

Bülten

Özgüven

Kendine güven, kabiliyetleriniz ve bilginiz ne yapmanıza izin veriyorsa onları yapmanıza izin verir.

Kendine güvenmek, yeryüzünde var olmanın başlangıcıdır. İnsanlar, fiziksel olarak varlarsa bile birçok durumda vitrin mankeni gibi kalırlar. Bu mankeni hareket eden, müdahale eden, sosyalleşebilen ve hayallerine ulaşmak için girişimde bulunur hale getirmenin, ona can vermenin başlangıç noktası kendine güvendir.

Kendine güven, önce yapabilirim diye düşünmekle başlar.

HAYALLERE GİDEN YOL

NEREDEN BAŞLAR ?

KENDİNE GÜVENDEN...

İnsanlar farkında olmadan yaşamları boyunca kendilerini tanımak, farkındalık kazanmak ve çevreyle etkileşim halinde olmak isterler. Başarılı olmak, sevilen biri olmak, iyi ilişkiler kurmak, yeteneklerinin farkında olmak gibi özellikler kişilerin yaşamlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Özgüven kavramı bu özelliklerin önemli bir belirleyicisidir.

Özgüven; bir kişinin kendini bu dünyada ne kadar değerli gördüğü, duygularını ve düşüncelerini rahatça ifade etmesi, yeteneklerinin farkında olması, yeterli olmadığı alanlarda kendi kendini motive edebilmesi, olumlu düşünebilmesi, çevreyle iyi ilişkiler kurması demektir.

Özgüven aynı zamanda insanın kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi demektir. Her insanın bir benliğinin olmasının yanı sıra arzu ettiği bir benliği daha vardır.

Gerçek benlik ile arzu edilen benliği birbirinden ayıran insanlarda olumlu bir benlik saygısı olduğunu söyleyebiliriz.

Bu iki kavramı ayıramayan insanlar ise kendilerini olduklarından farklı göstermeye çalışırlar. Kendi benliklerinin farkına varmaz, kendilerini ya daha yüksek ya da daha değersiz olarak algırlar. Peki, sağlıklı bir özgüvene sahip olabilmek için neler yapmalıyız? Öncelikle ele alınması gereken konu; özgüven ne zaman gelişir?





Çocuk dünyaya gözlerini açtığında kendisine model olacak birini arar. Bu kişiler de hiç şüphesiz ki anne ve babalarıdır.



Özgüven gelişimi ilk çocukluk dediğimiz 0–6 yaş döneminde ortaya çıkmakla birlikte orta çocukluk (6–12) ve ergenlik dönemlerinde (12–18) hız kazanmaktadır. Okul öncesinde temelleri atılan özgüven çocuğun ergenlik dönemine gelmesi ile şekillenmeye başlar.

0–6 yaş döneminde özgüveni sağlam olan bir çocuk ileriki yaşlara geldiğinde olumlu benlik algısına sahip bir birey olarak karşımıza çıkar. Böylece kişiliği gelişmiş, arkadaş ilişkileri iyi, iletişimi kuvvetli, kendisine hedefler koyabilen, duygularını kontrol edebilen ve sorumluluk sahibi bir kişi olmaktadır.

Özgüven gelişiminde aynı zamanda anne-baba tutumu, okul ve arkadaş ilişkileri de büyük bir paya sahiptir.

Her anne-babanın ortak beklentisi “kendine güvenen çocuklar” yetiştirmektir. Çocuğun özgüvenini artırmak, korumak çocuk yetiştirme becerilerinin başında yer alır, çünkü yeteri kadar gelişmeyen özgüven hem öğrenme yetisini, hem sosyal ilişkilerini hem de diğer gelişim alanlarını olumsuz yönde etkileyebilir. İşte burada aile devreye girmektedir. Çocuğun doğduktan sonra karşılaştığı ilk sosyal çevre ailesidir. İyiyi kötüyü, doğruyu yanlış ve diğer toplumsal değerleri burada öğrenir.

