



SOSYAL BECERİLER

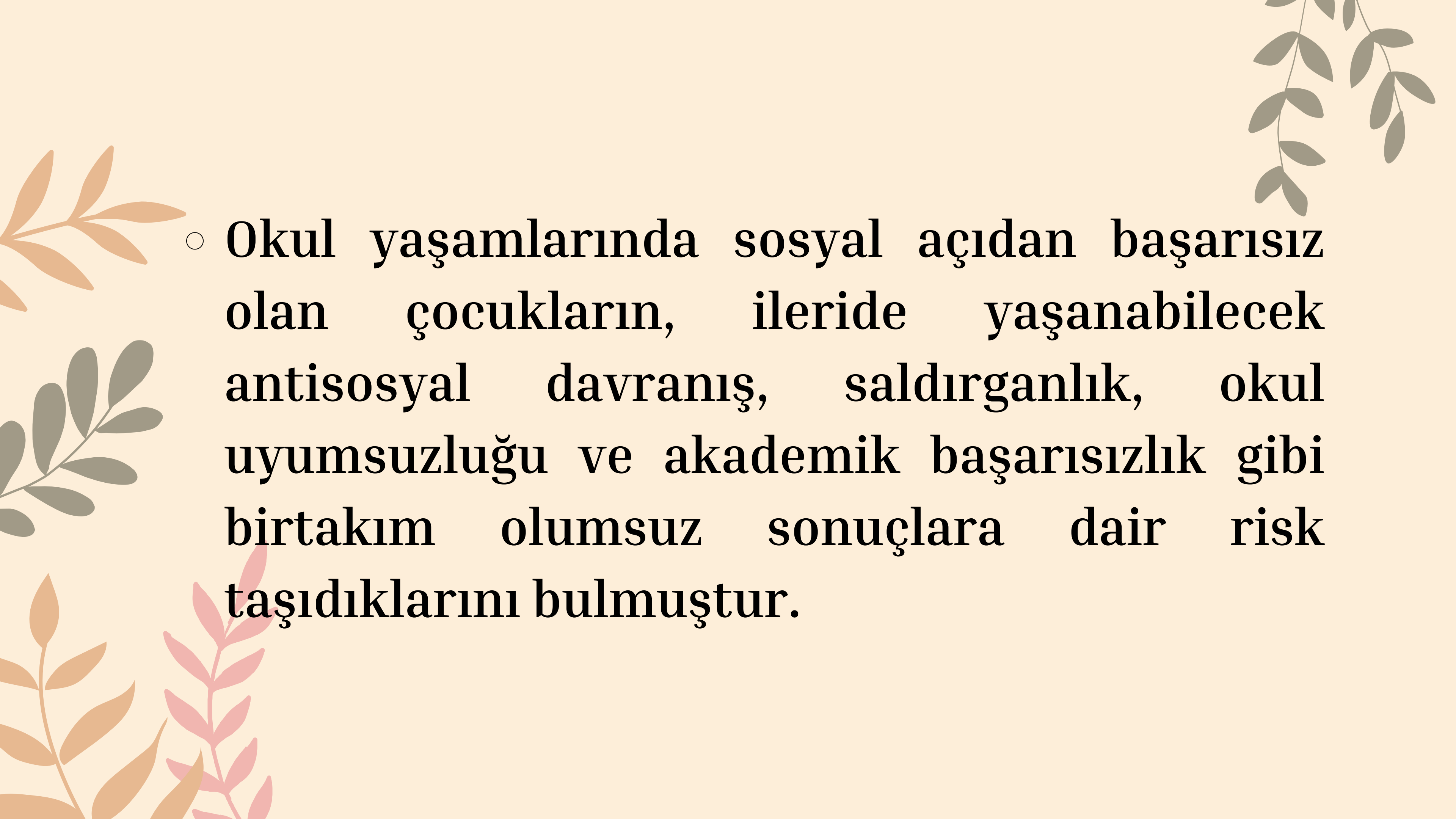
(LİSE AİLE-ÖĞRETMEN SUNUMU)

