



ŞARKIŞLA ANADOLU İMAM-HATİP LİSESİ

# SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME VELİ BÜLTENİ

## SOSYO-DUYGUSAL GELİŞİM NEDİR?

Sosyal gelişim;

- Başkalarıyla ilişkiler kurmayı
- Kurulan ilişkilere değer vermeyi
- Sosyal uyum sağlamayı içerir.

Duygusal gelişim;

- Çocuğun duygularının farkında olmasını,
- Duygularını ifade etme ve yönetmesini
- Başkalarının duygularını anlama ve bunlara tepki verme becerisini içerir.

Sosyal duygusal beceriler ise;

- Bireylerin yaşantısında sosyal hayata uyum sağlaması,
- Duygularını anlayarak onları kontrol edebilmesi
- Kendini ifade edebilmesi için gerekli özellikler olarak tanımlanmaktadır (Elias vd., 1997).



Şekil 1. SDÖ temel yeterlik alanları

## ÖZ FARKINDALIK:

Duygularının farkına varma ve tanıma.

- Kendini doğru bir biçimde tanıma.
- Duygularının nedenlerini ve oluşma şartlarını anlama.
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma.
- Benliği ve çevreye yönelik gücü hakkında farkındalık sağlama.
- Öz yeterlilik düzeyine sahip olma.
- Manevi değerlerini tanıma ve saygı duyma.

## SOSYAL FARKINDALIK:

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlama ve takdir etme.
- Diğer insanlara saygı gösterme.
- Empatik yaklaşma.
- Etkin dinleme.
- Diğer insanların bakış açısını anlama.

## ÖZ YÖNETİM

- Etrafına ve kendisine hoş görülü olabilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

## İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ:

- Duygularını uygun şekilde ifade etme.
- Sosyal ve duygusal özelliklere duyarlı olma.
- Sosyal ilişkileri başlatma ve geliştirme.
- İlişkilerinde duygularını yönetme ve farklılıklara göre davranma.
- Açık bir şekilde iletişim kurma.
- Gerektiğinde yardım isteme ve sunma.
- Sosyal ortamda iletişime geçme.
- İş birliği kurma ve sürdürme.
- Atılganlık ve liderlik becerileri geliştirme.
- Çatışma yönetme.

## SORUMLU KARAR VERME:

- Var olan durumu analiz etme ve problemleri tanımlama.
- Karar verirken sosyal yapıyı göz önüne alma.
- Kişiler arası engellere yapıcı yaklaşma.
- Analitik düşünme ve öz değerlendirme yapma.
- Davranışlarında kişisel ve ahlaki sorumlu olma.

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

### ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımamasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Kaygı, stres vb durumlarla ile başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

# NELER YAPABİLİRSİNİZ?

## Güçlü olduğu alanlara odaklanın

Çocuğunuzun olumlu yönlerini, başarılarını överken somut olarak davranışa odaklanın. Bir sınav sonucu açıklandığında önce iyi yaptığı, başardığı sorular ile ilgili konuşun. Daha sonra geliştirebileceği alanlar üzerinde durun. Sadece eksik ya da yanlış olana odaklanmayın.

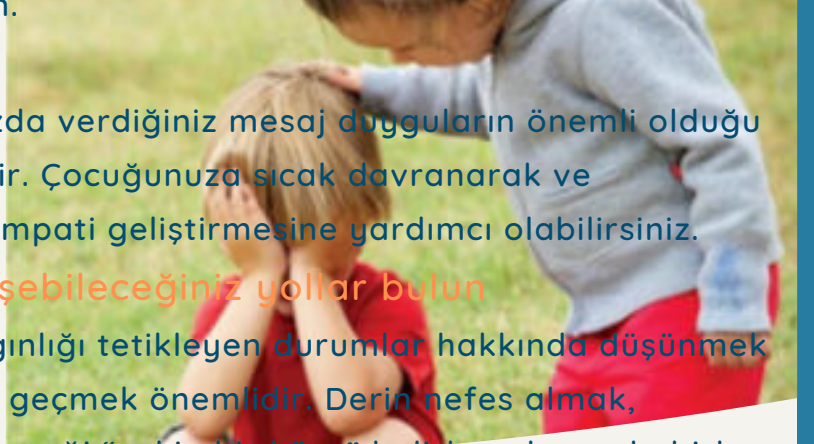
Çocuk bir şeyi başardığında ya da denediğinde onun çabalarını, başarılarının takdir edilmesi ve övülmesi çocuğun kendine olan güveninin gelişmesini sağlar

## Olumsuz davranışların sonuçlarını takip edin

Bazı zamanlarda anne-babalar kızgınlıkla uygulayamayacakları ya da davranışla örtüşmeyen yaptırımlar belirleyebilirler. Örneğin” bu davranışın yüzünden bir ay televizyon izlemeyeceksin” dediğinizde hem siz, hem çocuğunuz bir kaç gün sonra televizyon yasağının sona ereceğini aslında biliyorsunuzdur. Bu yüzden adil olan ve uygulayabileceğiniz yaptırımlar belirleyin.

