

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER YETERLİLİK ALANLARI

- Sosyal -Duygusal beceriler ulaşmak için kazanılması gereken belli yeterliliklerden oluşan beş temel başlık hâlinde sınıflandırılmıştır. Aşağıdaki şekilde bu beş temel yeterlik alanı verilmiştir.



ÖZ FARKINDALIK

- Bedenindeki değişiklikleri anlayabilme
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerini tanıyabilme
- Başarılı olmak için çabalayabilme
- Kendine yetebilme

SOSYAL FARKINDALIK

- Bedenindeki değişiklikleri anlayabilme
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerini tanıyabilme
- Başarılı olmak için çabalayabilme
- Kendine yetebilme

ÖZ YÖNETİM

- Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan kurallara uyabilme

SORUMLU KARAR ALMA

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- İlişki başlatabilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerektiğinde yardım isteyebilme

SOSYAL - DUYGUSAL BECERİLER

İnsan; fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerini doğumdan ölüme kadar yaşayan ve bu gelişim alanlarıyla yaşam içerisinde çevreye etkisi olan ve çevreyi etkileyen bir varlıktır.

Günümüzde teknolojinin gelişmesi, eğitim olanaklarının ve çevre uyarıcılarının artması ile değişen koşullar, bireyin bu yeni ortama uyum sağlaması konusunda bir ihtiyaç doğurmaktadır.

Bireyin uyumlu bir yaşam sürebilmesi için diğer insanlarla olan ilişkilerini ve bu ilişkilere bağlı olarak duygularını yönetebilmesi ve uygun tepkiler verebilmesi önemlidir. Bu noktada insanın fonksiyonlarından ya da gelişim alanlarından duygusal ve sosyal boyut ön plana çıkmaktadır.

BİSMİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ŞENTEPE MAH
ŞENTEPE 4SK NO1A



04125037040



BİSMİL RAM21@GMAIL
.COM

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİN GELİŞMESİNDE AİLENİN ROLÜ NEDİR?

Aile, bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde en önemli yere sahiptir. Birey, olaylara nasıl tepkiler vereceğini, duygulanımının nasıl olacağını, diğer insanlarla nasıl iletişim kuracağını, ilişki örüntüsünde nasıl davranacağını aile içindeki yaşantılarıyla, gözlemleriyle öğrenir.



Çocuğun ebeveyniyle yaşadığı olumsuz deneyimler, kabul edilmeyen davranışların ortaya çıkmasına neden olurken gelecekteki istenmeyen sosyal uyumsuzluk, olumsuz tepkiler verme, akademik başarısızlık gibi durumlara da kaynaklık eder

SOSYAL-DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?



Ailedeki kurallarla ilgili karara onu ortak etmek (Benlik gelişimine destek verir.) Onunla ilgili kural koyarken onu kurallara dahil etmek veya nedenini açıklamak.

Aile çocuğun şemalarını oluşturan temel yapı taşıdır. Çocuklar Anne babadan öğrendiklerini başka insanlarla kurdukları iletişimde kullanırlar. Bu yüzden anne ve babalar iyi birer örnek olmalıdır. 11-14 yaş arasındaki çocuklar anne babasıyla kurdukları iletişime göre kendilerini değerli görürler ve buna göre hayatlarına devam ederler.



Çocuklarınızla birlikte vakit geçirin onlarla farklı ortamlarda çeşitli aktivitelerde bulunun bunlara bir kaç örnek şunlar olabilir:
Drama ve Rol Yapma: Çocuğunuzun farklı rollere bürünerek, değişik sosyal senaryoları canlandırmasını sağlayın.
Gruplarla Spor Yapma: Futbol, basketbol gibi grup sporları, çocukların işbirliği ve liderlik becerilerini geliştirir.
Gönüllü Çalışmalar: Çocuğunuzun topluma hizmet etmesini sağlayarak empati ve sorumluluk duygusunu güçlendirebilirsiniz.



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.



Çocuğunuzun ergenlik sürecini kabul etmek gerekir. Kabul etmek ise; Fiziksel değişimlerini ve sonucunda yaşadığı duyguları anlamak(öfke, utanç ve stres)ve bu doğrultuda etkili iletişime geçmektir.

Sosyal beceriler üzerine yazılmış kitaplar, makaleler veya eğitimler, bu becerileriniz daha derinlemesine anlamınıza yardımcı olabilir.



Kaynak:

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/1623_5255_sosyalduygusalogrenmebecerilerikitapecigi.pdf