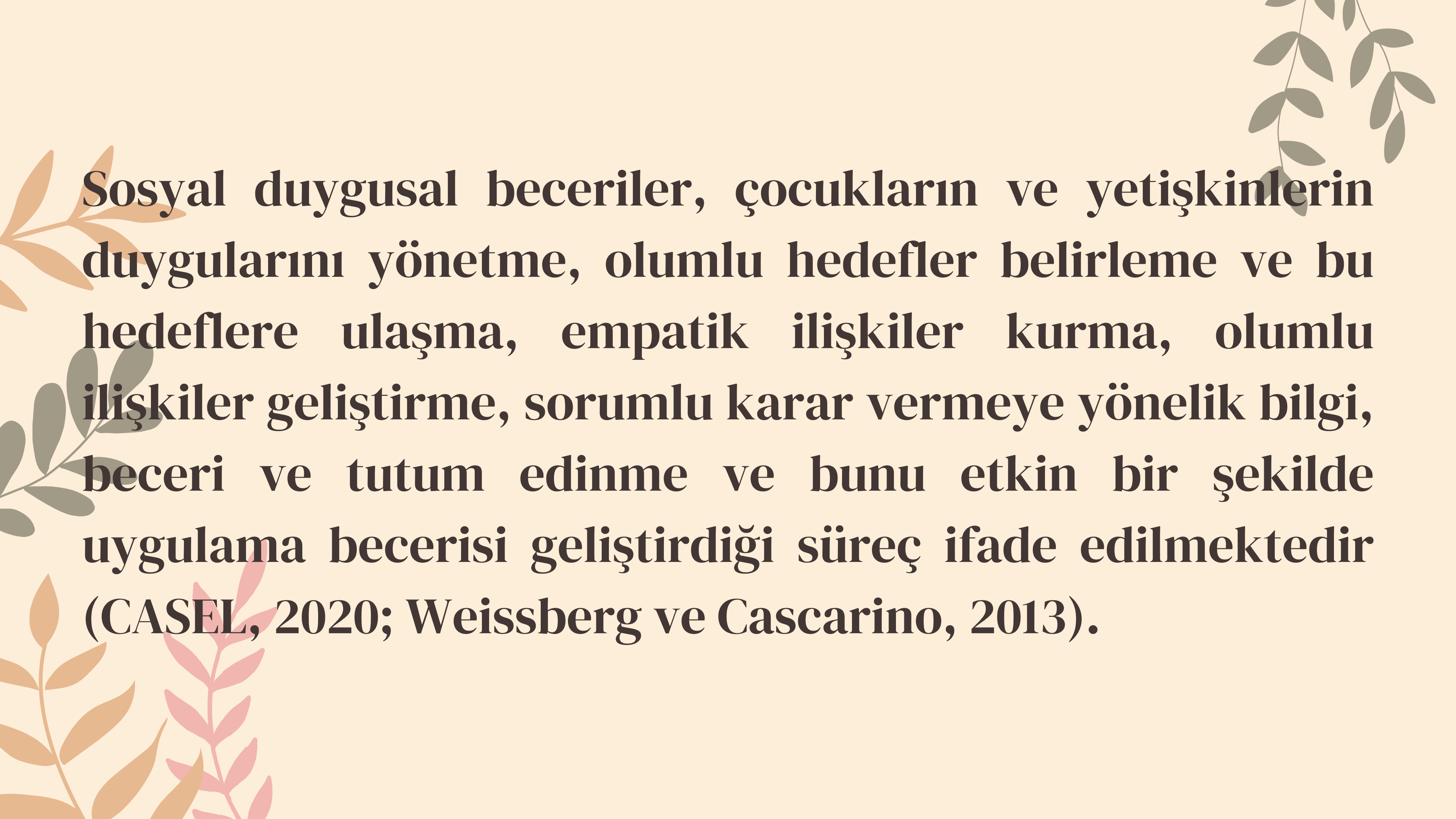
Sosyal Beceriler Neden Önemlidir?

İnsanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmek,
kendini doğru ifade edebilmek ve
zorluklarla başa çıkabilmek için sosyal
beceriler hayatımızda büyük bir rol oynar.



Pozitif psikoterapiye göre, her insan içinde iyiliği, sevgiyi ve bilgelik kaynağını barındırır. Bu kaynakları fark etmek ve geliştirmek için sosyal becerilerimizi güçlendirmemiz gerekir.

- 
- Okul yaşamlarında sosyal açıdan başarısız olan çocukların, ileride yaşanabilecek antisosyal davranış, saldırganlık, okul uyumsuzluğu ve akademik başarısızlık gibi birtakım olumsuz sonuçlara dair risk taşıdıklarını bulmuştur.

The image features a light beige background with decorative leaf patterns in the corners. The top right corner has a grey leafy branch. The bottom left corner has two branches, one in a light orange color and one in a light pink color. The main text is centered and written in a bold, black, serif font.

Sosyal duygusal beceriler, çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma, empatik ilişkiler kurma, olumlu ilişkiler geliştirme, sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, beceri ve tutum edinme ve bunu etkin bir şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç ifade edilmektedir (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013).

Weisberg ve Cascarino (2013) beş temel sosyal duygusal beceriler kümesi tanımlamışlardır:

Öz farkındalık: Kişinin duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, duygu ve düşüncelerinin davranışları üzerindeki etkisini doğru bir şekilde değerlendirmesi ve sağlam bir özgüven duygusu geliştirmesidir.

