

ÖZGÜVEN



Ay boyunca işlenecek değerle ilgili, öğrencilerin bireysel veya grup oluşturarak sınıf öğretmenlerinin rehberliğinde çalışmalar yapmaları, okul ve sınıf panolarını ayın değeriyle ilgili resim, şiir, karikatür vb. yazı ve görsellerle doldurmaları sağlanır.

A. PANOLARA ASILACAK DÖKÜMANLAR

Özgüven: Kişinin kendi değeri hakkındaki öznel değerlendirmesi. Kişinin kendi özelliklerinin ne ölçüde olumlu ya da olumsuz olduğu hakkındaki yorumu. Özgüven hem kişinin kendisine ilişkin düşünceleri hem bu düşüncelerin yol açtığı duyguları hem de bu duygu ve düşüncelerin ifadesi olan davranışları içerir. Kişinin kendisi hakkındaki olumlu inanç ve duygularıdır. Kendine güven. [1]

A. 1. Ayın Sorusu

“Ben bunu yapabilirim” cümlesini ne kadar sık kullanıyorsun?

A. 2. Özlü Sözler

“Onlar yapılabiliyorsa, sen de yapabilirsin!”

“Hiçbir işi imkânsız diyerek bırakma. Ertesi gün başkalarının o işi başarırken çıkardığı gürültüyle uyanırsın.”

"Küçük şeylere gereğinden çok önem verenler, elinden büyük iş gelmeyenlerdir." (Eflatun)

"Bazen büyük sonuçların, küçük şeylerin sonucunda ortaya çıktığını dikkate alınca, düşünüyorum ki, küçük şey yoktur." (Bruce Barton)

“Ben bir işte nasıl başarılı olacağımı düşünmem. O işe neler mani olur diye düşünürüm. Engelleri ortadan kaldırdım mı iş kendi kendine yürür”. (Atatürk)

B. SINIF İÇİ ETKİNLİKLER

B.1. DERSTE İŞLENEBİLECEK ÖRNEKLER

Okuma Metni (İki Tarafı Da Tura Olan Para)

Önemli bir savaş sırasında Japon bir komutan askerlerinin sayısının düşmanlarınkine kıyasla çok daha az olmasına rağmen saldırıya geçmeye karar verir. Ordusunun kazanacağına olan güveni tamdır. Ancak, askerleri zafer konusunda oldukça kaygılıdır. Savaş alanına doğru ilerlerken, yol kenarındaki bir tapınakta durup hep birlikte dua ederler. Daha sonra komutan cebinden bozuk para çıkararak “Şimdi yazı-tura atacağız. Eğer tura gelirse, biz kazanacağız, ama eğer yazı gelirse kaybedeceğiz, kaderimiz böylece ortaya çıkacak” der. Bozuk parayı havaya atar ve herkes sabırsızca paranın yere düşmesini bekler. Tura gelmiştir. Askerler çok sevinirler; kendilerine olan güvenlerini toplamışlardır. Bu coşkuyla düşmana saldırır ve savaşı kazanırlar. Bir süre sonra yüzbaşı komutanının yanına gelerek

onun kehanetini takdir edercesine, “Kimse kaderi değiştiremez” der. Bunun üzerine “Haklısın” der komutan, iki tarafı da *tura* olan parayı göstererek. [2]

Okuma Metni (Bir Özgüven Hikâyesi)

Bir şirket yöneticisi borca batmıştı ve hiçbir çıkış yolu bulamıyordu. Alacaklılar çevresini kuşatmıştı. Tedarikçiler paralarını istiyorlardı. Parktaki banklardan birine oturdu; başı ellerinin arasında, şirketini iflastan kurtarmanın bir yolu olup olmadığını düşünüyordu. Birden önünde yaşlı bir adam belirdi. “Bir derdin olduğunu görüyorum,” dedi. Yaşlı adam, yöneticinin derdini dinledikten sonra, “Sanırım sana yardım edebilirim,” dedi. Yöneticiye adını sordu ve bir çek yazdı. Çeki eline tutuşturdu ve “Bu parayı al. Tam bir yıl sonra burada benimle buluş; o zaman borcunu ödersin,” dedi. Sonra arkasını döndü ve geldiği gibi hızla gözden kayboldu. Yönetici, elinde 500 bin dolarlık bir çek olduğunu gördü. Çekin altındaki imza, o dönemde dünyanın en zengin insanlarından biri olan John D. Rockefeller’a aitti! Bir an “Bütün parasal sorunlarımı hemen şimdi çözebilirim,” diye düşündü. Ama bunun yerine, çeki bozdurmadan kasasında saklamaya karar verdi. Çekin orada olduğunu bilmek, işini kurtarmanın bir yolunu bulmak için ona güç verebilirdi.