Aynı zamanda fiziksel ihtiyaçları olan beslenme, uyku, giyinme gibi ihtiyaçları karşılandığı gibi sosyal ihtiyaçları olan sevmeye, güvenmeye, bağımsız olma sorumluluk, aidiyetlik, kuralları öğrenme, saygı gibi ihtiyaçlarını da ilk defa ailesinde edinir.

Çocuğun ilk olarak sevgisini göstermesi 0–2 yaşlarda başlar. Sevgi ile büyüyen bir çocuğun güven duygusu gelişir, diğer insanlara karşı sevgiyle yaklaşır. Çocuk dünyaya gözlerini açtığında kendisine model olacak birini arar. Bu kişiler de hiç şüphesiz ki anne ve babalarıdır.

Bu yüzden anne-baba-çocuk ilişkisi temelde anne ve babanın tutumlarına bağlıdır.

Aileler daha çocukları doğmadan hayali bir çocuk kavramı oluştururlar. Çocuğun beklentilere uymaması dâhilinde hayal kırıklığı yaşayabilirler. Toplumun gerektirdiği kültürel değerler de çocuklarını yetiştirirken ailelerin farklı düşünmesine sebep olabilir.

Çocuğunun bütün sorumluluklarını yerine getiren ve bundan mutlu olan aileler, çocuklarını nasıl yetiştireceklerini bilmeyen ailelere oranla daha pozitif olurlar. Çocuklarının sayısı, kişiliği ve cinsiyetlerinden memnun aileler de olmayanlara göre daha olumlu yaklaşım gösterebilirler. Bir de ailelerin çocukluk yıllarındaki deneyimi, çocuklarını yetiştirmede önemli bir etkenidir.

Örneğin; bir baba küçük yaşlarda matematik dersinde başarısız olduysa çocuğunun da öyle olmaması için onu matematik alanında daha fazla geliştirmek isteyecektir. Özgüvenin gelişimini daha iyi anlayabilmek için çeşitli anne baba tutumlarını açıklamak doğru olacaktır.

1. Baskıcı-Otoriter Tutum

Bu tutuma sahip aileler çocuklarının fikirlerini almaktan çok kendi kararlarını uygularlar. Çocuklarının bütün kurallara eksiksiz itaat etmesini beklerler. Çocuklarının sorunlarını çocuk açısından değil kendileri açısından değerlendirirler. Çocuğun ihtiyaçlarını dikkate almaz, ilgilerini ve beğenilerini önemsemezler. Bu tutum içinde olan anne-babalar çocuklarının kusursuz olmasını ve okul hayatında üstün bir başarı sağlamasını beklerler.

Bu tutuma sahip ailelerin çocukları belirli bir başarıya sahip olsa bile anne ve babalarının beklentisi çok yüksek olduğundan kendilerini yeterli görmemeye başlarlar, dolayısıyla kendilerine olan özgüvenleri azalmaktadır.

Ayrıca bu tutuma sahip anne- babalar katı bir eğitim uyguladığı için çocuk her kurala uymak zorundadır. Bu da çocuğun silik, küskün, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, hassas olmasına sebep olabilir.

Otoriter bir aileye sahip bir çocuğun kısaca olumlu bir benlik imajına ve sağlıklı bir özgüven gelişimine sahip olması beklenemez.

2. Gevşek Tutum (Çocuk Merkezli Tutum)

Bu tutuma sahip aileler ya ihmalkâr bir tutum içerisinde olurlar, ya da aşırı hoş görülü davranırlar. İhmalkâr olan ailelerin kendi sosyal yaşantıları çocuklarınınkinden daha önemlidir. Çocukları soru sorduğunda dinlemez, duygularını paylaşmasına fırsat vermezler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları anne-babalarının kendileriyle ilgilenmesini beklediği için sosyal yönü zayıf, otokontrolü olmayan, bağımsızlığını elde edemeyen bireyler olarak yetişir.



Aşırı hoşgörülü bir tutuma sahip olan ailelerde ise çocuklarının bütün isteklerini yerine getirir, onlara fazlasıyla özgürlük hakkı tanır. Bu yaklaşıma sahip aileler aslında çocuklarıyla ilgileniyor gibi görünseler de kontrolü sağlayamamışlardır. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları kendilerine sınır koyulmadığı için kendi davranışlarını kontrol edemez. Sosyal ilişkilerinde hep kendisinin dediği olsun ister, başkalarının fikirlerini önemsemez. İhmalkâr ve aşırı hoşgörülü tutuma sahip ailelerin çocuklarında özgüven duygusu gelişmez, kendini diğerlerinden ya daha aşağıda ya da daha üst seviyede görür.