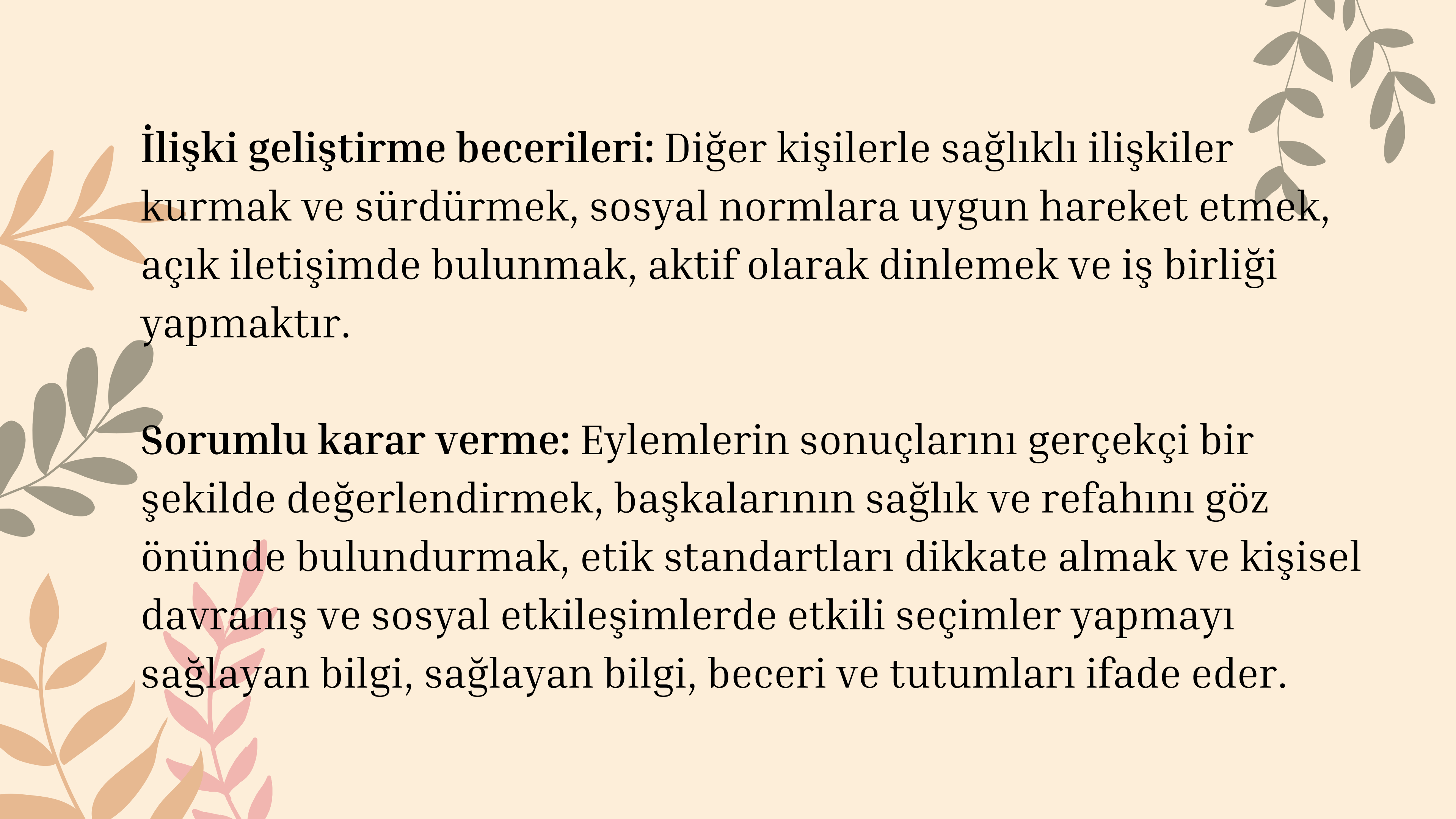




Öz yönetim: Kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını farklı durumlarda etkin bir şekilde düzenlemesi ve uygun şekilde ifade etmesi, kişisel hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik çalışmasıdır.

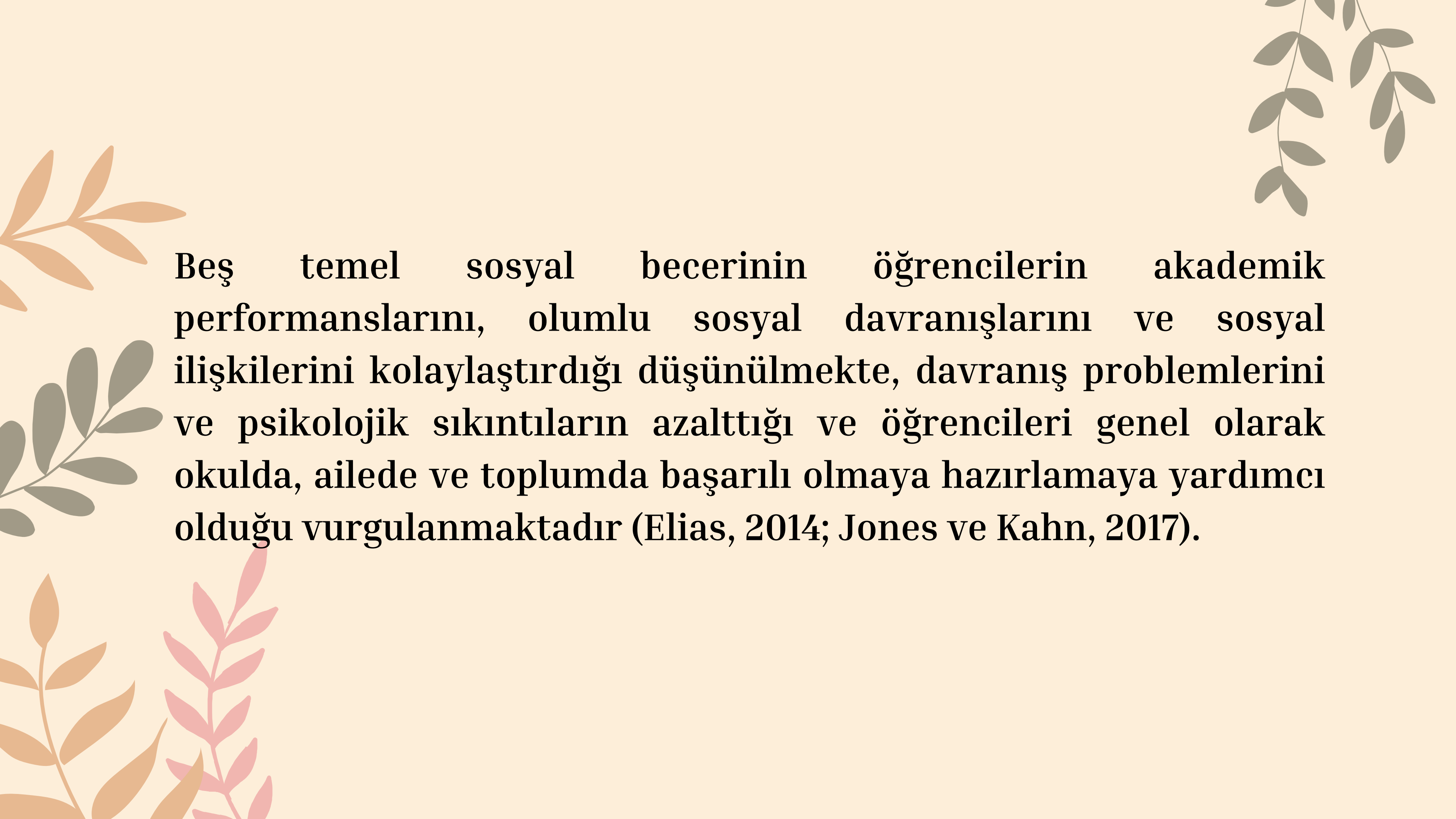
Sosyal farkındalık: Farklı geçmişe ve kültüre sahip olan kişilerin farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.