Yenilenmiş bir iyimserlikle, daha iyi anlaşmalar yaptı ve ödeme sürelerini uzattı. Pek çok büyük satışı kapattı. Birkaç ay içinde borçlarından kurtulmuş ve yeniden para kazanmaya başlamıştı. Tam bir yıl sonra, bozdurmadığı çekle parka geldi. Kararlaştırılan saatte yaşlı adam görüldü. Yönetici tam çeki uzatıp başarı hikâyesini anlatmak üzereydi ki bir hemşire koştura koştura geldi ve yaşlı adamı tuttu. “Onu yakaladım!” dedi yüksek sesle. “Umarım sizi çok sıkmadı. Sürekli olarak huzurevinden kaçıyor ve insanlara John D. Rockefeller olduğunu söylüyor.” Ve yaşlı adamı kolundan kavrayıp uzaklaştırdı. Şaşkına dönen yönetici, olduğu yerde kalakaldı. Bütün bir yıl, arkasında yarım milyon dolar olduğunu bilerek çalışıp didinmiş, alıp satmıştı. Birdenbire, *yaşamını değiştiren şeyin, gerçek ya da hayali olsun, para olmadığını fark etti. Kovaladığı her işi başarma gücünü veren şey, yeni bulduğu özgüveni idi. Kendinize ve başarınıza inanıyorsanız, bu inancı gerçeğe dönüştürmenin yollarını bulabilirsiniz.* Bunu bir düşünün. [3]

B.2. ÖZGÜVEN DAVRANIřLARININ KAZANDIRILMASI

Çocuğa özgüven kazandırma, çocuğun öğrenme, sevme ve üretme yeteneğini güçlendirmektedir. Özgüven, mutlulukla ve hayattaki başarıyla ilgilidir. Bazı düşünörlere göre özgüven, tamamen aile sevgisiyle birlikte iyi bir eğitimin ürünüdür. New York'lu psikolog ve gençlik terapisti Prof. Dr.

Barbara Berger'e göre özgüven, çocuğun kendi kendisiyle gurur duymasıdır.

Yüksek özgüvene sahip olmak, çocuğun hem sevgi dolu hem de yetenekli olmasını sağlamaktadır. Çocuk, değerli olduğuna inanmalı, bir şeyler önermeli ve kendi kendisiyle ve çevresiyle barışık olmalıdır. Çocuğun sevgiyi ve yeteneğini hissetme derecesi, gelecekteki yaşamında onu her alanda etkileyecektir. Özgüven aynı zamanda da, çocuğun yaratıcılık yeteneğini, diğerleriyle ilişkisini ve başarılı olmasını belirlemede önemli bir faktör olmaktadır. Ebeveynler, çocuğun özgüveninin ilk temellerini oluştururlar. *Çocuğun kendini sevgi dolu ve yetenekli(özgüven sahibi) hissetmesi için aileler neler yapabilir?*

Özgüven Geliştirmenin Yolları

1-Şartsız Sevgi Göstermek: Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın.

2-Sinirli Olmanızdan Sorumlu Olduğunu Belirtmek: Prof. Dr. Thomas Gordon'un önerdiği en basit mesaj "Ben" mesajıdır. "Sen kötü bir çocuksun!" ya da "Sen aptalsın!" yerine, "Sen böyle yaptığında, ben/..... hissediyorum", "Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin" diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.

3-Açık İsteklerde Bulunmak: Çocuğunuzun ondan ne istediğinizi bilmesini sağlayın. Bu ona alternatif davranışları öğrenmesi için bir şans verecektir. Örneğin; "Oyuncaklarını kardeşinin beşiğine atmamalısın. Bunun yerine o uyandığında ona trenini gösterebilirsin" şeklinde bir açıklama yapılmalıdır. İstekleri ona açıkça belirtmek, ondan ne istediğinizi anlamasını kolaylaştıracaktır.

