



ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

Aylık Okul Bülteni

Eylül 2025
Veli Bülteni

Tema: Kendini Olduğun Gibi Kabul Et

Okulun ilk aylarında öğrenciler arkadaş ilişkilerinde ve kendilik algılarında çeşitli zorluklar yaşayabilir. Bazı öğrenciler fiziksel özelliklerinden, bazıları akademik başarılarından, bazıları da sosyal becerilerinden dolayı kendilerini yetersiz hissedebilir. Bu nedenle "kendini kabul etme ve olumlu benlik algısı" bu ayın rehberlik temasını oluşturmaktadır.



Kendini sevme kavramı benlik saygısı kavramı ile anılan ve öz güvenin olmazsa olmazı olan bir kavramdır. Literatürde bazen kendini sevme kavramı benlik saygısı ya da özsaygı kavramı olarak da anılmaktadır. Kendini sevme, insanın kendini öznel olarak değerlendiren, değerli görmesi ve onaylaması anlamlarını taşımaktadır.



ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

PEKİ ÇOCUK OLUMLU BENLİK SAYGISINI NASIL ÖĞRENECEK?

EĞER BİR ÇOCUK;
SÜREKLİ ELEŞTİRİLMİŞSE, KINAMA VE AYIPLAMAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
KİN ORTAMINDA BÜYÜMÜŞSE, KAVGA ETMEYİ ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
ALAY EDİLİP AŞAĞILANMIŞSA, SIKILIP, UTANMAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
UTANÇ DUYGUSUYLA EĞİTİLMİŞSE, KENDİNİ SUÇLAMAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
HOŞGÖRÜYLE YETİŞTİRİLMİŞSE, SABIRLI OLMAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
DESTEKLENİP YÜREKLENDİRİLMİŞSE, KENDİNE GÜVEN DUymAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
ÖVÜLMÜŞ VE BEĞENİLMİŞSE, TAKDİR ETMEYİ ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
HAKKINA SAYGI GÖSTERİLEREK BÜYÜTÜLMÜŞSE, ADİL OLMAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
GÜVEN ORTAMI İÇİNDE YETİŞMİŞSE, İNANÇLI OLMAYI ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
KABUL VE ONAY GÖRMÜŞSE, KENDİNİ SEVMİYİ ÖĞRENİR.
EĞER BİR ÇOCUK
AİLE İÇİNDE DOSTLUK VE ARKADAŞLIK GÖRMÜŞSE,
BU DÜNYADA MUTLU OLMAYI ÖĞRENİR.





ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

Velilere Öneriler

Sevgili Ebeveynler

Benlik saygısı çocuğun kendini değerli ve yeterli hissetmesi demektir. Bunun temeli de ailede atılır. Çocuğunuza sadece başarıları değil çabasını da fark ettiğinizi söyleyin. Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamak yerine onun bireysel gelişimini destekleyin. Küçük sorumluluklar verin böylece başarabildim duygusunu yaşasın. Evde olumlu geri bildirim vermeye özen gösterin. Çocuğunuzun ilgi alanlarını keşfetmesine fırsat tanıyın. Yanlışlarını cezalandırmak yerine, birlikte çözüm yolları bulmaya çalışın.

Unutulmamalıdır ki çocukların benlik saygısını güçlendirmek geleceklerine yapılacak en büyük yatırımdır.

Kendini Sevmek

E zor oluyor tabii,
Mavi gibi bir renge aşık olmak zor oluyor...
Ama kim sevmez ki kendini...





ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

Öğrencilere Öneriler



Güçlü bir benlik duygusuna sahip biri:

Kim olduğunu bilir.

Ne düşündüğünü, kendi fikirlerini bilir.

Bireysel değerlerinin ne olduğunu bilir ve savunur.

Başkalarından kolayca etkilenmez.

Hatalarının farkına varmakta, kabullenmekte ve verici eleştiri almakta problem yaşamaz.

Kendine inanır.

Özgüveni genellikle yüksektir

Peki, Zayıf Benlik Algısı?



Benlik algısı zayıf olan insanlar ise kişiliklerini anlamakta zorlanırlar ve/veya birlikte oldukları kişi olmaya eğilimlidirler. Çünkü zayıf benlik algısı kişinin kendini anlamasını, tam olarak ne istediğini bilmesini zorlaştırır, bu da benlik algısında bozulma meydana getirir. Bu, genellikle olumsuz benlik algısı oluşumuna da yol açabilir, bireyin kendisini negatif algılamasını sağlayabilir