

ZONGULDAK RAM

OCAK 2024

ÖZGÜVEN



İÇİNDEKİLER

3 ÖZGÜVEN GELİŞİMİNDE
OKULUN ROLÜ

6 ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN
GELİŞTİRMEDE AİLELERE
ÖNERİLER

10 ÖZGÜVEN NEDİR?

13 OKUL TANITIMI:YAYLA
MTAL

EDİTÖR

Fikret KAPLAN

İÇERİK YAZARLARI

Eren YILMAZ

Çağla PEHLİVAN

Ebru ÖZEN

Didem AYAN BAŞKAL

GÖRSEL - DİZGİ

Pınar BAHAR

Eren YILMAZ
Psikolojik Danışman
Zonguldak Ram

ÖZGÜVEN GELİŞİMİNDE OKULUN ROLÜ



Özgüven, bir kişinin kendi yetenek ve becerilerine olan inancıdır. Özgüvenli bireyler, kendileri ve yetenekleri hakkında olumlu bir görüşe sahiptirler. Bu, onlara zorluklarla başa çıkmak, hedeflerine ulaşmak ve yaşamdan keyif almak için güç verir.

Özgüven gelişiminde ailenin rolü oldukça büyük olsa da, okul ortamı da özgüvenin gelişmesi ya da zarar görmesinde rol sahibi olabilmektedir. Okul ortamında çocuklar, arkadaşlarının desteği, öğretmenlerin rol modelleri ve birbirleriyle iletişim kurma fırsatıyla özgüvenlerini geliştirebilirler.

Okulun özgüven gelişiminde oynadığı bazı roller şunlardır:

- Başarı deneyimleri sağlamak: Okul, çocuklara yeni beceriler ve bilgiler öğrenme fırsatı sunar. Bu beceriler ve bilgilere sahip olmak, çocuklara kendilerini değerli ve yetenekli hissetmeleri için gerekli güveni verir.
- Olumlu geri bildirim sağlamak: Öğretmenler, çocukların başarılarını ve çabalarını takdir ederek onlara olumlu geri bildirim sağlayabilirler. Bu geri bildirim, çocukların kendilerini değerli ve başarılı hissetmelerine yardımcı olur.
- Sosyal becerileri geliştirmeye yardımcı olmak: Okul, çocuklara yeni arkadaşlar edinme ve sosyal beceriler geliştirme fırsatı sunar. Bu beceriler, çocukların sosyal ortamlarda kendilerini güvende ve rahat hissetmelerine yardımcı olur.
- Çocukların yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmelerine yardımcı olmak: Okul, çocukların yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmelerine yardımcı olabilir. Bu, çocukların kendilerini daha iyi tanımalarına ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Okul, çocukların özgüven gelişimi için önemli bir fırsat sunar. Öğretmenler ve okul yöneticileri, çocukların özgüvenlerini geliştirmeye yardımcı olmak için aşağıdakileri yapabilirler:

- Her öğrencinin bireysel ihtiyaçlarını ve yeteneklerini göz önünde bulundurmak: Her öğrencinin farklı ihtiyaçları ve yetenekleri vardır. Öğretmenler, her öğrencinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek öğretim yöntemleri ve yaklaşımlar kullanmalıdır.
- Olumlu bir öğrenme ortamı yaratmak: Okul ortamı, çocukların kendilerini güvende ve rahat hissetmeleri için teşvik edici olmalıdır. Öğretmenler, olumlu bir öğrenme ortamı yaratarak çocukların özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler.
- Öğrencilere başarı deneyimleri sağlamak: Öğretmenler, öğrencilerin başarısını ve çabalarını takdir ederek onlara olumlu geri bildirim sağlayabilirler. Bu geri bildirim, öğrencilerin kendilerini değerli ve başarılı hissetmelerine yardımcı olur.
- Öğrencilere sosyal becerileri geliştirme konusunda destek sağlamak: Okul, öğrencilere sosyal becerileri geliştirme konusunda destek sağlayabilir. Bu, öğrencilere sosyal ortamlarda kendilerini güvende ve rahat hissetmelerine yardımcı olur.
- Öğrencilerin özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olmak, onların akademik başarılarını, sosyal yaşamlarını ve genel refahlarını iyileştirmeye yardımcı olur. Okullar, bu önemli görevi yerine getirmek için önemli bir rol oynayabilir.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEDE AİLELERE ÖNERİLER

Bir çocuğun karşılaşmış olduğu ilk sosyal çevresi ailesidir. İnsan davranışlarının temel taşlarından biri olan özgüven duygusu da bu sosyal çevrede pekişir. Sevgi ile büyüyen bir çocuğun güven duygusu gelişir, diğer insanlara karşı sevgiyle yaklaşır. Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendini değersiz ve yetersiz hisseder.