4-Dinlemeyi Öğrenmek: Çocukların duyguları, gözlemleri ve algıladıkları dinlenmeye değerdir ve böyle yapmak çocukların özgüvenlerini artırmaktadır. Size bir şeyler söylemek istediğinde, gerçekten ona zaman ayıramayacaksanız uygun olmadığınızı ve ne zaman uygun olacağınızı söyleyin. Aktif dinlemeyle aileler, olayları daha çok çocuğun gözünden görmeye başlamakta ve böylece çocuk da duygularına önem verildiğini anlamaktadır.

5-Çocuğun Duygularını Ciddiye Almak: Çocuğunuzun korkularını ve negatif duygularını onları reddetmektense ciddiye alın ve onları yenmesine ve kendi çözümünü bulmasına yardımcı olun.

6-Değerlendirecek Günlük Bir Şeyler Bulmak: Çocuklar kötü bir şey yaptıklarında ilgi çekmek, iyi bir davranışta bulduklarında da onaylanmak istemektedirler. Yaptıkları, her gün yapılan sıradan bir şey bile olsa, değerini artıran yaptıklarının onaylanmasıdır.

7-Çocukla Yalnız Vakit Geçirmek: Birçok ebeveyn için zaman çok sınırlıdır. Bununla beraber uzmanlar her bir çocukla yalnız zaman geçirmenin çok önemli olduğunu belirtmektedirler. Bir pazar sabahı dışarıda kahvaltı edilebilir veya yemekten sonra parkta küçük bir yürüyüş yapılabilir. Zaman zaman onun seviyesine inip onun kuralları ve oyuncaklarıyla oynamak da yararlı olacaktır. Kardeşini kıskanan ve yeni doğan bebekten dolayı geri planda kalan çocuğunuzla yalnız zaman harcamak için çaba sarf etmelisiniz.

8-Çocuğun Bazı Şeyleri Kendisinin Yapmasına İzin Vermek: Ebeveynler genellikle çocuklarının yapmakta zorlandığı işleri üzerlerine alarak onlara yardımcı olduklarını düşünürler. Bu yardım, "Sen bunu yapamazsın. Sen yeterince iyi değilsin" mesajlarını verebilir ki bu da çocuğun kendine olan saygısını azaltır. Çocukların bir işi başarmak için mücadeleye davet edilmeleri gerekmektedir. Ayrıca çocuklara, problemlerini çözmek ve kendi yeteneklerini keşfetmek için fırsatlar da verilmelidir. Yardım istediklerinde, ilk olarak, o işin üstesinden gelebileceklerine onları inandırarak cesaretlendirmek gerekir.

9-Çocuğun Özel Eşyalarına Saygı Göstermek: Anne-babalar, sıklıkla çocuklarına verdikleri oyuncakların ve kitapların kontrolünü elde tutarlar. Örneğin, bir eşyasının atılmasına, çocuktan çok ebeveynler karar verir. Çocuğunuzun o oyuncakla oynama çağının geçtiğini düşündüğünüz halde, çocuğun ona hala ve belki de yıllarca ihtiyacı olabilir. Bu nedenle eşyalarını atmadan önce ona sormalısınız.

10-Çocuğun Düşüncelerine Saygı Göstermek: Çocuğunuzun herhangi bir konuda düşüncesini sormanız, onun duygularının, gözlemlerinin ve algılayışının değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır. Partiye giderken ne giyeceğinizi ya da öğle yemeğinde ne yapabileceğinizi ona sorabilirsiniz. Tabii her zaman çocuğunuzla aynı görüşte olmayabilirsiniz. Ama ona neden, onun görüşünden farklı bir karara vardığının sebeplerini açıklarsanız, düşüncelerinin tamamen faydasız olmadığını anlayabilecektir.

