

SOSYAL BECERİLER



ORTAOKUL-ÖĞRENCİ

Sosyal Beceri Nedir?



Sosyal beceriler; bireyin belli bir durumda olumlu sosyal sonuçlar elde etmesini ve toplum tarafından kabulünü sağlayan, gözlenebilir, ayrıştırılabilir, tanımlanabilir ve öğrenilmiş davranışlardır.



Sosyal Beceri Nedir?

Başka bir deyişle, genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bunlara ulaşma, diğerlerine yönelik empatik davranma, olumlu ilişkiler kurma ve sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, tutum ve beceriler edindiği ve etkin şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç olarak ele alınır .



5 Temel Sosyal Beceri Alanı

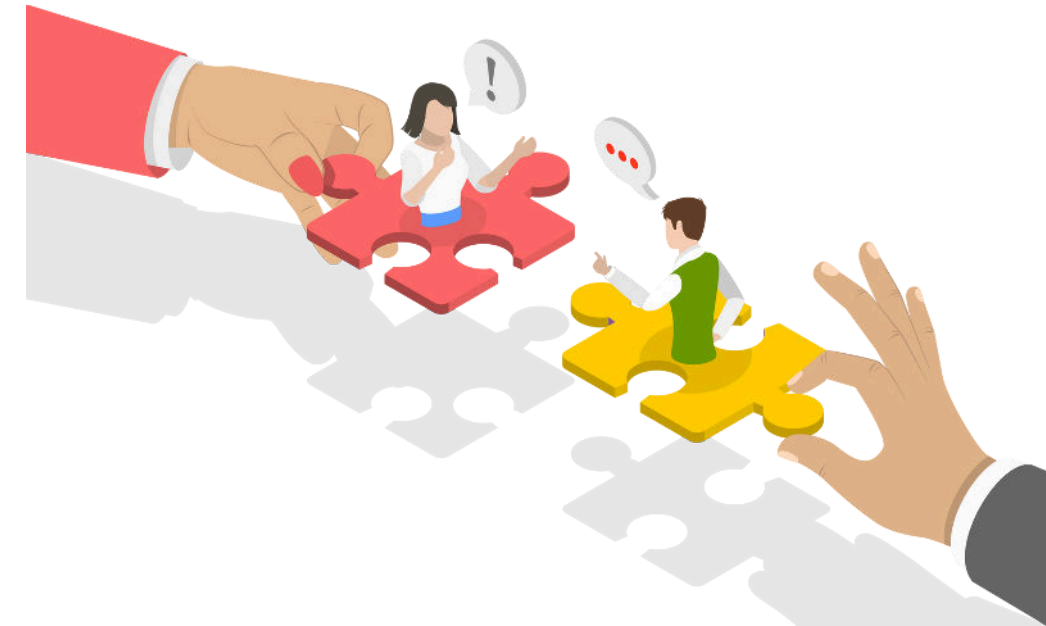
Öz Farkındalık

Öz Yönetim

**Sosyal
Farkındalık**

**İlişkiyi
Geliştirme
Becerileri**

**Sorumlu Karar
Verme**



5 Temel Sosyal Beceri Alanı



ÖZ FARKINDALIK

Duyguları Tanımlama
Gerçekçi Benlik Algısı
Güçlü Yönlerini Fark
Etme
Öz Güven
Öz Saygı
Gelişim Odaklı
Düşünme

SOSYAL FARKINDALIK

Bakış Açısı Edinme
Empati
Başkalarının
Duygularını Önemseme
Farklılıkları Takdir
Etme
Diğerlerine Saygı
Duyma
Şükran

SORUMLU KARAR VERME

Durum Analizi
Sorunları Belirleme
Sorunları Çözme
Değerlendirme
Eleştirel Düşünme
Açık Fikirlilik
Etik Davranış

5 Temel Sosyal Beceri Alanı



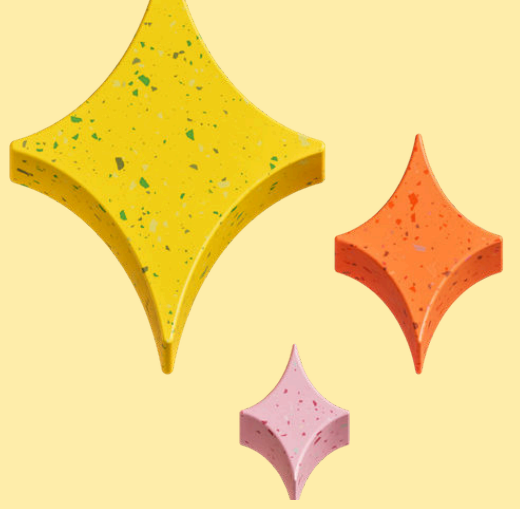
İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Etkili İletişim
Sosyal Katılım
İlişki Geliştirme
Takım Çalışması
Yardım Etme
Yardım Arama
Yapıcı Çatışma Çözme

ÖZ YÖNETİM

Dürtü Kontrolü
Stres Yönetimi
Öz Disiplin
Öz Motivasyon
Hedef Belirleme
Organizasyon Becerileri

Temel Sosyal Becerilerimiz Nelerdir?