3. Dengesiz-Kararsız Tutum

Bu tutuma sahip olan ailelerde anne-baba ya görüş ayrılığı yaşıyordur, ya da davranış biçimlerini sürekli değiştiriyordur. Bu aileler disiplini sağlamak isterler, ancak nerde ve nasıl sağlayacaklarını bilmezler. Yanlış yapılan bir davranışı cezalandırıp diğer bir gün görmezden gelebilirler. Ayrıca çocuklarının isteklerini yaptırmak konusunda önce yumuşak bir ses tonu kullanıp daha sonra çocuklarını azarlayıp, sonrasında özür dileyebilirler.

*Özgüven
insanın
kendisiyle
barışık olması,
kendini
olduğu gibi
kabul
etmesi
demektir.*

Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları kendilerine güvenmezler, kararsız, çekingen olabilecekleri gibi asi ve başkaldırıcı tavırlar sergileyebilirler. Kendi benliklerinin farkına varamaz, özgüveni düşük bireyler olarak yetişirler.



Otokontrolü olan, duygularını ifade eden, kararlı, girişimci olan bu çocuklar sağlıklı bir özgüven anlayışına sahip çocuklardır.

4. Aşırı Koruyucu Tutum

Bu tutuma sahip olan aileler çocuklarına gereğinden fazla kontrollü ve korumacı davranırlar. Çocuklarının her ihtiyaçlarını kendileri karşılarlar, çocuğunun sorumluluklarını kendileri yaparlar, çocukları büyümelerine rağmen kendileri giydirir, yemek yedirirler. Olabilecek bir tehlike karşısında aşırı derecede endişelenirler.

Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları kendileri tek başına bir işi yapmakta zorlanırlar, hep başkalarından yardım beklerler. Kendini korumayı öğrenemedikleri için savunmasız, utangaç, çekingen bir kişilik geliştirirler. Bu durumun aksine bazen de aşırı otoriter, etrafındaki insanları kullanan, sorumsuz bir kişilik geliştirebilirler. Okul başarıları düşük olabildiği gibi, yeni arkadaş edinmekte zorlanırlar. Sorumluluk duygusu gelişmemiş, özerklik kazanamayan bu çocukların yüksek bir özgüvene sahip olmaları beklenemez.

5. İlgisiz-Kayıtsız Tutum

Bu tutuma sahip olan aileler çocuklarının söylediklerini dikkate almazlar, kural koymazlar, hatalarını sürekli yüzlerine vurarak onları eleştirirler. Kısacası çocuklarıyla ilgilenmezler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları başkalarının gözünde hep başarısız olduğunu düşünür. Sevgi ve ilgi görmediği için insanları sevmekte zorlanır. Kendilerini sürekli koruma ihtiyacı hissederler. Sevgisini açık bir şekilde ifade edemediğinden, başkalarından onay beklediğinden sağlıklı bir özgüven gelişimine sahip olmadıkları söylenebilir.

6. Demokratik Tutum

(Güven verici, hoşgörülü tutum)

Bu tutuma sahip olan aileler çocuklarını destekler, aynı zamanda sınırdı koyar. Çocuklarını aktif bir şekilde dinler, kendi istek ve görüşlerini de açık ve anlaşılır bir biçimde dile getirir. Hoşgörü, güven verici ve destekleyici oldukları gibi çocuklarına söz ve tercih hakkı verirler.

Çocuklarına koşulsuz sevgi verirler, empatik bir anlayış içerisinde dirler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının sorumluluk duygusu gelişmiştir. Kendi kendine karar verebilir, kendini kontrol edebilir. Otokontrolü olan, duygularını ifade eden, kararlı, girişimci olan bu çocuklar sağlıklı bir özgüven anlayışına sahip çocuklardır.