## Çocuğunuza nasıl hissettiğini sorun

Çocuğunuza nasıl hissettiğini sorduğunuzda verdiğiniz mesaj duyguların önemli olduğu ve onun nasıl hissettiğini önemseydiğinizdir. Çocuğunuza sıcak davranarak ve yaşadıklarına karşı duyarlı davranarak empati geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.



## Öfkelendiğiniz durumlarda sakinleşebileceğiniz yollar bulun

Kızmak normal bir durumdur. Ancak kızgınlığı tetikleyen durumlar hakkında düşünmek ve kontrolü kaybetmeden önce harekete geçmek önemlidir. Derin nefes almak, kızgınlık halinde kimsenin rahatsız etmeyeceği “sakin bir köşe” belirlemek, ya da birkaç dakikalığına odayı terk etmek... Ailece bir araya gelerek herkesin sakinleşmek için neler yapabileceğini konuşun.

## Olumsuz eleştiri ve alaydan uzak durun

Anne-babanın çocuğunu eleştirirken kullandığı dil çok önemlidir. Sarkastik ve alay içeren olumsuz eleştiriler çocuğun özgüvenini olumsuz olarak etkileyecek kendisini yetersiz ve değersiz bir birey gibi hissetmesine neden olacaktır. Bu da hem okul başarısına hem de arkadaş ilişkilerine zarar verebilir. Daha önemlisi ebeveyn-çocuk arasındaki güven ilişkisi zedelenir. Düşünerek konuşmak ve yeni bir şeyler öğrenirken hata yapması için ona alan tanımak önemlidir.

## Gerektiğinde özür dileyin

Anne-baba olarak söylemek istemediğiniz bir şey söylediğinizde ya da çocuğunuzun üzecek bir davranışta bulunduğunuzda özür dileyin. Sakin bir şekilde asıl söylemek istediğinizin ne olduğunu açıklamak, özür dilemek iyi bir rol modeli olmanızı sağlar. Böylece birsinin duygularını incittiğinizde özür dilemenin ne kadar önemli olduğunu göstermiş olursunuz.

## Seçim sansı ve seçimlerine saygı gösterin

Çocuklar seçim yapma şansına sahip olduklarında karşılaştıkları problemleri nasıl çözebileceklerini öğrenirler. Anne-baba olarak onun adına verdiğiniz her karar, yaptığınız her seçim onun kendisi adına karar vermesini engelleyecektir. Çocuklara tercihleri hakkında konuşma ve karar verme fırsatı sağlamak, onlara düşüncelerinin ve duygularının önemli olduğu mesajını verir.

## Problemlerini kendi başlarına çözmelerine yardımcı olacak sorular sorun

Anne-babalar çocuklarının bir sorunu olduğunu duyduklarında içgüdüsel olarak olaya müdahil olmak isterler. Ama bu çocuğun kendi problemlerini çözme becerisine zarar verebilir. Daha etkili ve yardımcı olacak yöntem ise doğru soruları sormaktır; “Bu durumda ne yapabilirsin?” “Eğer bu çözüm yolunu seçersen sonuçları neler olabilir?”

## Birlikte kitap okuyun, film izleyin

Birlikte hikâyeler okumak ya da film izlemek kişiler arası paylaşımı güçlendirmenin yöntemlerinden biridir. Hikâyelerdeki ve filmlerdeki kişilerin yaşadıkları olaylar karşısındaki tepkileri ve duyguları hakkında konuşmak, durumlar ile nasıl baş ettiklerini incelemek verimli bir öğrenme yöntemidir.

## Çocuğunuzla Sosyal İlişkiler ve Değerler Hakkında Konuşun:

Ebeveynleriyle yaşlılarıyla olan ilişkileri hakkında daha sık konuşan çocuklar sınıfındaki çocuklar tarafından daha çok sevilen ve öğretmenleri tarafından sosyal becerileri daha yüksek bulunan çocuklardır. Günlük sohbetin bir parçası gibi yapılan bu konuşmalar ders verir gibi değil, çocuğun hoşuna gidecek şekilde olmalıdır. Bu konuşmalar çocuğun bilgi alışverişi yapmasına olanak sağlar.

