



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU



GÜZELKIYI ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

**" SOSYAL  
DUYGUSAL  
BECERİLER"**



MUHAMMET ALİ DEMİRCAN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

Değerli Velilerimiz,

İnsan doğduğu an itibarıyla bir sosyal çevrenin içine dünyaya gelir ve yaşamı boyunca "diğerleriyle" etkileşim halindedir. Bu etkileşimdeki gelişim alanı olan sosyal duygusal gelişim, çocuğun kendini ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi, kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olabilmesidir. Çocukların gelecekteki okul başarısının temelinde sosyal ve duygusal gelişimleri önemli rol oynamaktadır.

Sosyal ve duygusal gelişim, insanın toplumda yer bulabilmesi, rollerini yerine getirebilmesi ve kendini ifade edebilmesi açısından önemlidir. Diğer gelişim alanlarına göre sürekli gelişime açık alandır. Ayrıca çevreden en çok etkilenen gelişim alanıdır. Ergenler, yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade etmek ister. Duygu ve düşüncelerini nasıl ifade edeceklerini ise yetişkinlerden öğrenirler. Bunu ilk öğrendikleri yer de ailedir.

Sosyal beceriler sadece eğitimcinin sorumluluğunda değil aile ve çocukların yakın çevresinin de sorumluluğu altındadır ve hem aileler hem de eğitimciler bu süreçte aktif rol almalıdır. Bu nedenle bu bülten, çocuklarımızın sosyal becerilerinin gelişiminde size destek olmak amacıyla hazırlanmıştır.



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### SOSYAL BECERİ NEDİR?

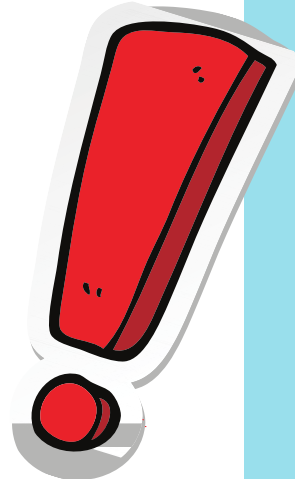
Çocukların toplum içerisinde yer almaları ancak toplumun diğer üyeleri tarafından kabul edilmesiyle gerçekleşir. Her toplumun kendine özgü tutum ve davranışları bulunmaktadır. Toplum içerisindeki her çocuğun bu tutum ve davranışlara sahip olması beklenmektedir. Bahsi geçen davranışlardan birisi de sosyal becerilerdir. Sosyal beceriler çocukların içinde yer aldıkları sosyal ortamda kabul görmelerini ve sosyal ilişkilerinin olumlu yönde ilerlemesine katkı sağlayan duygu, düşünce, tutum ve davranışlardır. Bu becerilere sahip çocuklar çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler. Sosyal beceriler hem sözel hem de sözel olmayan davranışları içerisinde bulunduran, bireyin olumlu davranışları başlatmasını, gösterilen bu olumlu davranışları devam ettirmesini ve bulunulan sosyal çevreye uygun tepkiler vermesini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır.

Sosyal beceriler, yaş farkı olmaksızın toplumda yer alan her birey için, bütün sosyal ortamlarda bireylerin yaşamını olumlu yönde etkileyerek olumlu iletişim kurmasını ve bunun sonucunda başarılı ve mutlu olmasını sağlayan davranış örüntüleridir. Sosyal becerilere bakıldığında sosyal etkileşimlerde önemli rol oynadığı ve diğer bireylerden onay almayı sağlayan davranışlar olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte sosyal becerilerin çocuğun hayatında yer alan diğer kişilerden etkilenme yoluyla, öğrenerek kazandığı ve sosyal yeterliliğin bir parçası olduğu söylenebilir.

Sosyal beceriler çocukların sosyalleşmesini gerçekleştirirken, aynı zamanda içerisinde bulunulan toplumun sağlıklı bir şekilde devam edebilmesinde de etkilidir. Bireyler arası ilişkiler ne kadar sağlıklı olursa, toplumsal yapıda o ölçüde sağlam olacaktır.



**Sosyal duygusal becerilerin geliştirilmesi konusunda her aile ve öğrenci yardım alabilir.**

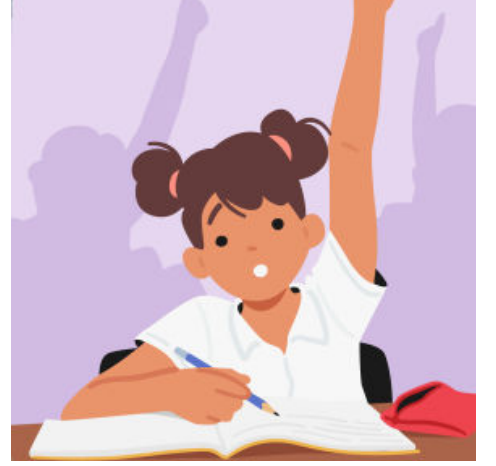


# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### Sosyal beceriler:

Sınıf içinde işbirliği yapmayı, grup projelerine katılmayı ve öğretmenleriyle daha iyi iletişim kurmayı içerir. Bu beceriler, öğrencilerin sınıf içindeki akademik, sosyal ve kişisel performansını artırır.