Özgüven sadece aile tutumlarından etkilenmez. Özgüvenin gelişmesinde önemli bir rol oynayan diğer bir etmende okul ve okulda yaşanan deneyimlerdir. Ailesinden ayrılan çocuk, farklı kişiler tanıyacak, onlarla özdeşim kurmaya başlayacaktır. Okul öncesi ve okul deneyimleri bir çocuğun yeteneklerinin gelişmesinde önemli bir paya sahiptir. Eğer bir çocuk 7 yaşına geldiğinde kendini yetenekli hissediyorsa 12 yaşına geldiğinde ise özgüveni yüksek bir birey olacaktır. Bu yüzden okul yaşamı özgüvenin gelişiminde aileden sonra gelen ikinci faktördür. Okul öncesi dönemde çeşitli derslerde (drama, spor, resim) başarılı olan bir çocuk kendine güven duyacaktır. Ya da öğretmeninden iyi bir övgü alması onu başarıya emin adımlarla gitmesini sağlayacaktır.



Bunun aksine yaptığı işlerde eleştirilen, kıyaslanan çocuk kendini yetersiz, değersiz hissedecek ve sürekli insanları memnun etme çabasına girişecektir. Burada öğretmenlere çok iş düşmektedir.

Çocukların başarılarını öven, hataları olduğunda çocuğa kendi çözme fırsatı tanıyan, duygularını ifade etmesine yardımcı olan, koşulsuz sevgi gösteren, gerektiğinde sınır koyan öğretmenlere sahip olan çocuklar şüphesiz ki yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler olarak yetişeceklerdir.

Özgüvenin gelişiminde aile ve okul ne kadar önemliyse arkadaşların da önemi o kadar büyüktür. Çocukluk döneminde arkadaşların ve arkadaş gruplarının özgüveni geliştirmede artırıcı bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bir gruba dâhil olmak, iyi bir arkadaş edinmek, duygularını ifade edebilmek, sevgi görmek çocukların arkadaşlarıyla kazandığı ilk deneyimlerdir. Bazı çocuklar kişilik yapıları gereği arkadaşlık ilişkileri kurmakta güçlük çekmez, arkadaşlarıyla iletişimi kuvvetli olur. Bazı çocuklar ise kolay arkadaş edinemez, bir gruba dahil olmakta zorlanabilir. Çocuğun sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, çevresiyle etkileşim halinde olabilmesi için hem anne-babanın hem de öğretmenin çabalaması gerekmektedir.

Okul öncesi çağda edinilen arkadaşlık deneyimleri çocuğun ileriki yaşlarda da bir ortama girdiğinde daha çabuk uyum sağlayabileceğini, kolay arkadaş ilişkileri kurabileceğini, kendini iyi ifade edebileceği göstermektedir.

Özgüven aile, okul, arkadaşlar gibi çeşitli faktörlerde etkilidir. Peki, çocuklarımızın özgüvenleri ne aşamada?

Çocuklarımız sağlıklı bir özgüvene mi sahip, yoksa düşük bir özgüvene mi sahip? Bunu anlayabilmemiz için özgüvene sahip olan ve olmayan çocukların özelliklerini iyi bilmemiz gerekmektedir.

Sağlıklı bir özgüvene sahip çocukların özellikleri

- ⇒ Hem derslerde, hem de diğer konularda kendilerini yeterli bulurlar.
- ⇒ Bir işi başarmada kendine güvenirler,
- ⇒ Hataları olduğunda bunu fark edip düzeltmeye çalışırlar.
- ⇒ Kendilerinin var olan kapasitelerinin farkında oldukları gibi, yetersizliklerini de bilirler,
- ⇒ Duygularını kolayca ifade edebilirler.
- ⇒ Arkadaşlarıyla güçlü bir iletişim kurabilirler, bir gruba dâhil olmakta zorlanmazlar.
- ⇒ Herhangi bir problemleri olduğunda çözüm yolları üretebilirler.
- ⇒ Kendini ifade etme becerileri tam anlamıyla gelişmiştir.