11-Çocuğun Yeteneklerini Kabul Etmek: Her yeni beceri ve başarı, onun yetenekli olduğu düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Ne kadar küçük olursa olsun her başarısı kabul edilmeli ve ona başarılı olacağı şeyler bulunmalıdır. Ayrıca ebeveynler, onlardan bazı şeyleri kendilerine öğretmelerini isteyebilirler. Yeni bir bilgisayar oyunu oynamayı veya bir sihirbazlık numarasını öğretmesi istenebilir, buradaki mesaj açıktır: "Sen yeteneklisin."

12-Çocuğun Tercihlerine Saygı Göstermek: Çocuğun kendine olan güvenini artırmanın bir yolu da, onun tercihlerini ve duygularını kabul etmektir. Ebeveynler, çocukları için eğlenceli veya yararlı olan etkinlikleri önerebilirler. Fakat onu ön yargılı davranmaya zorlarsa, çocuk kendisinin yeterince iyi olmadığı mesajını alacaktır.

13-Çocuklara Önemli Olanın Vücutları Olmadığını Öğretmek: Çocuklar büyürken, yüzlerindeki sivilcelerden veya çillerden rahatsız olmaktadır. Ebeveynler, onlara vücudun sadece bir paket olduğunu, gerçek hediyenin içeride olduğunu yani kişiliğin varlığını anlatmalıdırlar. Onların başlarına gelen bu tür problemlerin anlaşıldığı ve o yaşlarda başımıza geldiği, fakat bu tür şeylerin geçici ve kontrolümüz altında olduğu belirtilmelidir.

14-Çocuk İçine Kapanıksa Yardım Etmek: Çocukların bazı bozuk ya da sözel olarak rahatsız edici davranışları onların kendilerine saygıları hakkında ciddi mesajlar verebilir. Böyle zamanlarda ebeveynler, sevgiyi ve gerçekleri sunarak yardımcı olabilirler. Onları ciddi bir şekilde dinlemeli, ne demek istediklerini anlamalı ve sonra ne söylemek istediğini anlatmalısınız.

15-Sevgiyi Fiziksel Olarak İfade Etmek: Ebeveynleri tarafından kucaklanma ve okşanma çocuklarda, kendine saygının gelişmesine yardım etmektedir. Çocuklar sözel olmayan davranışlara karşı çok duyarlıdırlar. Çocuklara "*seni seviyorum*" demekten çok sevgi, davranışlarla, onları okşayarak belli edilmelidir.

16-Çocukla Göz Seviyesinde Konuşmak: Çocuklarla konuşurken, daima onlardan yüksekte olmamaya dikkat edilmelidir. Bu onun sadece kendini küçük hissetmesini sağlamakla kalmayacak aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasında büyük bir mesafe olduğuna inanmasına da yol açacaktır. Her zaman onunla konuşurken, yanına çömelerek ya da oturarak ya da onu sizin seviyenize çıkararak göz kontağı kurularak konuşulmalıdır. Bu daha yakın bir iletişimi sağlayacaktır.

17-Çelişkili Mesajlar Vermekten Sakınmak: Çelişkili mesajlar, ebeveynlerin sözleriyle başka, davranışlarıyla başka bir şeyi ifade ettiğinde ortaya çıkar. Öncelikle çocuğa karşı dürüst olunmalıdır. Kızarken, kızgın olmadığınızı söylememelisiniz. Çocuğa model olunmalı, ona söylediğinizi siz de yapmalısınız. Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız. İstekleriniz ve kurallarınız açık olmalı, ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü söylemelisiniz. Sözlerinizle vücut dilinizin birbirine uymasına dikkat etmelisiniz.

18-Duygularınızı Çocukla Paylaşmak: Ebeveynler, çocuklarıyla incinebilecekleri duygularını bile paylaştıklarında, onları kendi deneyimlerini ve duygularını kabul etmeye cesaretlendirmiş olacaklardır. Çocuklar, anne ve babalarının anılarını, eğlendikleri ve korktukları anları, nasıl karşılaştıklarını, çocukları olmasının nasıl bir şey olduğunu hikâye şekline getirdiklerinde anne ve babalarını daha yakından tanıyacaklardır. Aile hikâyelerini çocuklarla paylaşma, kendi kökleriyle gurur duymalarını sağlayacaktır.

