

# SOSYAL DUYGUSAL BECERILER



Sosyal ve duygusal öğrenme, duyguları tanıma ve yönetme, problemleri etkili bir şekilde çözme ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma kapasitesi gibi tüm öğrenciler için açıkça gerekli olan yeterliliklerdir. Bu nedenle sosyal duygusal öğrenmede, davranışların, duyuşların ve bilişlerin bir bütün olarak gelişmesi ön plandadır.

SDÖ; akademik, sosyal ve duygusal öğrenmeye yönelik iş birliği, duyguları tanıma ve yönetme için gerekli becerileri edinmeyi ve bu becerileri tutarlı bir şekilde uygulamayı içerir. Bu tutarlı uygulama sürecinin sürekliliği ise "başkaları için özen ve hassasiyet geliştirme, sorumlu bir şekilde kararlar alma, olumlu ilişkiler kurma ve zor durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme becerilerini" beraberinde kazanmayı gerektirir

## Sosyal Beceriler Temel Yeterlilik Alanları

- Öz Farkındalık
- Öz Yönetim
- Sorumlu Karar Verme
- Sosyal Farkındalık
- İlişki Geliştirme Becerileri

- 0(412) 503 70 40
- bismilram21@gmail.com
- <https://bismilram.meb.k12.tr>



Şentepe Mah. Şentepe 4 Sok. No:1A  
Bismil/DİYARBAKIR

## Sosyal Beceriler Nasıl Geliştirilebilir?

- Farklı bakış açılarına, inançlara ve kültürlere saygı göstermek, bireysel farklılıklara saygı göstermek sağlıklı ilişkiler kurmada yardımcı olur.
- Yaşama uyum sağlayıcı ve kolaylaştırıcı düşünülebilecek bu becerilerin, öğrencilerin tüm yaşamları boyunca iyi oluş düzeylerine önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir.



- Sosyal becerileri geliştirmek için kişinin öncelikle kendi sınırlarının bilincinde olması gerekmektedir.
- Yargılayıcı ve suçlayıcı ifadelerden uzak durmak ve karşılıklı anlaşmaya ve uzlaşmaya yönelik bir yaklaşım benimsemek kişiler arası ilişkilerin daha sağlıklı olmasına yarar sağlamaktadır.

- Karşıdaki kişiyi dikkatle dinlemek, anlamak ve uygun sorular sormak önemlidir.
- Empatik olmak, karşıdaki kişinin ne hissettiğini anlamaya çalışmak anlamına gelir.
- Ne hissettiğinin farkına varmak ve duygularını uygun şekilde ifade etmek.
- Yeni beceriler öğrenmek sosyal becerileri geliştirir.



designed by



Kaynakça:

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2024\\_09/16235255\\_sosyal\\_duyusalogrenmebecerilerikitapeigi.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/16235255_sosyal_duyusalogrenmebecerilerikitapeigi.pdf)