Selamlaşma-Vedalaşma

**Kurallara
Uyma**

Dinleme

**Konuşmayı Başlatma
Konuşmayı Sürdürme**

**Yardım Etme
Yardım Arama**

Öz Disiplin

Sosyal Becerilerimizi Geliştirmek Neden Önemlidir?

Çünkü bireyin,

- Başarısının ve motivasyonunun artmasında,
 - Okula ilginin ve bağlılığın artmasında,
 - Okul terkinin azalması ve daha iyi bir derecede mezun olmasında,
 - Çevreyle olumlu ilişkiler kurmasında
 - Problem çözme becerisinin artmasında,
 - Topluma bağlılık duygusunun artmasında
 - Riskli davranışların azalmasında
- sosyal becerilerinin önemi büyüktür.**



Örnek Senaryo



Ali, yeni taşındığı okulda arkadaş edinmekte zorlanmaktadır. Sınıftaki herkesin kendi arkadaş grupları olduğu için kendini biraz dışlanmış hisseder. Bir gün, teneffüste yanına oturan Murat, ona gülümseyerek “Merhaba, biz de futbol oynuyoruz, istersen sen de gelebilirsin.” der.

Ali, içten içe çok mutlu olur ama heyecanını belli etmek istemediği için sadece “Bakınız.” diyerek kısa bir yanıt verir ve yüzüne ciddi bir ifade takınır. Murat, Ali’nin ilgisiz olduğunu düşünerek bir daha ona futbol oynamayı teklif etmez.

Zamanla sınıftaki diğer öğrenciler de Ali’yi soğuk ve ilgisiz biri olarak görmeye başlar. Oysa Ali, arkadaş edinmek istiyordur ama hislerini ve niyetini açıkça belli edemediği için başkaları onun gerçekten ne düşündüğünü anlayamaz.

Bir süre sonra Ali, “Kimse benimle arkadaş olmak istemiyor.” diye düşünerek daha da içine kapanır. Oysa sorun, onun farkında olmadan insanlara mesafeli ve ilgisiz bir izlenim vermesidir.

Bu senaryo size tanıdık geldi mi?

Ali nasıl hissediyor ve neler düşünüyor olabilir?

Siz Ali'nin yerinde olsaydınız ne hissederdiniz?

Daha önce buna benzer bir durumla karşılaştınız mı?

Nasıl tepkiler verdiniz?





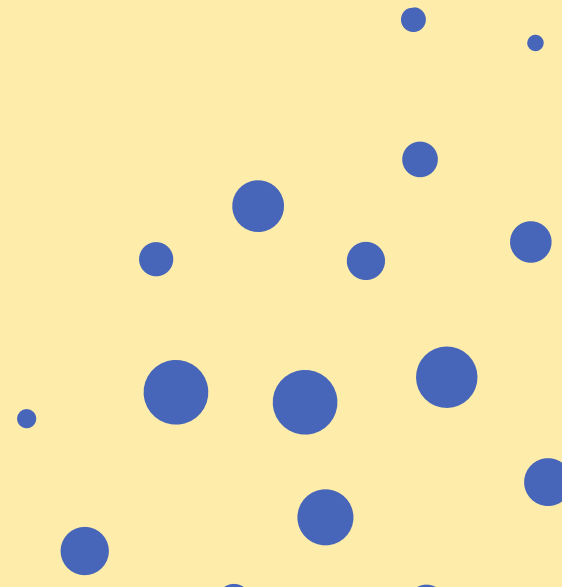
Sosyal Becerilerimizi Geliştirmezsek;

- **Uzun süreli ve yakın arkadaşlık kuramayabiliriz.**
- **Yaşadığı olaylar karşısında nasıl tepki vereceğini bilemeyebiliriz.**
- **Konuşmayı başlatmakta ve sürdürmekte güçlük çekebiliriz.**
- **Duygularımızı ifade etmede ve başkalarının duygularını anlamakta zorlanabiliriz.**
- **Grup çalışmalarına dahil olamayabiliriz.**

Ancak Sosyal Becerilerimizi Geliştirsek;



**Kendimizi doğru ifade edebilir ve karşılaştığımız güçlükleri sakin ve doğru
bir şekilde çözüme kavuşturabiliriz!**



Sosyal Becerilerimizi Nasıl Geliştirebiliriz?