19-Her Çocuğun Tek Olduğu Üzerine Odaklanmak: Çocuklar hakkında özel şeyleri ebeveynler keşfetmeli ve onlara söylemelidir. Böyle yaparak duyarlı, şiirsel olan çocuğa yaratıcı olma ve kendini dile getirme fırsatı; oldukça uzun boylu bir kız çocuğuna yeni spor dallarının kapısını açma ve kariyer fırsatı verilebilir.

Çocuklarda özgüven geliştirme, üstesinden gelinemeyecek bir iş değildir. Bunun iki önemli parçası olduğu- sevgiyi ve yeteneğini hissettirme - akıldan çıkarılmamalıdır. Ve tabii ki, her iki duyguyu besleyecek şekilde davranılmalı ve konuşulmaya çalışılmalıdır. Ebeveynlerin mükemmel olamadıkları ve en iyisini yapamadıkları zamanlar vardır. Fakat en önemlisinin, bir çocuğun sevgiyi düzenli aralıklarla alması olduğu unutulmamalıdır. [4]

ÇOCUKTA ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

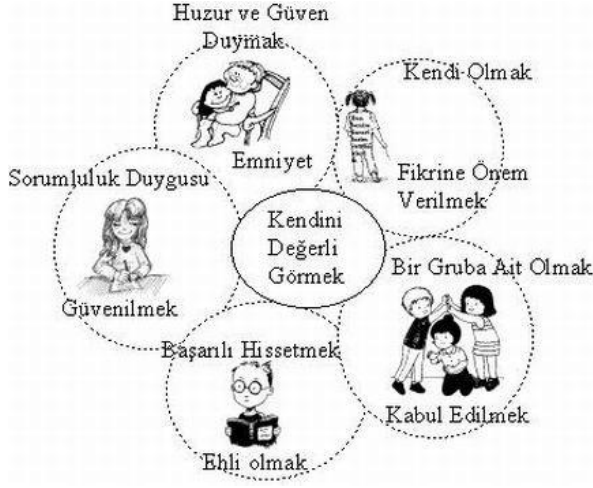


- 1- Çocuk kendi başına hiç bir karar veremez, daima annesine sorar.
- 2- Çocuk hata yapmaktan müthiş korkar ve hata yapacağı korkusu ile hiçbir girişimde bulunamaz.
- 3- Çocuk içine kapanık ve sessizdir.
- 4- Yaşlıları ile kolay iletişim kuramaz.
- 5- Yaşlılarından korkar ve çekinir.
- 6- Kendi kendine yemek yiyemez ve yalnız uyuyamaz.
- 7- Karanlıktan, böcekten, gök gürültüsünden, asansörden vb. kaygılanır ve korkar.
- 8- İştahsızdır.
- 9- Yakınlardaki bir markete alışverişe bile gidemez.
- 10- Okul yaşantısı renksiz ve neşesizdir.
- 11- Kendi haklarını koruyamaz ve kendini savunamaz.
- 12- Anne - babasından korkar ve çekinir.
- 13- Davranışları seri değil tutuktur.
- 14- Sosyal iletişimi yok denecek kadar azdır.
- 15- Aşırı hassastır. Ancak anne babasından korkusundan, ağlamaktan bile çekinir.
- 16- Arkadaş edinmekte zorlanır.
- 17- İletişim kurduğu arkadaşları da kendisi gibi, özgüven sorunu olan çocuklardır. [5]

ÖZGÜVEN

(Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz.)

Gerek günlük hayatta gerekse okulda başarılı olabilmeniz için, önce başarabileceğinize, başarıyı hak ettiğinize inanmanız ve bu konuda kendinize güvenmeniz gerekir. **Gerçekte başarı veya başarısızlık bu merkezî ve kritik noktada gizlidir.** Eğer bir



şeye layık olmadığımızı inanırsanız, onu elde etmek için mücadele edecek ne enerji ne de zaman bulabilirsiniz. Ancak yapabileceğinize gerçekten inanırsanız yapabilirsiniz. Örneğin, derslerde başarılı olmayı istiyorsanız, önce bunu başarabileceğinize inanmanız gerekir. Eğer başarısız olacağınıza inanırsanız, başarısız olursunuz.

Güveninizi arttırmanın birçok yolu vardır. Bunlardan biri de başarıları iyice gözlemek ve onları model almaktır. Onların yapabildiklerini izledikçe, yapabileceğinize inancınız artacaktır.