### Güçlü Sosyal Becerilerin Faydaları

Güçlü sosyal beceriler geliştirmek günlük hayatımıza sayısız fayda sağlar. Öncelikle, başkalarıyla olumlu etkileşimler ve bağlantılar kurmamızı sağlar. Aktif dinleme, empati ve bakış açısı edinme gibi sosyal becerilere sahip olduğumuzda arkadaşlıklar kurmak ve sürdürmek daha kolay hale gelir. Güçlü sosyal beceriler duygusal refahımıza katkıda bulunur. Başkalarıyla bağlantı kurma yeteneğimiz olduğunda, artan öz güven ve öz saygı yaşarız. Bu da daha iyi stres yönetimi ve dayanıklılığa yol açar. Sosyal olarak yetkin bireylerin bir destek sistemine sahip olma ve aidiyet duygusu hissetme olasılığı daha yüksektir, bu da ruh sağlıklarını olumlu yönde etkiler.



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### Sosyal Duygusal Beceri Yeterlilik Alanları Nelerdir?



### BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

#### Öz Farkındalık İçin

- Duygularını fark etme ve tanıma,
- Kendini doğru bir biçimde tanıma,
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlama,
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma,
- Başka insanların duygularını anlama,
- Duygularının çevreye olan etkisini bilme,
- Kendine yetebilme,
- Manevi değerlerini tanıma ve saygı duyma.

#### Öz Farkındalık Becerisi Kazanmış Çocuklar;

- Duygularını ve kendisini tanıyabilirler.
- Sahip olması gereken değerleri bilebilirler.
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlayabilirler.
- Kendisine yetebilen bireyler olabilirler.



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### **Sosyal Farkındalık İçin**

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



### **Sosyal Farkındalık Becerisi Yüksek Olan Çocuklar;**

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlar ve takdir edebilir.
- Diğer insanlara saygı gösterebilir.
- Empatik yaklaşabilir.
- Sağlıklı ilişkiler kurabilir.

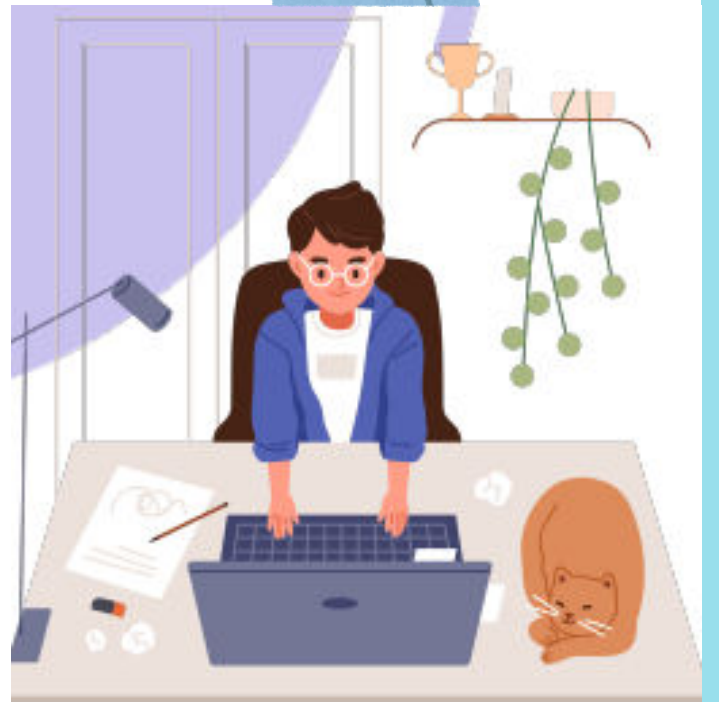


### **Öz Yönetim İçin**

- Stresi yönetebilme,
- Kapasitesini tanıma, yönetebilme ve kapasitesine uygun hedef belirleme,
- Motivasyonunu sağlama,
- Kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturma,
- Kapsamlı ve özenli plan yapma,
- Çevreden gelen eleştirilere göre düzenleme,
- İyimser ve umutlu olma.

### **Öz Yönetim Becerisi Yüksek Olan Çocuklar;**

- Olumsuz durum ve duygularla baş edebilirler.
- Kapasitesine uygun hedefler koyabilirler.
- Çalışmak için plan yapabilirler.
- Daha iyimser ve olumlu kişilik sahibi olabilirler.