*Sevgi zaman
içinde fedakâr,
sevecen, mutlu,
hayata umutla
bakan bir
yetişkine
dönüşecek olan,
kendini güvende
hisseden, bir
çocuğun
temelidir.*





*Özgüven
kişinin kendini
olduğundan
üstün ya da
aşağı değil,
olduğu gibi
kabul etmesi
demektir.*

Düşük özgüvene sahip çocukların özellikleri

- ⇒ İçine kapanık ve kaygılıdır.
- ⇒ Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.
- ⇒ Bir işi başarmak, sorunlarına çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri yoktur, bir başkasının destek ve onayını beklerler.
- ⇒ Kendilerinin sürekli hiçbir şey yapamayacağını düşünürler.
- ⇒ Yeni bir ortama girdiklerinde uyum sağlamakta güçlük çekerler.
- ⇒ Var olan potansiyellerinin farkında olmaz, bunları başarıya dönüştüremezler.
- ⇒ Arkadaşlarından kolayca etkilenirler, bu sebeple karar verme becerileri düşüktür.
- ⇒ İnsanların onu sevmediğini düşünürler.
- ⇒ Yeni şeyler denemekten çekinirler.
- ⇒ Eleştirilmekten korktukları için karşılarındaki kişiyi ya çok severler, ya da tam tersi davranabilirler.
- ⇒ Duygularını kolayca ifade edemezler.
- ⇒ Arkadaş ilişkilerinde başarılı değildirler. Bir gruba dâhil olamazlar.

Aşırı özgüven; anne babanın çocuktan beklentisinin yüksek olmasına bağlıdır. Aile çocuğun yapamayacağı işleri çocuktan yapmasını bekler, çocukta ailesini memnun etmek için kendini olduğundan farklı gösterir, yani rol yapmaya başlar. Aslında sürekli stresli ve kaygılıdır “Ne yapsam ailemi mutlu edemiyorum” gibi bir düşünceye kapılır. Diğer yapılan yanlış ise övgünün doğru yerlerde kullanılmamasıdır. Yanlış kullanılan övgü hem aşırı bir özgüvene hem de egonun çok yüksek olmasına sebep olur. Bu durumda çocuğun kişiliğini övmek yerine, becerilerinin, yaptığı işlerin övülmesi gerekmektedir. “Sen bir tanesin, senin bir eşin benzerin yok bu dünyada” denmesi çocuğun kendini keşfetmesini, geliştirme becerisini engellemiş olur.

Çocuk kendisinin her konuda yeterli olduğunu düşünürse kendini geliştirmeye yönelik bir çaba içerisine girmez. Bu durumun aksine çocuğa “Yatağını ne güzel de toplanmışsın” gibi becerilerini öven ifadeler kullanmak daha yerinde olur. Övgünün doğru zaman ve doğru yerde kullanılmaması durumunda çocuk hatalarını inkâr eder, sadece bu dünyada kendisinin var olduğunu sanır, yani benlik saygısı yanlış gelişir. Ancak özgüven kişinin kendini olduğundan üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul etmesi demektir.

Özgüven kavramı daha çok sonradan kazanılıyor gibi gözükse de genetik bir etkinin de varlığından söz etmek mümkündür. İnsan kişiliğinin % 30-40’ı genlerden, %60-70’i ise öğrenmeden gelmektedir.

Bütün aileler sağlıklı özgüven gelişimine sahip çocuklar yetiştirmek isterler. Ancak bazen farkında olmadan bazı şeyleri gözden kaçırabilir, hatalar yapabilirler. Bunlardan birincisi aşırı özgüven, diğeri ise özgüvende genetik etkinin olup olmadığıdır.



Eğer bir insan yapı olarak içedönük ise onu tamamiyle dışadönük yapamayacağımız gibi, aktif bir kişinin de ağırbaşlı olmasını bekleyemeyiz. Bu, sanılanın

aksine kişinin kendine olan güvenini azaltır. Aileler genellikle kendilerinde görmek istedikleri davranışı çocuklarında görmek isterler, ancak çocuğun kişilik yapısı buna uygun olmayabilir.

Beklentileri karşılanmayan çocuk, daha çok içine kapanmaya, konuşmamaya başlayacaktır.



