanlarınızı ve yeteneklerinizi keşfetmek, kendinize olan güveninizi artırır.

Öz güven kazanmak için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler belirlemek önemlidir. Küçük hedeflere ulaşmak, daha büyük başarılarla zemin hazırlar ve kendinize olan inancınızı pekiştirir.

Kendini geliştirmek, öz güven inşa etmenin temel taşlarından biridir. Yeni bilgiler öğrenmek ve becerilerinizi geliştirmek, hem kendinizi daha donanımlı hissetmenize hem de çevrenizde saygı görmeye katkı sağlar. Bilgi sahibi olmanın bireyin öz güveni üzerindeki olumlu etkisi, bilimsel araştırmalarla da kanıtlanmıştır.

Çevrenizdeki insanlar öz güveniniz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sürekli eleştiren, küçümseyen veya olumsuz tutumlar sergileyen kişilerden mümkün olduğunca uzak durun. Bunun yerine, size destek veren, sizi motive eden ve değerli hissettiren insanlarla zaman geçirin. Pozitif kişiler, öz güveninizi artırır ve hedeflerinize ulaşmanız için sizi teşvik eder.

Hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınıza dikkat etmek, öz güveninizi artırmanın önemli bir diğer yönüdür. Sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek, düzenli egzersiz yaparak, yeterince uyuyarak ve stres yönetimini öğrenerek kendinizi daha güçlü ve mutlu hissedebilirsiniz.

Kendinize özel zaman ayırmak, hobilerinize yönelmek ve ilgi alanlarınıza vakit ayırmak, öz güveninizi pekiştirmenin bir diğer yoludur. Kendinizi ödüllendirmek ve ihtiyaçlarınıza önem vermek, daha mutlu ve tatmin olmuş bir birey olmanıza katkı sağlar.

Son olarak, unutmayın ki öz güven, zamanla geliştirilebilen bir özelliktir. Yukarıdaki yöntemleri hayata geçirerek öz güveninizi güçlendirebilir ve daha doyumsuz, başarılı bir yaşam sürebilirsiniz. Öz güven, kişinin kendine değer vermesi ve kendi potansiyeline inanmasıyla başlar.



"Çocuklarda öz güven, bir ağacın kökleri gibidir; ne kadar güçlü olursa, hayat karşısında o kadar sağlam dururlar. Onlara sevgi, destek ve güvenle büyüebileceklerini hissettirdiğinizde, kendi potansiyellerine inanmayı öğrenirler."



## SESLİ KİTAP

Bültenimizi sesli olarak dinlemek için kodu cep telefonunuz ile taratabilir veya bağlantı linkinden erişebilirsiniz.



<https://qr.me-qr.com/tr/music/dy1judz7>

## Kitap Önerileri

- Fennell, M. (2023). Öz güveni keşfedin.
- Gökmar, Ö. (2023). Öz güven kazanma.
- Kelley, T., & Kelley, D. (2013). Yaratıcı öz güven: Hayal gücünüzü serbest bırakın ve korkusuzca yaratın. Crown Business.

## KAYNAKÇA

### Kitaplar

- Yavuzer, H. (2008). Çocuk eğitimi el kitabı (41. baskı). Remzi Kitabevi.Akademik Makaleler
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. Educational Psychologist, 26(3-4), 207-231. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_2)

### Web Kaynakları

- İstanbul İşletme Enstitüsü. (2019). Çocuklarda öz güven gelişimi. <https://www.iienstitu.com/blog/cocuklarda-ozguven-gelisimi> . Erişim Tarihi: 01.01.2025
- Demirci, E. Çocuklarda öz güven gelişimi. Psikolog Elif Demirci Web Sitesi. <https://psikologelifdemirci.com/cocuklarda-ozguven-gelisimi/> . Erişim Tarihi: 01.01.2025
- T.C. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı. (2023). Öz güven nedir, nasıl kazanılır? <https://sks.uskudar.edu.tr/ozguven-nedir-nasil-kazanilir> . Erişim Tarihi: 01.01.2025
- Cüceloğlu, D. (2006). Öz güven üstüne-1. Doğan Cüceloğlu Web Sitesi. <https://dogancuceloglu.net/ozguven-ustune-1> . Erişim Tarihi: 01.01.2025
- Bolat, Ö. (2023). Çocuklarda öz güven. Parentwiser Web Sitesi. <https://parentwiser.com/cocuklarda-ozguven/> . Erişim Tarihi: 01.01.2025