İlişki geliştirme becerileri: Diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek, sosyal normlara uygun hareket etmek, açık iletişimde bulunmak, aktif olarak dinlemek ve iş birliği yapmaktır.

Sorumlu karar verme: Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmek, başkalarının sağlık ve refahını göz önünde bulundurmak, etik standartları dikkate almak ve kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, sağlayan bilgi, beceri ve tutumları ifade eder.



Beş temel sosyal becerinin öğrencilerin akademik performanslarını, olumlu sosyal davranışlarını ve sosyal ilişkilerini kolaylaştırdığı düşünülmekte, davranış problemlerini ve psikolojik sıkıntıların azalttığı ve öğrencileri genel olarak okulda, ailede ve toplumda başarılı olmaya hazırlamaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Elias, 2014; Jones ve Kahn, 2017).



Öte yandan sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin madde kullanımı, okul terki, şiddet içerikli davranışlar sergileme gibi riskli davranışlarına yönelik koruyucu bir işlevi (Wang ve ark., 2019) olduğu gibi; hızla değişen yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlayabilme ve sosyal yaşamda karşılaşılabilecek karmaşıklık ve çeşitliliği yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (OECD, 2021).



ÖZFARKINDALIK

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönleri Fark Etme
- Özgüven Özsaygı
- Gelişim Odaklı Düşünme

