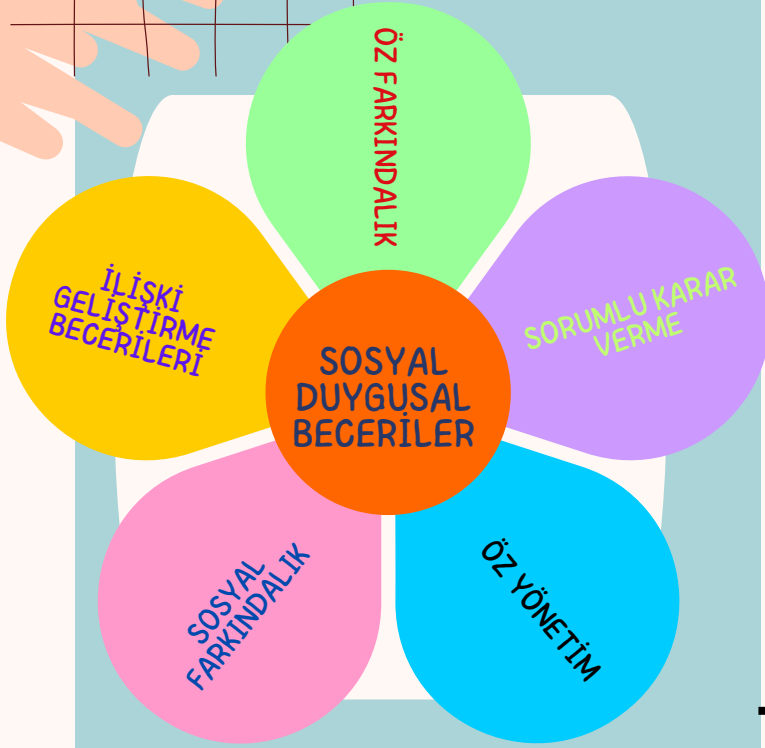




SOSYAL BECERİ NEDİR?

Sosyal becerinin ne olduğuna dair günümüze kadar birçok farklı tanım yapılmıştır. Birçok tanımı göz önünde bulundurarak sosyal becerinin; bireyin hem kendi davranışlarını hem de diğerlerinin davranışlarını anlaması, kendini tanıması, olumlu sosyal ilişkiler kurması, sorumluluk alması gibi birçok beceriyi kapsayan bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.



WEB SİTEMİZ:
[HTTPS://BİSMİL RAM.MEB.K12.TR/](https://bismilram.meb.k12.tr/)



BİSMİL RAM



412 503 7040



ÖĞRETMEN

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER :



ARAŞTIRMALAR NE DİYOR?

Yapılan araştırmalarda öğrenme üzerinde en etkili 11 faktörün 8 tanesinin sosyal duygusal gelişim alanıyla doğrudan ilişkili olan öğretmen ve arkadaşlarla ilişkiler, sınıf iklimi ve akran grubu etkileşimi, aile desteği alma gibi etmenler olduğu belirlenmiştir.

Yine bir başka araştırmada sosyal duygusal gelişim ve bu gelişimin beceriye dönüştürülmesi ile okul başarısı arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmalar, sosyal ve duygusal öğrenmenin akademik performans üzerinde olumlu etkileri olduğunu, yaşam boyu başarı için gerekli olduğunu ve uyumsuzluk, başarısız ilişkiler, kişiler arası şiddet, madde bağımlılığı ve mutsuzluk riskini azalttığını ayrıca fiziksel sağlığa katkı sağladığını göstermektedir.



1 Öz Farkındalık

Kişinin güçlü ve zayıf özelliklerini fark etmesidir. Bununla birlikte duygularıyla ve benliğine ilişkin, farkındalık sağlaması, davranışlarının oluşumunda duygu ve düşüncelerinin etkisini fark etmesi ve öz güvene sahip olmasıdır.

2 Öz Yönetim

Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını bulunduğu ortama ve duruma göre düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesidir. Ayrıca kapasitesine uygun hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için çalışmasıdır.

3 Sosyal Farkındalık

Farklılıkları bireysel ve kültürel düzeyde anlamak, farklı görüşlere karşı saygı anlayışı oluşturmak, empati kurmak ve olumlu-sağlıklı etkileşimde bulunmaktır.

4 İlişki Geliştirme Becerileri

Diğer insanlarla yapıcı ilişkileri başlatıp sürdürebilmeyi, iş birliği yapabilmeyi, net ve açık iletişim kurabilmeyi, sosyal kurallara uygun davranmayı ve dinleme becerilerini kullanabilmeyi içermektedir.

5 Sorumlu Karar Verme

Bu beceri, davranışların sonuçlarıyla ilgili sorumluluk alabilmeyi, karar alırken farklı bakış açılarını ve tüm riskleri göze almayı içermektedir.

NELER YAPILABİLİR?

Duygu paylaşımına zaman ayırmak

Rutinler oluşturmak

Sık sık grup etkinlikleri düzenlemek

Akran arabuluculuğu yöntemini kullanmak

Oyun temelli çalışmalar düzenlemek

Cesaretlendirmek, desteklemek ve takdir etmek