



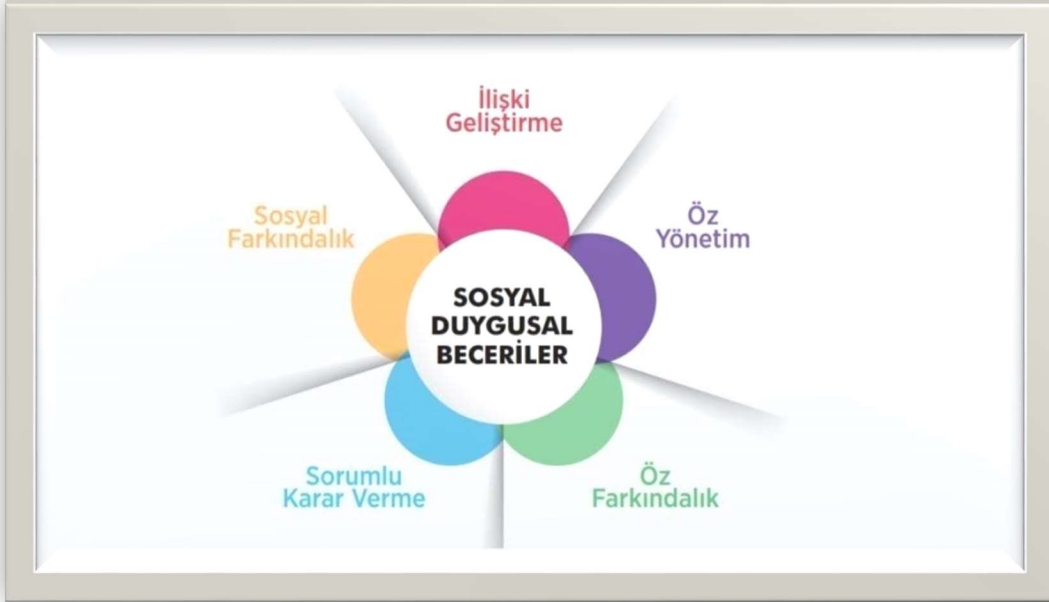
E-Bülten

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



Sosyal Beceriler; 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.



5 Temel Sosyal Beceriler

- **Sosyal Farkındalık:**
 - Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
 - İnsanları dinleyebilme
 - Başkalarının duygularını fark edebilme
 - Yenilgiyi doğal kabul edebilme
- **Öz Farkındalık:**
 - Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
 - Duygularını tanıma ve ifade edebilme
 - Manevi değerlerini tanıyabilme
 - Öz güvenini artırabilme
 - Başarılı olmak için çabalayabilme
- **Öz Yönetim**
 - Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
 - Ulaşabileceği hedefler koyabilme
 - İyimser ve mutlu olabilme
 - Etrafindan gelen uyarıları dikkate alma
 - Dış kontrol olmadan kurallara uyabilme
- **İlişki Geliştirme Becerileri**
 - İlişki başlatabilme
 - İş birliği yapabilme
 - Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
 - Gerektiğinde yardım isteyebilme
- **Sorumlu Karar Verme**
 - İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
 - Karar alabilme
 - Davranışlarının sorumluluğunu alabilme



Sosyal duygusal becerileri gelişmiş olan çocuklar;

- Sağlıklı ilişkiler kurarlar ve sürdürürler.
- Psikolojik sağlamlıkları ve iyilik halleri yüksektir.
- Okul ortamında daha başarılıdır ve daha aktiftirler.
- Değişikliklere kolay uyum sağlayabilirler.
- Duygularını düzenleyebilirler.
- Sorumluluk sahibidirler.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK İÇİN EBEVEYNLERE ÖNERİLER



✓ SORUMLULUK VERİN.

Yaş grubuna uygun olarak sorumluluklar verilebilir. Ailede, çocuğun da sorumlulukları olmalıdır.

✓ DAVRANIŞLARINIZLA ROL MODEL OLUN.

Çocuklar anne-babanın davranışlarına dikkat ederler. Çocuklarda davranış kazanımları genellikle duyduklarıyla değil gördükleriyle olur. Bu sebeple çocuktan yapılmasını istediğiniz davranışları öncelikle anne-baba yapmalıdır.

✓ **ZAMANINI BİRLİKTE PLANLAYIN.**

Sabah kalktığınızda gün içindeki yapacaklarını planlamasını çocuğunuzla konuşun. Onu nelerin beklediğini bilmek kaygısını azaltır. Onun isteklerini önceden öğrenip planlayın. Bunun için bir ajanda kullanabilirsiniz.



✓ **ONU DİNLEYİN.**

Çocuğunuzun dinlerken işinize ara verin ve tamamen onu dinleyin. Göz teması kurun. Kendi konuşmanızı erteleyin, sonuna kadar çocuğunuzun dinleyin.

✓ **ÖFKESİNİ YAŞAMASINA VE YÖNETMESİNE OLANAK TANIYIN.**



Çocuğunuz öfkesini saldırgan olmadan ifade edebiliyorsa, onu takdir edin. Sinirlendiğinde ve ağladığında onun dediklerini yaparak öfkesini yanlış şekilde pekiştirmeyin. Sakinleşme becerilerini gösterdiğinde onu takdir edin.

✓ **NEZAKET İFADELERİ KULLANIN.**

Çocuğunuzla ve başkalarıyla konuşarak nezaket ifadelerini kullanarak uygun yerde model olun. Çocuğunuz bir şeyi kabaca isterse bunu kibarca nasıl isterdin diye sorun.

✓ **EV KURALLARINI BİRLİKTE OLUŞTURUN.**



Ailenin tüm bireylerini kapsayacak kurallar oluşturun. Eviniz ile kuralları belirlerken birlikte karar vermeye çalışın. Çocuklar haberleri olduğu ve katılım sağladığı şeyi daha çok kabullenirler.

✓ **SOSYAL ETKİNLİKLERE KATILMASINI DESTEKLEYİN.**

Çocuğunuzun eve arkadaşlarını çağırmasını, spora gitme gibi organizasyonlara katılmasını sağlayın. Bunu yaparken her zaman mükemmel olmasını beklemeyin. Sonuçlarını görüp deneyim kazanmasına olanak sağlayın, yolunda gitmeyen şeyler için neler yapılabilir birlikte konuşun.

✓ **HAYIR, DEMESİNE İMKÂN TANIYIN.**

Çocuğunuzun sizin her dediğimize evet demesini beklerseniz, gerektiğinde başkasına hayır diyemez. Çocuklara “büyüklerin dediğini mutlaka yapmalısın, büyüklerle karşı gelinmez” sebebiyle istenmeyen durumlarda çocuğun karşı çıkmamasına sebebiyet verir.

✓ **DUYGULARINI İFADE ETMESİNE YARDIMCI OLUN.**



Ailece birbirinizin duygularını fark etmeye özen gösterin. Çocuğunuz bir şey anlatırken ya da bir davranışta bulunurken içinde bulunduğu duyguyu fark etmeye çalışın.