

Sosyal Beceriler

VELİ BÜLTENİ

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterliliklerdir.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?

- Okul başarısını artırır.
- Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.
- Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.
- Yaşam doyumunu yükseltir.

Sosyal duygusal beceriler hangi yeterlilik alanlarını içerir?



Hazırlayan:
Psikolojik Danışman ve Rehber
Öğretmeni
Ayşegül SAVAŞ

Öz Farkındalık Nedir?

- Güçlü ve zayıf özelliklerini fark etmesi,
- Cinsiyete bağlı farklılıkları anlaması,
- Duygularıyla ve kim olduğuna ilişkin farkındalık sağlaması,
- Öz güven duygusu geliştirmesidir.



Öz Farkındalık

Öz Farkındalık becerisi yüksek çocukları;

- Davranışlarını kontrol edebilirler,
- Yapabileceklerini bilirler,
- Yapamayacaklarını bilirler,
- Kız ve erkeklerin farklılıklarını bilirler.

Sosyal Farkındalık Nedir?

- Bireysel farklılıkları anlama,
- Farklı görüşlere saygı duyma,
- Olumlu/sağlıklı etkileşimde bulunma,
- Duyguları ifade etmenin diğer insanlara etkisini bilme,
- Sosyal kuralları ve ahlaki yapılar, anlamadır



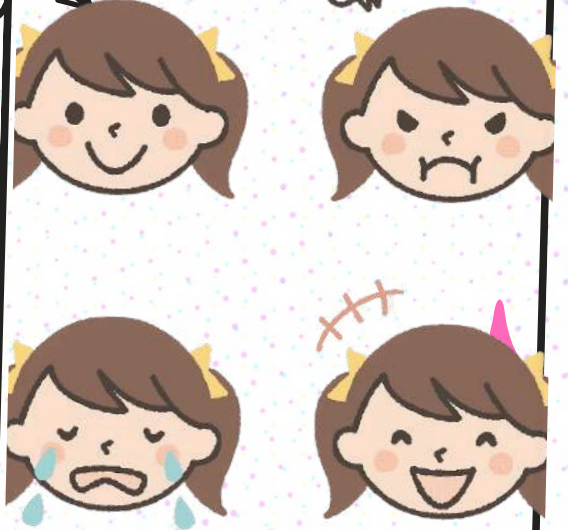
Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık becerisi yüksek çocukları;

- Sağlıklı iletişim kurarlar,
- Başka insanlarla kolay uyum sağlarlar,
- Yeni ortamlara uyum sağlarlar,
- Diğer insanlara ön yargılı olmazlar,
- Oyunlarda kaybetmeyi kabullenebilirler.

Öz Yönetim Nedir?

- Duygu ve düşüncelerini ortama göre ifade etme,
- Oyun ve etkinliklerde nasıl davranacağını bilme,
- Kapasitesine uygun hedefler, belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmasıdır



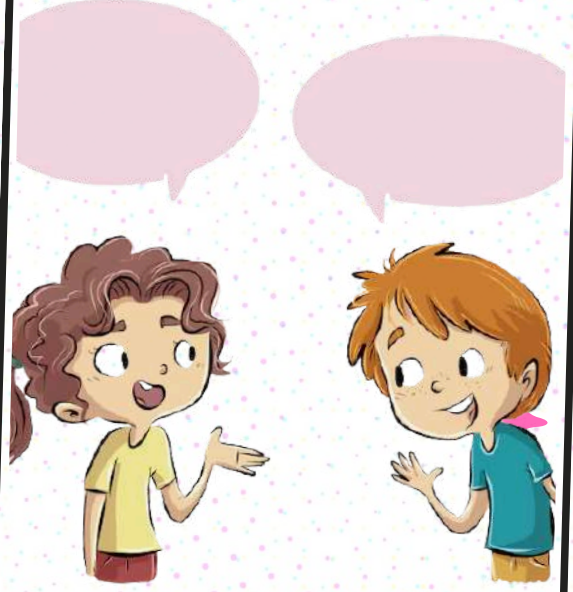
Öz Yönetim

Öz Yönetim becerisi yüksek çocukları;

- Zor olayları anlarlar,
- Kendine inanırlar,
- Yakın ilişkiler kurabilirler,
- Başarılı olmak için çabalarlar,
- Kurallara başkası uyardıktan uyarlar.

İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

- İnsanlarla sağlıklı ilişkileri başlatıp sürdürebilme
- İşbirliği yapabilme
- Net ve açık iletişim kurabilme
- Sosyal kurallara uygun davranabilme
- Dinleme becerilerini kullanabilme



İlişki Geliştirme Becerileri

İlişki geliştirme becerisi yüksek çocukları;

- Çatışmaları olumlu şekilde çözmeye çalışırlar,
- Yardıma ihtiyacı olduğunda isteyebilirler,
- Başkasına gerektiğinde yardım edebilirler,
- Başkalarının isteklerinden baskılarından çok etkilenmezler.

Sorumlu Karar Verme Nedir?


- Karar alırken ahlaki davranma
- Başkalarının durumlarını göz önüne alma
- Davranışlarının sonuçlarına ilişkin sorumluluk alma
- Uygun tercih ve seçimler yapma



Sorumlu Karar Verme

Sorumlu karar verme becerisi yüksek çocukları;

- Davranışların sonuçları anlarlar,
- Karar alırken farklı bakış açılarını ve tüm riskleri göze alırlar,
- Karar alırken önce düşünürler.



ÇOCUKLAR SOSYAL VE DUYGUSAL BAKIMDAN DESTEKLENDİĞİNDE NELER KAZANIR?

- Sadece okulda değil okul dışında da başarılı olma
- Okulu ilgi çekici bulma ve sevme
- Okuldaki etkinliklere gönüllü katılma
- Okuldaki etkinliklerle ilgili bilgi verme

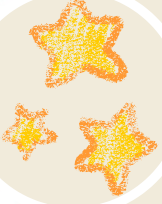
- Etkili iletişim becerileri kazanma
- Arkadaşlarıyla daha iyi ilişki kurma
- Yapıcı iletişim kurma o Diğer insanları, farklılıkları anlama
- Empati kurma

- Yaratıcı olma
- Yaratıcı düşünme
- Olaylara farklı açılardan bakabilme
- Problem çözme becerisi kazanma
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme, mutlulukta artış

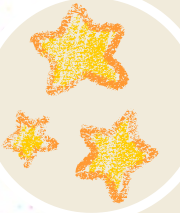
- Öfkesini kontrol etme
- Duygularını tanıma
- Duygularını uygun şekilde ifade etme
- Kendini tanıma, böylece güçlü kişilik sahibi olma



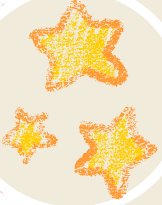
Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçin Sizler Neler Yapabilirsiniz?



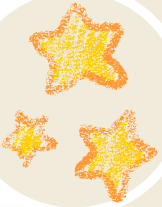
Sosyalleşmeyi ailede öğrendiği için anne baba kendi arasında ve diğer insanlarla iletişimde daha özenli olmalıdır (Rol model olma)



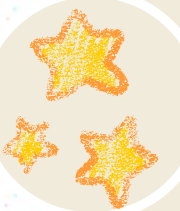
Çocuğunuza karşı zor zamanlarda sakin kalmak



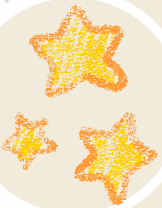
Onun isteklerini anlamaya çalışmak



Kendi başına yapmak istediklerine güvenlik önlemleri alarak müsaade etmek



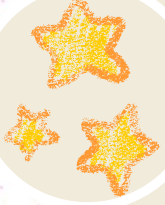
Çocuğunuza yapabileceği sorumlulukları vermek



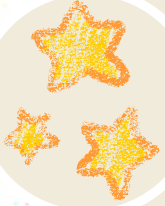
Onunla ilgili kural koyarken nedenini açıklamak. Çünkü nedenleri açıklanmadığında kuralı bağımsızlıkları için tehdit olarak görürler ve uymak konusunda gönülsüz olurlar.



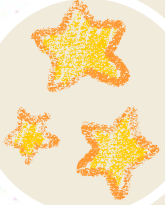
Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçin Sizler Neler Yapabilirsiniz?



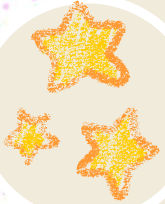
Kendi başına yapmak istediklerine güvenlik önlemleri alarak müsaade etmek



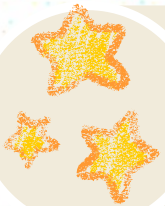
Gelişim özellikleri gereği çok soru sorarlar, eleştirmeden sabırla cevap vermek



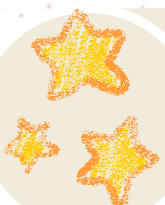
Girişimci oldukları için, deneme yapmalarına izin vermek



Çocukları, yapabildikleri kadarını yapmaya teşvik etmek



Olumsuz ifadeler yerine olumlu ifadeler kullanmak



Öğretmen veya psikolojik danışmandan içerik hakkında bilgi alarak evde ona göre davranma