Diğer bir yol ise kendi kendinize iç telkinler yaparak veya çabanıza yönelik olumsuz mesajları önemsemeyerek güvene ulaşmaktır. Başarılı olmayacağınızı düşündüğünüz alanda başarılı olmanız mümkün değildir. Başka bir anlatımla “Başaramam!” diyen birisinin başarı şansını azaltır. Hatta bir işe başlarken “Başarabilirim” gibi içinde az da olsa şüphe içeren ifadeler yerine, doğrudan ve açıkça “**EVET, BAŞARIRIM**” demeniz ve buna inanmanız çok önemlidir.



B.3. YARIŞMA

- Özgüven konulu öykü, şiir ve resim yarışması düzenlenebilir.



B.4. BEYİN FIRTINASI

- Özgüvenimizi nasıl geliştirebiliriz?
- Okul öğrenci kulüpleri vasıtasıyla hangi sosyal etkinlikleri yaparak özgüvenimizi geliştirebiliriz?



B.5. MÜNAZARA

- Özgüven ailede mi kazanılır?
- Özgüven okulda mı kazanılır?

C. VELİLERLE PAYLAŞILABİLECEK BİLGİLER

ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ ARTTIRMAKTA ÖNEMLİ OLAN 5 ETKEN



- 1- Çocuğun kendini ifade etmesine müsaade etmek, çocuğu dinlemek, fikri önemli olmasa da dikkate almak, yani çocuğu duymak.
- 2- Çocuktan yaşı ve kapasitesi dışında davranış beklememek (Misafirlikte hiç kımıldamadan uslu uslu oturması ve ya üç yaşında bir çocuğun üstünü hiç kirletmeden yemek yemesi gibi).
- 3- Çocuğun bazı küçük sorumluluklar yüklenmek isteyeceğini bilip bunları başarmasına müsaade etmek ve imkân sağlamak.
- 4- Çocuğun çabasını övmek ve yüreklendirmek.
- 5- Çocuğun başarısızlıklarını kişiliği ile bağdaştırmamak, başarısızlıkları birer öğrenme ögesi olarak görebilmesine yardımcı olmak. [6]

Çocukların özgüvenlerini sağlamak için:



1. Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.
2. Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.
3. Çocuğunuzun gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.
4. Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.
5. Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.
6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.
7. Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.
8. Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.
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.
11. Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.
12. Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.
13. Onlara özgüvenlerini sağlayacak sözler söyleyin.
14. Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. [7]

D. KAZANIMLAR

1. Sorumluluklarını kimseden yardım almadan yapmaya çalışır.
2. Her yeni bilgiyi anlayıncaya kadar araştırır.
3. Düzenli ve planlı çalışır.
4. Sorunlarından kaçmaz, onlarla yüzleşir.
5. Eleştiriye açıktır.
6. Hatalarını fark edip düzeltmek için çaba sarfeder.

E. KAYNAKÇA

[1] <http://tdkterim.gov.tr/bts/>,

[2] <http://www.haber29.net/zorluklari-kolay-kilmak.../makale,384html>,

[3] http://blog.mynet.com/taner.ozdes/yazi/ozguven_nasil_kazanilir_/146444,

[4] <http://hurarsiv.hurriyet.com.tr/goster/ShowNew.aspx?id=9310961>,

[5] http://www.cemalkondu.com/Page.aspx?type=ArticleDetail&article_id=1010,

[6] <http://www.psikolog.org/?page=bzdsz&file=cocukguven.txt>,

[7] <http://www.kigem.com/content.asp?bodyI>

D=3282. Görseller:

-<http://www.erkekmekani.com/ozguven-eksikligi-ozguven-kazanmak-icin-yapilmasi-gerekenler.html>,

-<http://www.cocuklacocuk.com/cocuklarda-ozguven-gelisimi/>,

-<http://www.meleklermekani.com/portal/ozguven-eksikligininbelirtileri.html>,

-<http://www.cekimyasasi.net/malaleler/2009/15/ozguven-ozsaygi-ozsevgi/>.

Alıntı: Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü (Değerlerimi Öğreniyorum Rehber Kitap 2012)