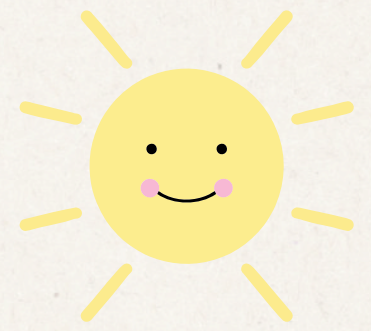


"Sosyal Beceriler: Hayatın En Güçlü Bağlantısı!"



UNUTMA!
GÜNLÜK HAYATTA DİĞER
İNSANLARLA ETKİLİ
İLETİŞİM KURMAK, SERBEST
ZAMAN ETKİNLİKLERİNE
KATILMAK VEYA BİR
GRUBUN ÜYESİ OLMAK GİBİ
DENEYİMLER, YAŞAMIMIZI
ZENGİNLEŞTİRİR VE
NİTELİĞİNİ ARTIRIR.


TÜM BUNLARI
GERÇEKLEŞTİREBİLMEK
İÇİN SOSYAL
BECERİLERİMİZİ
GELİŞTİRMEK ÖNEMLİDİR!



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

ORTAOKUL-ÖĞRENCİ



İletişim



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



03243361184

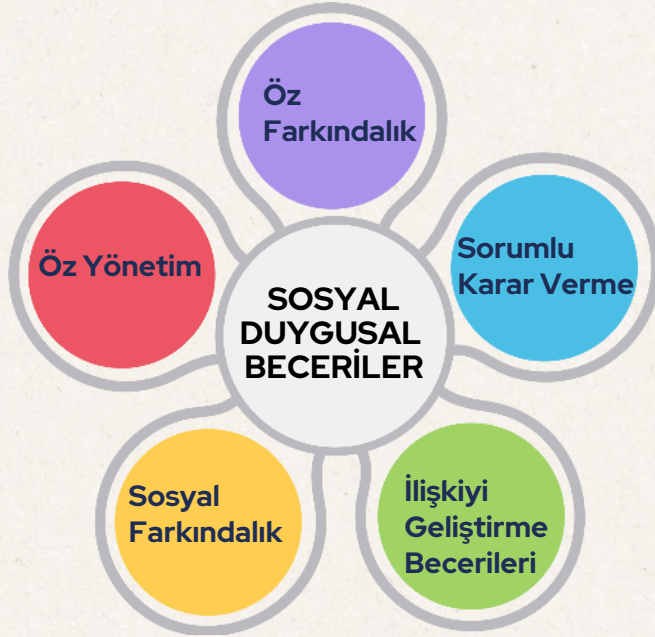


Üçocuk Mahallesi Cemal Paşa Cad. No:1/7
Eski Otogar Arkası Akdeniz/ Mersin

SOSYAL BECERİLER NELERDİR?



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



Öz Farkındalık

Öz Güven
Öz Saygı
Gerçekçi Benlik Algısı
Duyguları Tanımlama

Sorumlu Karar Verme

Açık Fikirlilik
Sorumluluk Alabilme
Durum Analizi
Karar Verebilme

İlişkiyi Geliştirme Becerileri

Etkili İletişim
Sosyal Katılım
İlişkiyi Başlatabilme
İlişkiyi Sürdürebilme

Sosyal Farkındalık

Empati
Farklılıkları Takdir Etme
Başkalarına Saygı Duyma
Başkalarının Duygularını
Önemseme

Öz Yönetim

Dürtü Kontrolü
Öz Disiplin
Hedef Belirleme
Stres Yönetimi

SOSYAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Kendimizi tanımamızda
 - Çevreyle olumlu ilişkiler kurmamızda
 - Problem çözme becerimizin artmasında
 - Kendimizi ifade etmemizde
 - Başarımızın ve motivasyonumuzun artmasında
 - Riskli davranışlarımızın azalmasında
 - Gerçekçi hedefler koymamızda
- Sosyal becerilerin önemi büyüktür.

NELER YAPABİLİRİZ?

1.Rol Yapma (ProvaYapma): Günlük hayatta karşılaşılabileceğiniz sosyal durumları canlandırarak pratik yapın.

2.Güç PozuTekniği (Power Posing): Dik durun, omuzlarınızı geriye atın ve güçlü bir beden duruşu sergileyin.

3.Aktif Dinleme: Karşınızdaki kişinin söylediklerini özetleyin veya tekrar edin. "Anladığım kadarıyla..." gibi cümlelerle karşılık verin.

4.Hedef Belirleme: Kendinize her hafta bir sosyal hedef koyun. Örneğin, "Bu hafta bir sınıf arkadaşım ile teneffüste sohbet edeceğim" gibi.

5.Kendini Aşamalı Maruz Bırakma: Önce küçük sosyal adımlar atarak başlayın. Örneğin, bir kişiye güneydin demekle başlayıp zamanla gruplarla konuşmaya geçin.

6.Pozitif Pekiştirme: Küçük sosyal adımlar attığınızda kendinizi ödüllendirin. Örneğin, "Bugün sınıfta biriyle konuştum, aferin bana!" diyerek olumlu pekiştirme yapın.

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