Çocuklarda özgüveni geliştirmenin yolları-Anne babalara öneriler

- ⇒ Çocuğunuza erken yaşlarda güçlü bir sevgi ve güven bağı oluşturun.
- ⇒ Çocuğunuzun güçlü yönlerini övün, zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun ancak eleştirmeyin.
- ⇒ Çocuğunuzun kendine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.
- ⇒ Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayın.
- ⇒ Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuğunuza onlarda görmek istemediğiniz şekillerde yaklaşmayın.
- ⇒ Çocuğunuzdan beklentilerinizin onu aşacak bir seviyede olmamasına dikkat edin.
- ⇒ Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmasını sağlayın.
- ⇒ Çocuğunuza yapabileceği sorumluluklar verin. (sofrayı kurma, alışveriş yapma..vs.)

- ⇒ Çocuğunuzun sadece başarıları ve özel yetenekleri ile değil her şeyine değer verdiğinizi belirtin. Küçük bile olsa yaptığı güzel bir davranışı övün ve bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu belirtin.
- ⇒ Çocuğunuzun yaptığı işlerin sizin için de ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. İlgilendiği şeylerle ilgili bir yazı ya da resmi paylaşın.
- ⇒ Çocuğunuzun asla başka çocuklarla kıyaslamayın.
- ⇒ Çocuğunuzun ilgi ve dikkatle dinleyin. Çocuğunuz bir soru sorduğunda göz kontağı kurun, konu ile ilgili konuşarak düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olun.
- ⇒ Çocuğunuzun başarısız olsa bile "Öğrenmeye çalışman beni gururlandırıyor" gibi onu çabalamaya motive edecek ifadelerde bulunun.
- ⇒ Çocuğunuza kendi işini yapması için fırsat tanıyın, onun yapması gereken bir işi asla siz üstlenmeyin.
- ⇒ Çocuğunuzun başladığı işi bitirmesi konusunda motive edin, ona destek olun.
- ⇒ Çocuğunuz bir hata yaptığında sorunu kendi çözmesine fırsat tanıyın.

Çocuğunuzun ilgi ve dikkatle dinleyin. Çocuğunuz bir soru sorduğunda göz kontağı kurun, konu ile ilgili konuşarak düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olun.

- ⇒ Otokontrolleri vardır, duygularını kontrol edebilirler, haklarının yendiğini düşündüklerinde kolayca kendilerini savunabilirler.
- ⇒ İlişkilerinde sevgi, neşe ve mutluluk ararlar.

Günlük hayatta bazı kullandığımız sözcükler özgüven gelişimini olumsuz etkileyebilir;

“Ne kadar inatçı bir çocuksun”

“Seni dinlemiyorum”

“Ablan hiç senin gibi davranmıyordu”

“Büyüdüğünü zannediyorsun ama bebek gibisin”

“Şimdi buna çalışma mı diyorsun”

“Senin yüzünden başım ağrıdı”

“Böyle gidersen hiçbir zaman başarılı olamayacaksın”

Günlük hayatta kullanmamız gereken sözler özgüven gelişimini olumlu yönde etkiler;

“Seninle oyun oynamak çok hoşuma gidiyor”

“Seninle beraberken çok mutluyum”

“Çalışman ne kadar da güzel olmuş”

“Ne kadar iyi bir arkadaşsın”

“Çok güzel dans ettin, seni kutlarım”

“Benim kızım/oğlum olduğun için çok şanslıyım”

“Sana güveniyorum, başarılı olacağına inanıyorum”

Özgüveni tam olan bir birey kısaca kendine güvenen, kendini olduğu gibi kabul eden, yeteneklerinin ve potansiyellerinin farkında olan, iletişimi kuvvetli, duygularını rahat bir biçimde ifade eden, sorumluluklarını bilen, problem çözme becerileri gelişmiş, arkadaş ilişkileri güçlü, kendini ve çevresindekileri seven bireylerdir. Özgüven kavramı bir kişinin yaşamı için bu kadar önemli iken, sağlıklı bir özgüven gelişimine sahip olmak için özgüvenin erken yaşlarda kazandırılmaya başlanması, ileriki yaşlarda da özgüveni tam olan bireyler haline gelmelerini sağlayacaktır.