Oysaki Bütün aileler öz güveni yüksek çocuklar yetiştirmek isterler. Ancak bazen farkında olmadan bazı şeyleri gözden kaçırabilir, hatalar yapabilirler. Bu hatalardan biri anne babaların çocuğun sağlıklı bir öz güven duygusu geliştirmesine engel olabilecek ebeveyn tutumlarını benimsemiş olmalarıdır. Bu tutumları benimseyen ailelerin çocukları bezen çekingen, utangaç ve savunmasız bir kişilik geliştirirken bazen de ailelerinin kendilerine fazlaca özgürlük tanımaları sonucunda sağlıksız bir öz güvene sahip olurlar. Çocukların öz güven düzeylerini ve diğer gelişim özelliklerini olumlu yönde etkileyecek anne babam tutumu “Demokratik Anne-Baba Tutumudur.” Demokratik tutum içinde çocuğun söz hakkı vardır. Duygu ve görüşlerine saygı duyulur. Sevgi ve teşvik görür. Yetişkinler tarafından dinlenir. Böyle bir ortamda çocuk girişim yeteneğine sahip olur. Özgüvenini kazanır ve kendi kendine karar verip sorumluluk taşımasını öğrenir (Yavuzer, 1995).



Bunun yanında yapılan bir diğer hata günlük hayatta kullanılan sözcükler ve iletişim tarzlarıdır. Örneğin; “Ne kadar inatçı bir çocuksun”, “Seni dinlemiyorum”, “Ablan hiç senin gibi davranmıyordu”, “Büyüdüğünü zannediyorsun ama bebek gibisin”, “Senin yüzünden başım ağrıldı”, “Böyle gidersen hiçbir zaman başarılı olamayacaksın”. şeklindeki cümleler çocuğun öz güven gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir. Dolayısıyla bunların yerine; “Seninle oyun oynamak çok hoşuma gidiyor”, “alışman ne kadar da güzel olmuş”, “Başarılı olacağına inanıyorum”, “Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim.” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim.” gibi cümleler çocuğun sağlıklı bir öz güvene sahip olmasına katkıda bulunacaktır. Bunların yanında Anne-baba olarak çocuklarınızın öz güvenini arttırmak için şunları yapabilirsiniz;



1-Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin: Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

2-Çocuğunuzun gerçekçi bir öz güven duygusu edinmesine yardımcı olun: Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin.

3-Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun: Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayın.

4-Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için önemli ve değerli olduğunu gösterin: Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. Çocuğunuzun asla başka çocuklarla kıyaslamayın.

5-Çocuğunuza kendi işini yapması için fırsat tanıyın: Onun yapması gereken bir işi siz üstlenmeyin.

KAYNAKLAR :

-Prof.Dr.Nevzat Tarhan'ın Özgüven konulu makalesi
-Günel, Ayşe. (2007).FarklıAnne baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray İli Örneği),Yüksek Lisans Tezi, Konya



6-Evinizde herkesin birbirine güvенеceği bir ortam oluşturun: Çocuğunuz bir soru sorduğunda göz kontağı kurun, onun duygu ve düşüncelerini ciddiye alın. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar öz güvenli olurlar.

7-Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın: Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın.

8

-Beklentileriniz çoğunuzun seviyesine uygun olsun: Onu aşacak beklentilerden kaçının. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9-Çocuklarınıza sorumluluklar verin: Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler. (sofrayı kurma, alışveriş yapma vs.)

10- Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun: Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

ÖZGÜVEN NEDİR?



Öz güven insan davranışlarının en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Özgüvenli birey kendisine yönelik olumlu düşüncelere, yargılara sahiptir. Kendini tanımaktadır. Kendini ve yaşadığı olayları kontrol edebileceğine inanır. Kendini sever, kendini yeterli ve değerli görür. Öz değeri gelişmiştir. Kendisiyle barışıktır, kendisini olduğu haliyle kabul eder(Eldeleklioğlu, 2004).

Öz güven kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğine ve kendisinden ne derecede memnun olduğuna bağlı olarak değişen öznel bir durumdur. Öz güven sabit bir kavram değildir, koşullara, durumlara ve zamana göre değişebilir. Bir kişinin özgüven düzeyi o anki koşullara, bulunduğu ortama ve yaşadığı gelişmelere göre yükselebilir ya da düşebilir. Kişinin öz güven düzeyinin yüksek ya da düşük olması, onun davranış ve duygularını farklı yönlerde etkiler. Yüksek öz güvenli bir kişi daha cesur ve atılgan davranırken, düşük öz güvenli biri daha çekingen davranışlar sergiler(Soner, 1995).

Öz güven kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğine ve kendisinden ne derecede memnun olduğuna bağlı olarak değişen öznel bir durumdur. Öz güven sabit bir kavram değildir, koşullara, durumlara ve zamana göre değişebilir. Bir kişinin özgüven düzeyi o anki koşullara, bulunduğu ortama ve yaşadığı gelişmelere göre yükselebilir ya da düşebilir. Kişinin öz güven düzeyinin yüksek ya da düşük olması, onun davranış ve duygularını farklı yönlerde etkiler. Yüksek öz güvenli bir kişi daha cesur ve atılgan davranırken, düşük öz güvenli biri daha çekingen davranışlar sergiler(Soner, 1995).