SORUMLU KARAR VERME

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

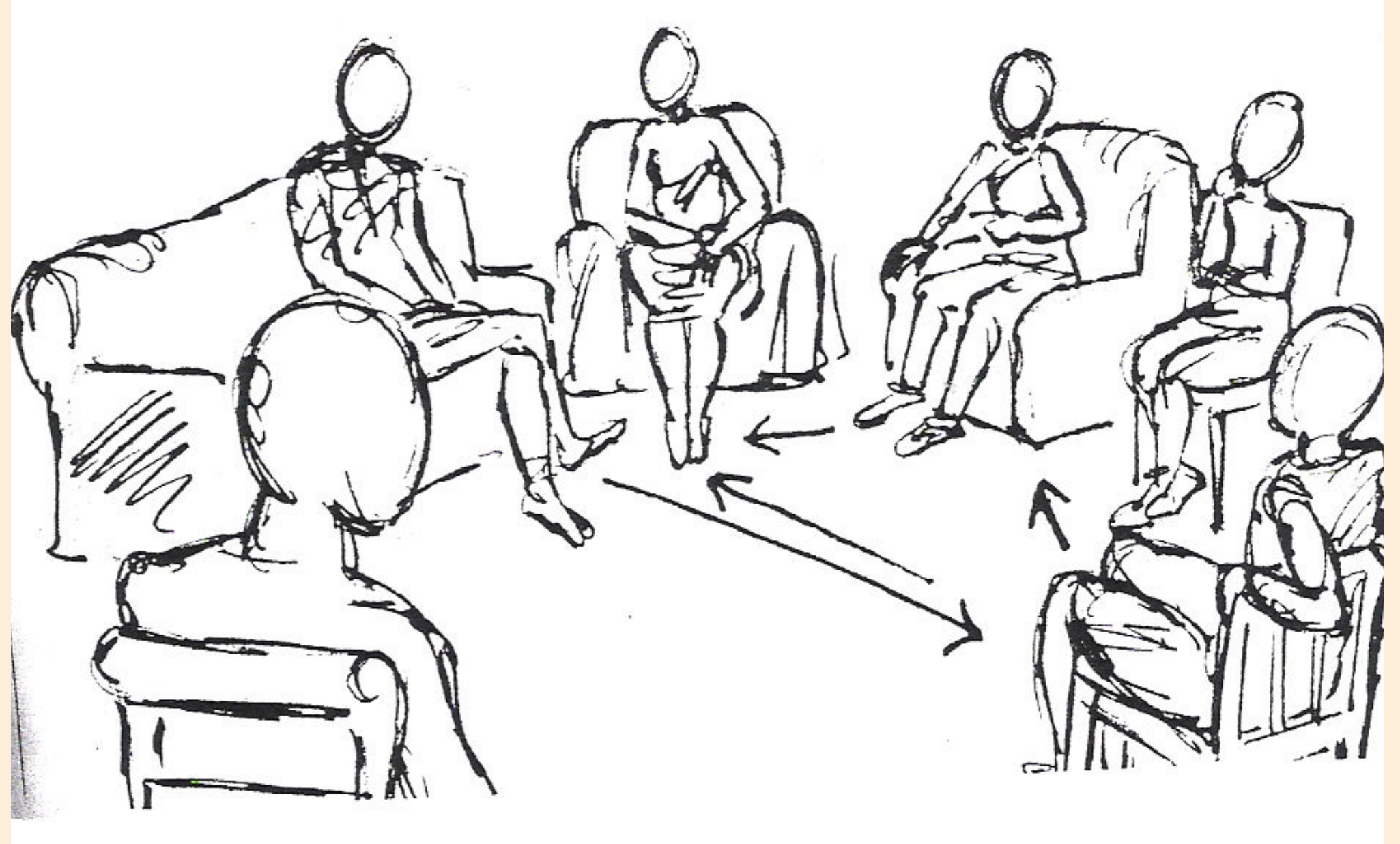


İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- Etkili İletişim
- Sosyal Katılım
- İlişki Kurma
- Takım Çalışması
- Yardım Etme ve Yardım Arama
- Yapıcı Çatışma Çözme

ÖZYÖNETİM

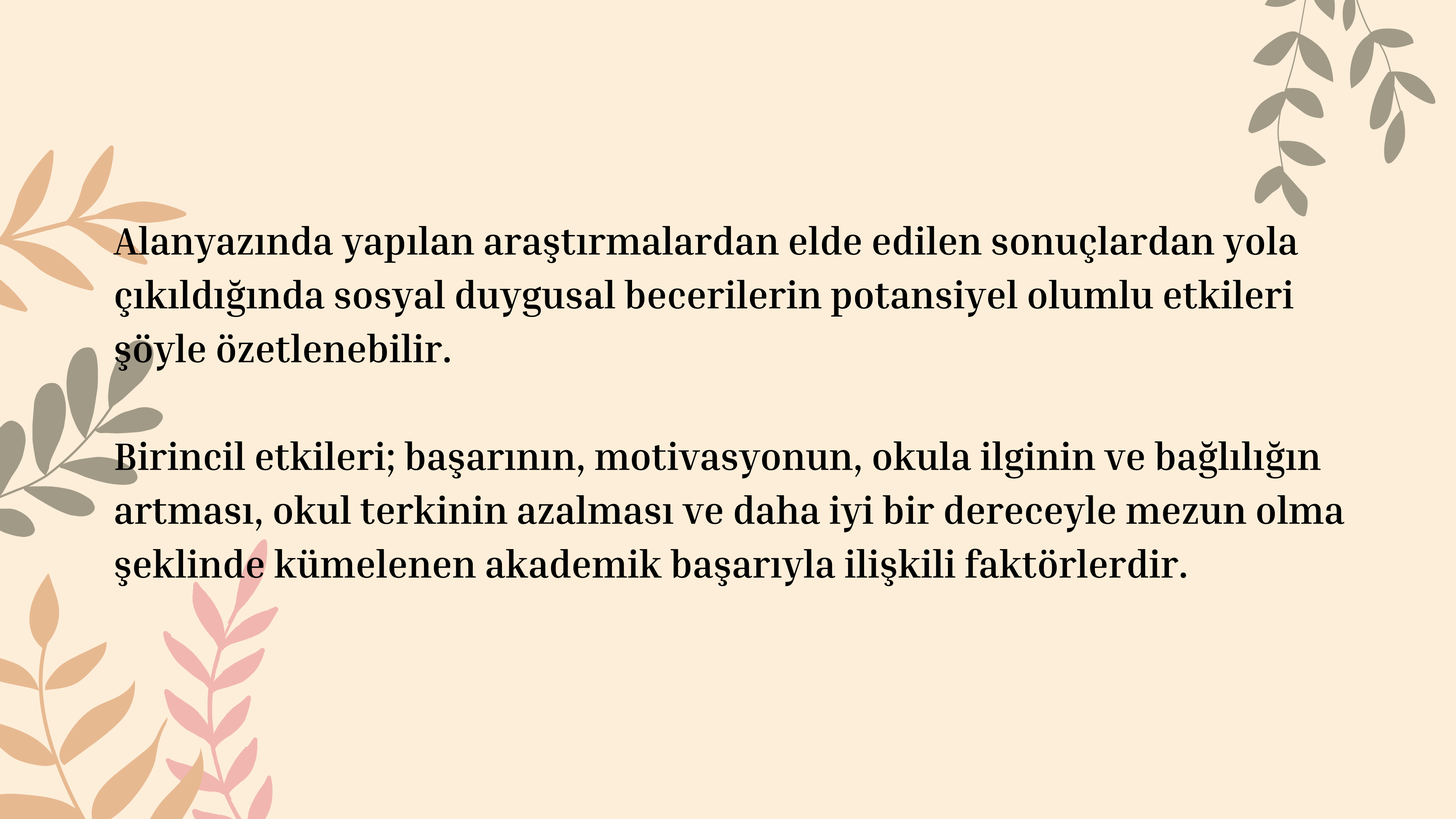
- Dürtü Kontrolü
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin
- Öz Motivasyon
- Hedef Belirleme
- Organizasyon Becerileri



