

SOSYAL-DUYGUSAL BECERİLER

EKİM AYI VELİ BÜLTENİ

ÇERKEZKÖY İMAM HATİP ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Sosyal - Duygusal Beceriler Nedir?

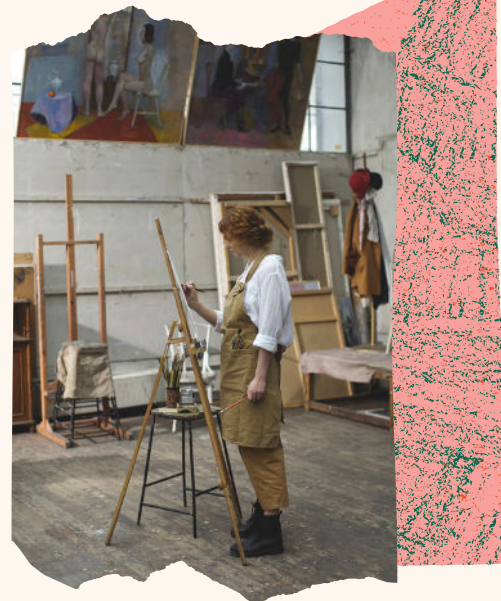
Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterliliklerdir.

Sosyal - Duygusal Beceri Yeterlilik Alanları Nelerdir?



ÖZ FARKINDALIK

1



- Duygularını ve kendisini tanıyabilirler.
- Sahip olması gereken değerleri bilebilirler.
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlayabilirler.
- Kendisine yetebilen bireyler olabilirler.

SOSYAL FARKINDALIK

2

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlar ve takdir edebilir.
- Diğer insanlara saygı gösterebilir.
- Empatik yaklaşabilir.
- Sağlıklı ilişkiler kurabilir.

ÖZ YÖNETİM

3

- Olumsuz durum ve duygularla baş edebilirler.
- Kapasitesine uygun hedefler koyabilirler.
- Çalışmak için plan yapabilirler.
- Daha iyimser ve olumlu kişilik sahibi olabilirler.



4

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ



- Duygularını uygun şekilde ifade edebilir.
- İnsanlarla ilişkilerini başlatabilir, sürdürebilir.
- İsteklerini, şikayetlerini ifade edebilir.
- Zor durumlarında yardım isteyebilir.
- Sosyal ilişkilerinde daha girişken olabilir.
- Çatışma durumlarını yönetebilir.

SORUMLU KARAR VERME

5



- Yaşayabileceği problemleri önceden görebilir.
- Karar verirken farklı ihtimalleri göz önüne alabilir.
- Sorunlara yapıcı yaklaşabilir.
- Kendini eleştirebilir.
- Sorumluluk sahibi olabilir.

Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçin Ne Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun ergenlik sürecini kabul etmek gerekir.
Kabul etmek ise;

- Fiziksel değişimlerini ve sonucunda yaşadığı duyguları anlamak (öfke, utanç ve stres).
- 11-14 yaş arasındaki çocuklar anne babasıyla kurdukları iletişime göre kendilerini değerli görürler ve buna göre hayatlarına devam ederler.
 - Anne babadan öğrendiklerini başka insanlarla kurdukları iletişimde kullanırlar.
- Arkadaşlarıyla zaman geçirmesine baskı kurmadan ve ona hissettirilmeyen kontrolle izin vermek.
 - Onunla ilgili kural koyarken onu kurallara dahil etmek veya nedenini açıklamak.
 - Ailedeki kurallarla ilgili karara onu ortak etmek (Benlik gelişimine destek verir.)
 - Zararlı olmayan kişisel tercih ve ilgilerine saygı duymak.
 - Maddi yetersizlik varsa, bunu çocuğa duygusal destek vererek telafi etmek.
 - Ergenlerin bu programlara katılmasını teşvik etmek.
 - Öğretmen ve psikolojik danışman/rehber öğretmenlerle iş birliği yapmak.
- Öğretmen veya psikolojik danışman/rehber öğretmenden alınan içerik hakkındaki bilgiye uygun olarak ev ortamında ergen bireyi destekleyecek tutum ve davranışlarda bulunmak.
- Ergenlik dönemi hakkında güvenilir (okul, öğretmen, psikolojik danışman/rehber öğretmen) kaynaklardan bilgi almak.
- Onun sosyal duygusal gelişimini destekleyecek eğitimlere katılmak veya okulla iş birliği yapmak.

Sosyal Duygusal Becerileri Geliştirmek Neden Önemli?

Çocuğunuzun;

- Bedenini, güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
 - Gerçekçi hedefler koymasına
 - Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
 - Duygularını uygun şekilde ifade edebilmesine
- Akranları ve diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
 - Etrafındaki farklılıkları ve ortak yönleri anlamasına

Daha fazla bilgi almak için okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine başvurabilirsiniz.