Yüksek öz güvene sahip bireyler kendilerini oldukları gibi kabul eder ve sınırlarının farkındadırlar. Yetenek ve kapasitelerinin bilincinde oldukları için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlerler. Bu sayede olaylara ve durumlara karşı daha olumlu davranış sergilerler. Düşük öz güvene sahip kişiler sürekli kendilerini eleştirir ve yetersiz görürler. Yaptıkları işlere dair yeterli olup olamayacakları konusunda endişe duyarlar. James'e göre öz güven insan davranışlarının anlaşılmasında önemli bir faktördür.



$$\frac{\text{Hedefe varmaktaki başarı}}{\text{Varılmak istenen hedef}} = \text{Özgüven}$$

Yukarıdaki denklemde hedefe ulaşmada başarının öz güvene bağlı olduğu, yüksek öz güvenin başarıyı artıracığı ifade edilmektedir(Akt: Chubb, Fertman ve Ross, 1997).

KAYNAKÇA

- ELDELEKLİOĞLU, Jale (2004), “Çocuklarda Özgüven Gelişimi”, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 2, s.111-121.
- CHUBB, N. H. ,FERTMAN, C. I., & ROSS, J. L. (1997). Adolescent Self-Esteem and Locus of Control: A Longitudinal Study of Gender and Age Differences, *Adolescence*, 32(125), 113-129.
- SONER, O. (1995). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul



OKUL TANITIMI

KÖŞESİ: YAYLA

MTAL

NEDEN YAYLA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ



1. İŞ YERİ AÇMA BELGESİ ALMA İMKANI
2. İŞLETMELERDE MESLEKİ EĞİTİM VE STAJ İMKANI
3. İSTEDİĞİ BÖLÜMÜ TERCİH EDEBİLME
4. ALTI FARKLI BÖLÜMDE EĞİTİM
5. YÜKSEKÖĞRETİME GEÇİŞTE HAK KAYBI OLMAMASI
6. YÜKSEKÖĞRETİMDE KENDİ ALANINI TERCİH ETTİĞİNDE EK PUAN HAKKI
7. EĞİTİMİ BOYUNCA HER TÜRLÜ SPOR TİF FAALİYETLERDEN YARARLANMA
8. ATÖLYELERDE AKTİF BİR ŞEKİLDE EĞİTİM-ÖĞRETİM İMKANI



Okulumuz 1941-1942 öğretim yılında Hükümet Meydanında bulunan Aksaray binasında Akşam Kız Sanat Okulu olarak 2 öğretmen ve 55 öğrenci ile eğitime açılmış olup daha sonra 2014 yılından itibaren Yayla Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olarak şu an bulunduğu binada öğretime devam etmiştir.



YAYLA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ



☎ 0 372 251 11 52

📧 @yaylamtal67

✉ <http://zonguldakm1.meb.k12.tr>

YAYLA MAH. KAPUZ YOLU SOK. NO2
MERKEZ/ZONGULDAK

ALANLAR VE İÇERİKLERİ



GRAFİK VE FOTOĞRAFÇILIK ALANI

Grafik dalı mezunları matbaa ve yayın kuruluşlarında, grafik tasarım stüdyolarında, reklâm ajanslarında, medya sektöründe, bünyesinde tanıtım birimi bulunan kurum ve kuruluşlarda çalışabilirler. Fotoğraf dalı mezunları ise fotoğraf laboratuvar hizmeti veren işletmeler, fotoğraf stüdyoları, fotoğraf ile ilgili yayıncılık yapan kuruluşlar, reklâm ajanslarında ve basın kuruluşlarında çalışabilirler.

ALT DALLARI: Grafik, Fotoğraf



ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ALANI

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi alanı mezunları, kreş, yuva, anaokulu, ana sınıfı, rehabilitasyon merkezleri ve çocuk kulüplerinde öğretmen yardımcısı olarak görev yapmaktadırlar.

ALT DALLARI: Erken çocukluk eğitimi, özel eğitim



BÜRO YÖNETİMİ ALANI

ALT DALLARI: Hukuk sekreterliği, Ticaret Sekreterliği, Yönetici Sekreterliği



GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ

Bu alan mezunları, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olan Halk Eğitim Merkezlerinde, Mesleki Eğitim Merkezlerinde, meslek liselerinde, ustalık ve usta eğiticilik belgelerini almak şartıyla sözleşmeli usta eğitici olarak öğretmen gözetiminde görev alabilirler.



ALT DALLARI: Saç bakımı, Cilt bakımı, Vücut bakımı, Makyaj

YİYECEK VE İÇECEK HİZMETLERİ ALANI

Yiyecek ve içecek hizmetleri alanından mezun olanlar, konaklama işletmelerinin yiyecek içecek ünitelerinde, Pastanelerde, özel ve kamu kuruluşlarının (hastane, okul, işyeri, fabrika, ordu vb.) mutfaklarında, yemek fabrikalarında, ulaşım araçlarının yiyecek içecek ünitelerinde vb. yerlerde çalışabilirler



ALT DALLARI: Mutfak, Pastacılık, Servis, Bar, Hosteslik



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ ALANI

ALT DALLARI: Ağ işletmenliği, Bilgisayar Teknik Servisi, Web Programcılığı, Veri Tabanı Programcılığı