SOSYAL FARKINDALIK

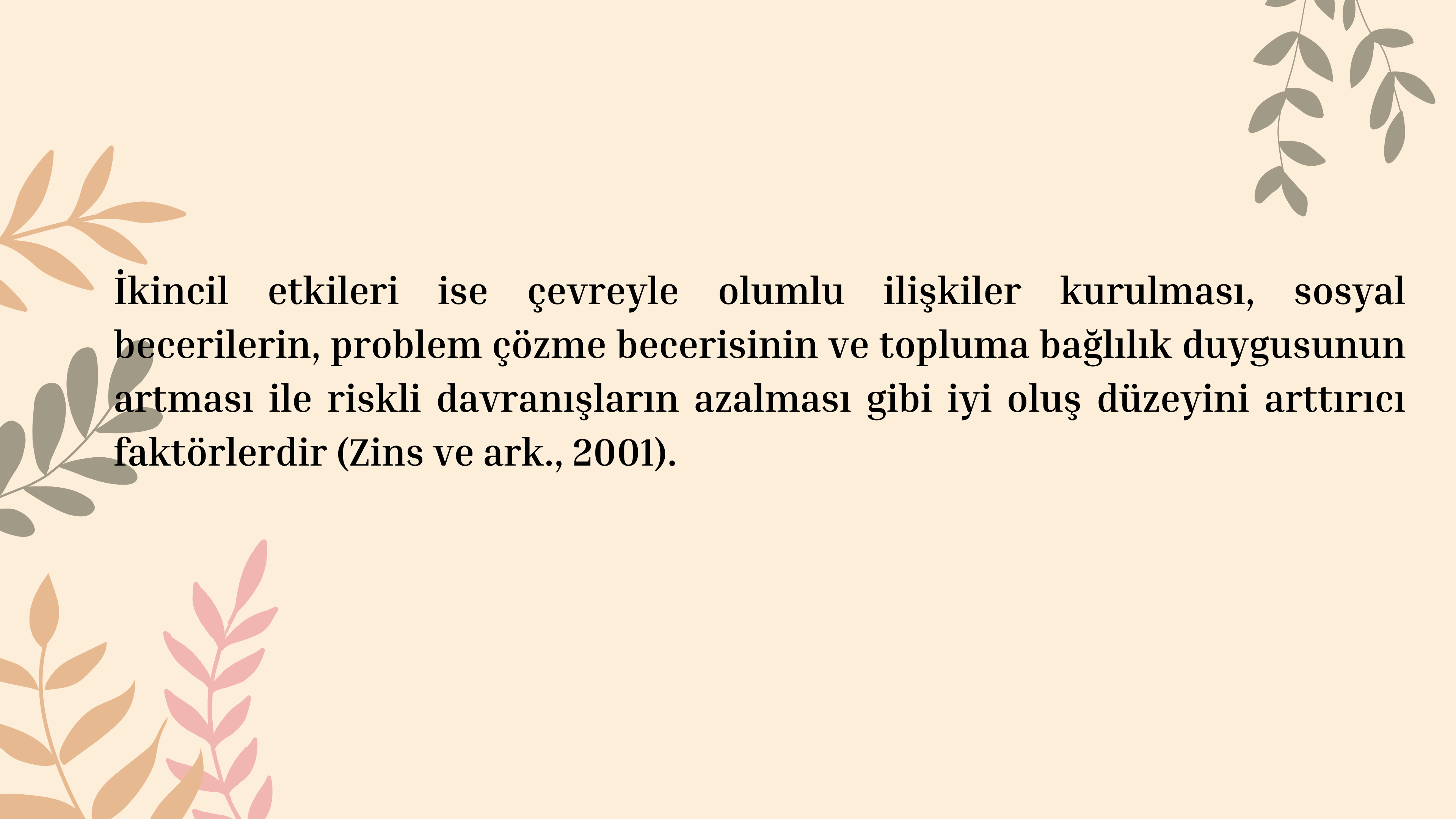
- Dürtü Kontrolü Bakış Açısı Edinme
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin Empati
- Öz Başkalarının Duygularını Önemseme
- Farklılıkları Takdir Etme Diğerlerine
- Saygı Duyma
- Şükran Öz Disiplin