HAYDİ GELİŞELİM



1. Pozitif Görselleştirme: Sosyal bir durumda başarılı olduğunuzu gözünüzde canlandırın. Topluluk içinde rahatça konuştuğunuzu ve kabul gördüğünüzü hayal edin. Beyin, zihinsel prova ile gerçek deneyimi ayırt edemez ve özgüveniniz artar.

2. Rol Yapma (Rol Oynama): Günlük hayatta karşılaşılabileceği sosyal durumları canlandırarak pratik yapın. Örneğin, biriyle ilk kez tanışma, bir gruba katılma ya da birine hayır deme gibi senaryoları çalışın. Bu, kendinize olan güvenini artırır ve gerçek hayattaki benzer durumlara hazırlıklı olmasını sağlar.

3.Güç Pozu Tekniđi (Power Posing): Dik durun, omuzlarınızı geriye atın ve güçlü bir beden duruşu sergileyin. Beden duruşu, beyne kendinizi güçlü ve özgüvenli hissettiğinizi sinyal verir.

4. Aktif Dinleme: Karşınızdaki kişinin söylediklerini özetleyin veya tekrar edin. "Anladığım kadarıyla..." gibi cümlelerle karşılık verin. Karşınızdaki kişinin değer gördüğünü hissetmesini sağlar ve iletişimi derinleştirir.



5. Ben Mesajları Kullanımı: Eleřtiri veya duygularınızı ifade ederken "Sen hep böylesin" yerine "Ben bu durumda şöyle hissediyorum" gibi ifadeler kullanın. Suçlayıcı olmayan dil, daha yapıcı iletişim kurmanıza yardımcı olur.

6. Hedef Belirleme: Kendinize her hafta bir sosyal hedef koymasını koyun. Örneğın, "Bu hafta bir sınıf arkadaşımınla teneffüste sohbet edeceğim" gibi. Bu küçük hedefler, sosyal becerileri geliştirme sürecini daha somut hale getirir.



7.Kendini Aşamalı Maruz Bırakma: Önce küçük sosyal adımlar atarak başlayın. Örneğin, bir kişiye günaydın demekle başlayıp zamanla gruplarla konuşmaya geçin. Sosyal kaygıyı azaltır ve özgüveni artırır.

8.Pozitif Pekiştirme: Küçük sosyal adımlar attığınızda kendinizi ödüllendirin. Örneğin, "Bugün sınıfta biriyle konuştum, aferin bana!" diyerek olumlu pekiştirme yapın. Pozitif geri bildirim, davranışı sürdürmeyi teşvik eder.



9. Zihin Okuma Tuzağına Yakala: "Beni sevmiyorlar" veya "Saçma bir şey söyledim" gibi düşüncelerinizi fark edin ve sorgulayın: "Bunun gerçek kanıtı var mı?" Olumsuz düşüncelerin sosyal becerilerinizi sabote etmesini önler.

10. Geri Bildirim Alma Çalışmaları: Sosyal etkileşimlerinde olumlu ya da geliştirilebilir yönlerini fark etmek için arkadaşlarınızdan veya güvenilir kişilerden geri bildirim alın.

11. Sosyal Aktivite Gruplarına Katılım: Sosyal becerileri geliştiren grup çalışmalarına katılın. Örneğin, drama kulüpleri, münazaralar ya da takım sporları gibi.



“Bugün, sosyal becerilerin hayatımızdaki önemini ve geliştirmek için kullanabileceğimiz teknikleri birlikte keşfettik. Unutmayalım ki, her güçlü iletişim ve farkındalık, küçük ama önemli bir adımla başlar.”

Katılımınız için teşekkür ederim! ✨”



AKDENİZ RAM İÇERİK GELİŞTİRME KOMİSYONU TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR

**Nimet AKBAŞ ŞİMŞEK
Beşire MANSIZ TOZAR
Süheyla KÜÇÜK
Berivan DOĞAN
Mehmet Şirin AKÇA**



<https://akdenizram.meb.k12.tr/>



03243361184



ÜÇOCAK MAHALLESİ CEMAL PAŞA CAD. NO:1/7 ESKİ OTOGAR ARKASI AKDENİZ/ MERSİN