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### **İlişki Geliştirme Becerileri İçin**

- Duygularını uygun şekilde ifade etme,
- İlişkilerini başlatma ve geliştirme,
- İlişkilerinde duygularını yönetme ve farklılara göre davranma,
- İsteklerini, şikayetlerini net şekilde ifade edebilme,
- Gerekliğinde yardım isteme ve sunma,
- İş birliği kurma ve sürdürme,
- Girişkenlik ve liderlik becerileri geliştirme,
- Çatışma durumlarını yönetebilme.



### **İlişki Geliştirme Becerileri Yüksek Olan Çocuklar;**

- Duygularını uygun şekilde ifade edebilir.
- İnsanlarla ilişkilerini başlatabilir, sürdürebilir.
- İsteklerini, şikayetlerini ifade edebilir.
- Zor durumlarında yardım isteyebilir.
- Sosyal ilişkilerinde daha girişken olabilir.
- Çatışma durumlarını yönetebilir.

### **Sorumlu Karar Verme İçin**

- Yaşadığı durumları analiz etme ve olabilecek problemleri tanımlama,
- Karar verirken içinde bulunduğu çevreyi göz önüne alma,
- Kişiler arası sorunlara yapıcı yaklaşma,
- Olayları tüm yönüyle düşünme,
- Kendini eleştirme,
- Davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma.



### **Sorumlu Karar Verme Becerisi Yüksek Olan Çocuklar;**

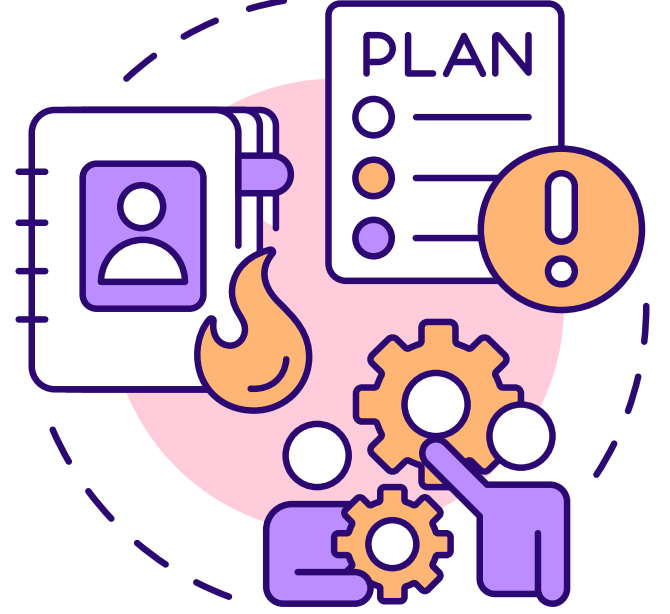
- Yaşayabileceği problemleri önceden görebilir.
- Karar verirken farklı ihtimalleri göz önüne alabilir.
- Sorunlara yapıcı yaklaşabilir.
- Kendini eleştirebilir.
- Sorumluluk sahibi olabilir.

# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ÇOCUKLARDA NELER GÖZLEMLENİR?

- Okul ve ders başarısında artış
- Okulu ilgi çekici bulma
- Öğrenmeye daha istekli olabilme
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme
- Sınavların önemini anlayabilme
- Stresi daha iyi yönetebilme
- Daha uyumlu birey olabilme
- Psikolojik açıdan iyi olabilme



- Şiddete başvurma ve madde kullanımı olarak bilinen riskli davranışlardan kaçınabilme
- Akran ilişkilerini geliştirerek daha uyumlu olabilme
- Öfke kontrolü sağlayabilme Kendini tanıma ve sevebilme
- Problem çözme becerisi kazanabilme
- Etkili iletişim becerileri kazanabilme
- Empati kurabilme o Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme
- Bağımsız karar alabilme
- Kararlarıyla ilgili sorumluluk alabilme
- Karar alırken tüm etkenleri göz önüne alabilme
- Yaratıcı düşünebilme
- Yaratıcı olabilme
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme





# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### ÇOCUĞUNUZUN SOSYAL BECERİLERİNİ GELİŞTİREBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklar, başta anne ve babası olmak üzere çevresindeki tüm kişilerin davranışlarını gözlemler ve davranış kumbarasını her gün biraz daha doldurur. İhtiyacı olduğunda kullanmak üzere kumbarasına her gün yeni gözlemlerini atar. Anne ve babalar, kurdukları ilişkilerle ve iletişim biçimleriyle çocuklara rol model olurlar. Ebeveynlerin arkadaşları ve birbirleriyle olan sohbetleri, yaklaşımları hatta hitapları dâhil, kendine yer bulur davranış kumbarasında. Tüm bunlar bize sosyal becerilerin kazanımında ailenin önemini göstermektedir. Bu bağlamda aileler nasıl bir çocuğa sahip olmak istiyorsa o özelliklere uygun davranmalıdır.