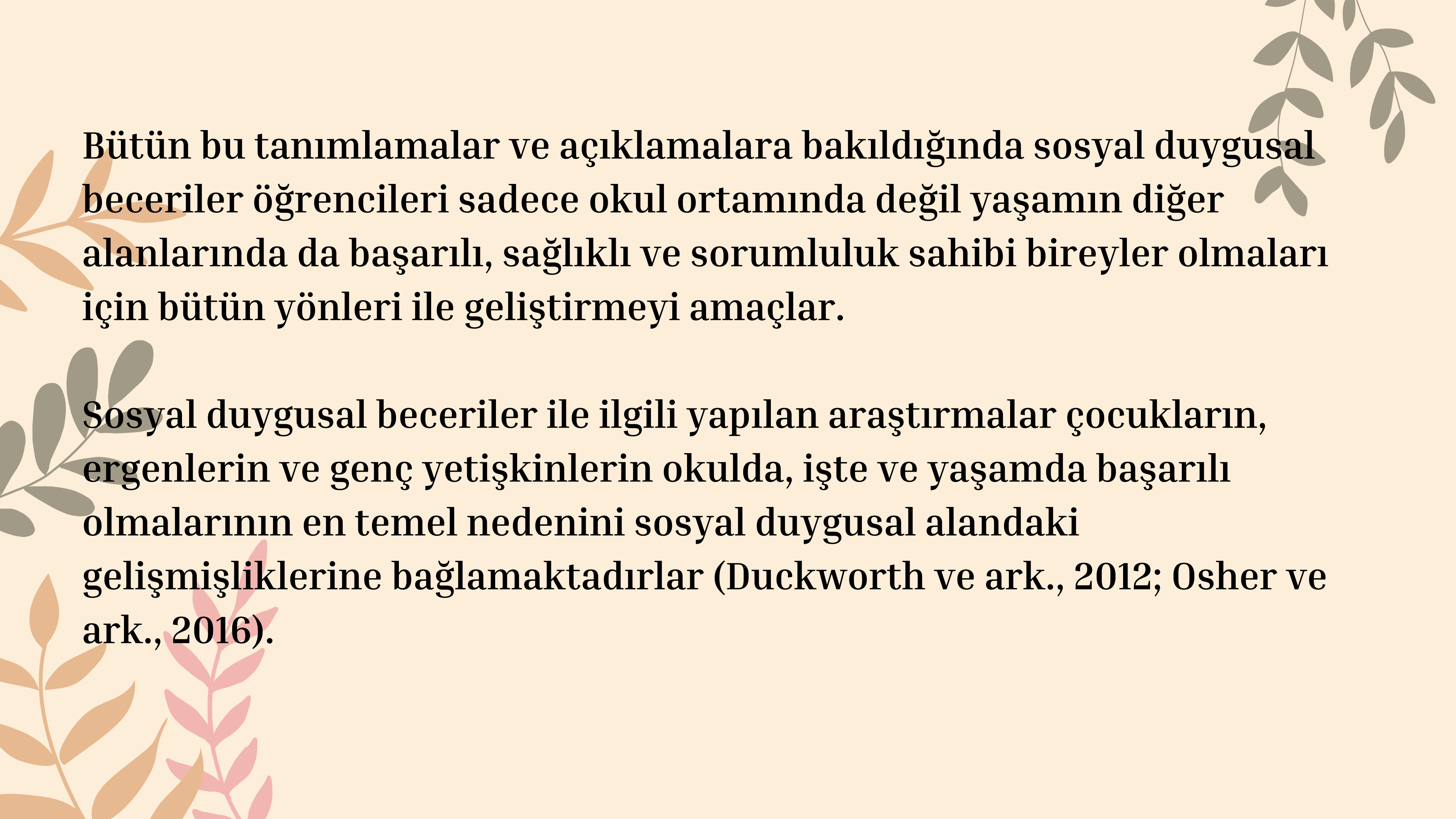


Alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal duygusal becerilerin potansiyel olumlu etkileri şöyle özetlenebilir.

Birincil etkileri; başarının, motivasyonun, okula ilginin ve bağlılığın artması, okul terkinin azalması ve daha iyi bir dereceyle mezun olma şeklinde kümelenen akademik başarıyla ilişkili faktörlerdir.