## Yardımlaşmayı ve paylaşmayı pekiştirin

Çocuğunuza yardımlaşmayı ve paylaşmayı öğretebileceğiniz birçok farklı yol bulabilirsiniz. Etrafınızda ihtiyacı olan komşulara yardım etmek, karşıdan karşıya geçen birine yol vermek gibi. Böylece çocuğunuz başkalarının hayatı üzerinde nasıl olumlu bir etkisi olduğunu görebilir

## Çocuğa bazı görevleri kendi başına yapma fırsatı verin

Çocuk bu görevleri kendi başına yaptığı zaman kendine ve yeteneklerine olan güvenini artar. Örneğin, basit ev işlerini, kendi başına giyinmeyi veya oyuncakları düzenlemeyi deneyebilir ve yapabilir. Sadece çocuğun yaşına uygun görevler vererek kendisine güven duyması sağlanabilir.

## Doğru Örnek Olmak

Rica etmeyi, teşekkür etmeyi ve özür dilemeyi anne- babasından gören çocuk, saygı kavramını anne ve babasının davranışlarından öğrenme fırsatı bulur.

Anne ve babasından paylaşma kavramını öğrenen çocuk, başka insanların ihtiyaçlarına karşı duyarsız kalmayacaktır.

Anne ve babasının olumsuz durumlarda ne şekilde tepki verdiğini ve başa çıktığını gören çocuklar, bu davranış şekillerinin aynısını kendi ilişkilerinde uygulamak isterler. Bu yüzden iyi bir rol model olmak ve çocuğun sosyal becerilerini kazandırmak isterken ona doğru örnek olacak davranışları sergilemek çok önemlidir.

## Sosyal Etkileşim Fırsatları Sunun

Spor takımları, sanat etkinlikleri, oyun grupları ve çeşitli kulüpler, çocuğun sosyalleşme becerilerini pratiğe dökebileceği ve yeni arkadaşlıklar kurabileceği ortamlardır. Ebeveynlerin, çocuklarını bu tür etkinliklere katılmaları için teşvik etmeleri, onların daha sosyal ve kendine güvenen bireyler olarak yetişmelerine olanak tanır.

Çok sayıda insanla iletişim halinde olmak ona diğer şeylerin yanı sıra kurallara uymalarını, istediklerini ifade edebilmeyi, sırasını beklemeyi ve başkalarına karşı dikkatli olmayı öğretir.

# UNUTMAYIN!

## SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMİ DESTEKLENEN ÇOCUKLAR

- DUYGULARINI İFADE EDEBİLİR, GÜÇLÜ DUYGULARINI KENDİLERİNE VE BAŞKALARINA ZARAR VERMEKSİZİN YÖNETEBİLİR,
- KENDİNİ SAKİNLEŞTİRME SÜREÇLERİNİ KULLANABİLİR,
- DÜRTÜLERİNİ KONTROL EDEBİLİR VE PROBLEMLERİNİ ÇÖZEBİLİR,
- RİSKLİ DAVRANIŞLARDAN UZAK DURUR, STRES YÖNETİMİ YAPABİLİRLER.



# ÇOCUKLARA ÖRNEK OLARAK ÖĞRETEBİLECEĞİMİZ SOSYAL BECERİLER

- Başarılarını kutlayın
- Sıra alarak oyun oynayın
- Eşyalarınızı paylaşın
- Yardım isteyin
- Eleştiri yapın
- Özür dileyin
- Konuşma bitene kadar karşıdaki kişinin sözünü kesmeyin
- Başkalarını teşvik edin
- Sağlıklı iletişim kurun
- Problem çözümleyici olun
- Başkalarına iltifat edin
- "Hayır" cevabını kabul edin
- Fikirlerinizi paylaşın
- Affedici olun
- Konuşmadan önce düşünün
- Başkalarının görüşünü alın
- Kendi duygularınızı tanıyın
- Tartışın (seviyeli olarak)
- İzin isteyin
- Başkalarına yardım edin
- Kişisel alana saygı gösterin
- Nazik olun
- Sabırla bekleyin
- Aktif dinleyin
- Uygun ses tonu kullanın
- Katılımcı olun
- İsimleri kullanın
- Kibar ve saygılı davranın
- Göz teması kurun
- Eleştirileri kabul edin
- Başkalarının düşüncelerine saygılı olun
- Uzlaşmacı olun
- Başkalarıyla iş birliği yapın
- Açık görüşlü olun
- Beden dilinizi doğru kullanın
- Beklenen ve beklenmeyen davranışlar arasındaki farkı anlayın
- Başkalarının duygularının farkına varın