- Küçük yaştan itibaren çocuklarımız ile iletişime geçerken göz teması kurmayı ihmal etmemeliyiz.
- Özellikle dil gelişimi için de etkili bir yol olan gün içinde neler yaptığımızı çocuklarımız ile konuşmak sosyal beceri kazandırma noktasında etkili bir rol oynayacaktır. Öncelikle ebeveynler kendi günlerinin nasıl geçtiğini, neler yaptıklarını çocuklarına anlatmalı sonrasında anlatmaları için onlara fırsat vermelilerdir. Sorgulayıcı bir tutum sergilememek, onu nelerin mutlu ettiği neler yapmaktan keyif aldığı gibi olumlu sorular sormak doğru olacaktır.
- Çocuklarımıza iyi birer rol model olmalıyız. Bu onlara öğüt vermekten çok daha etkili olacaktır.
- Bu sebeple özür dilemek, teşekkür etmek ve paylaşmak gibi değerleri günlük hayatınızda çocuklarınıza örnek olacak şekilde sergileyebilirsiniz.



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### AİLELERE ÖNERİLER

- Akran ilişkilerinin geliştirilmesi için oyun grupları ve okullar oldukça önemlidir.
- Çocuklarımızın olumlu davranışları desteklenmelidir. Yaptığı davranışın doğru olduğunu söylemek, tebrik etmek önemlidir.
- Çocuklarımızı keyif aldıkları aktivitelere yönlendirmek farklı bir ortama girmelerini destekleyecektir. Bu noktada sosyal becerilerinin gelişmesinde de etkin bir rol oynayacaktır.
- Çocuğunuzla sorunları yapıcı ve olumlu bir şekilde düşünün. Sorununu çözmeyin, çözmesi konusunda rehberlik edin.
- "Kendini daha iyi hissetmen için ne yapabilirsin?" gibi sorularla onu yönlendirebilirsiniz.



- Tutarlı bir aile ortamında yetiştirerek çocuğın güçlü bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlayın.
- Çocukların davranışlarını kontrol altında tutabilmek için mantıklı kuralları eşinizle birlikte koyun. Bu kurallar çocuğın yapısına ve yaşanılan ortama uygun olmalıdır. Çocuğunuzun duygu ve hayallerini sınırlandırmayın aksine dile getirmesi için cesaretlendirin.
- Her fırsatta çocuğunuzla konuşun. Kişinin duygu, düşünce ve isteklerini ifade etmesi; onun kişilerarası ilişkilerinde büyük önem taşır. Kendi duygularını bilen, tanıyan çocuk; karşısındakinin de yaşayabileceği durum ve duygulara karşı farkındalık geliştirir. Bu sebeple duyguları tanımak, duygularla ilgili konuşmak ve ardından doğru tepkileri verebilmek sosyal becerilerin geliştirilmesinde izlenebilecek ilk adımlar arasındadır.
- Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanın uzunluğu değil niteliği önemlidir.



# PDR BÜLTENİ

## GÜZELKIYI ORTAOKULU

### AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuza mantıklı açıklamalar yaptığınızda her türlü bilgiyi, yönergeyi kuralı anlayacaktır. Bu nedenden dolayı çocuğunuzun konuşma fırsatlarını önemseyin.
- Evde bazı senaryolar yaratıp rol oyunları oynayın ve çocuğun sıkıntı çektiği alanlara yönelik roller verin. *Örneğin; yeni tanıştığı biri ile konuşma başlatarak tanışma ve konuşmayı sürdürme. Haksızlığa uğradığını düşündüğü herhangi bir konu ile ilgili konuşmak gibi.*
- Kısa hikayeler okuyup “sen olsan ne yapardın ya da ne hissederdin” gibi sorular sorarak sosyal düşünme becerilerini geliştirebilirsiniz.
- Onun yapabilmesine rağmen onun yerine yaptığınız her davranışta çocuğunuzun size daha da bağımlı hale gelebileceğini unutmayın. Bu nedenle çocuğa sorumluluk verin, yapabildiği noktalarda yapmasına izin verin.
- Yaşamda karşılaşılan olayların öğretici olduğunu unutmayın ve bu olaylardan çocuklarınızın seviyesini ve benliğini de gözeterek çocuklarınızı uzak tutmayın.



Okuldan Gelen  
Çocuğa Ne Soralım?



Örnek Sosyal Beceri  
Senaryoları



Duygu Kartları

**GÜZELKIYI ORTAOKULU**  
**REHBERLİK SERVİSİ**  
**2024**