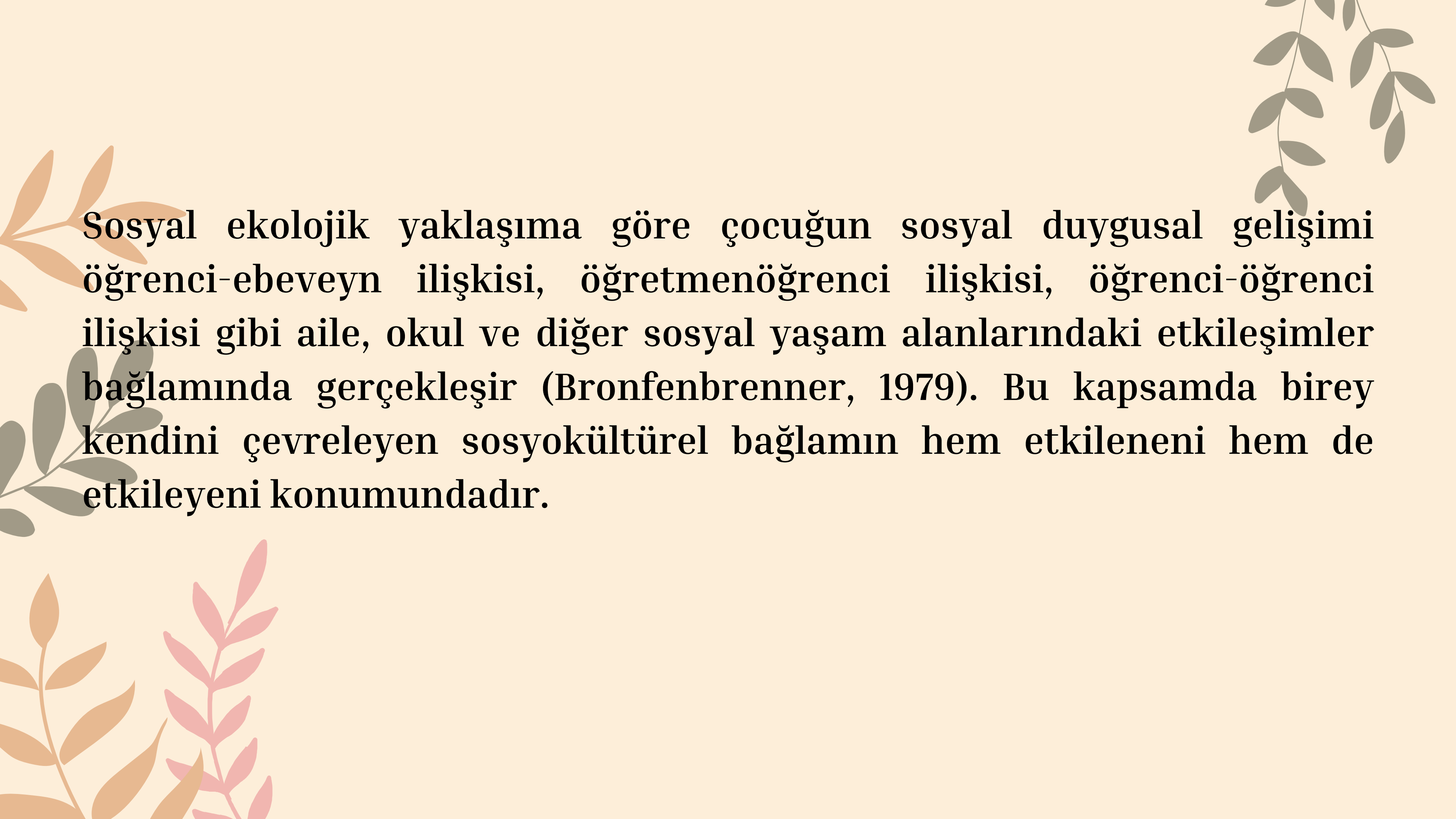


İkincil etkileri ise çevreyle olumlu ilişkiler kurulması, sosyal becerilerin, problem çözme becerisinin ve topluma bağlılık duygusunun artması ile riskli davranışların azalması gibi iyi oluş düzeyini arttırıcı faktörlerdir (Zins ve ark., 2001).

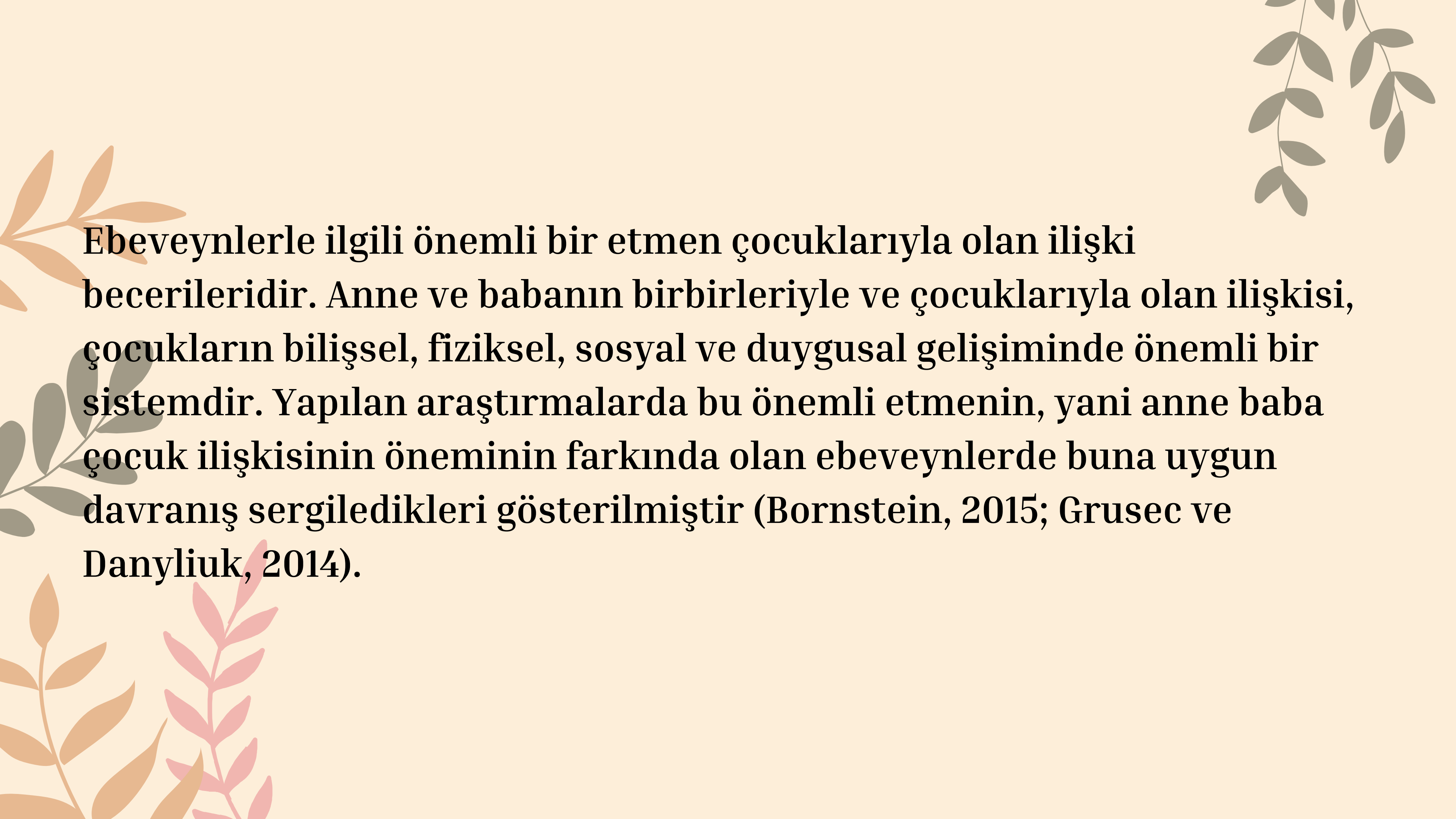


Bütün bu tanımlamalar ve açıklamalara bakıldığında sosyal duygusal beceriler öğrencileri sadece okul ortamında değil yaşamın diğer alanlarında da başarılı, sağlıklı ve sorumluluk sahibi bireyler olmaları için bütün yönleri ile geliştirmeyi amaçlar.

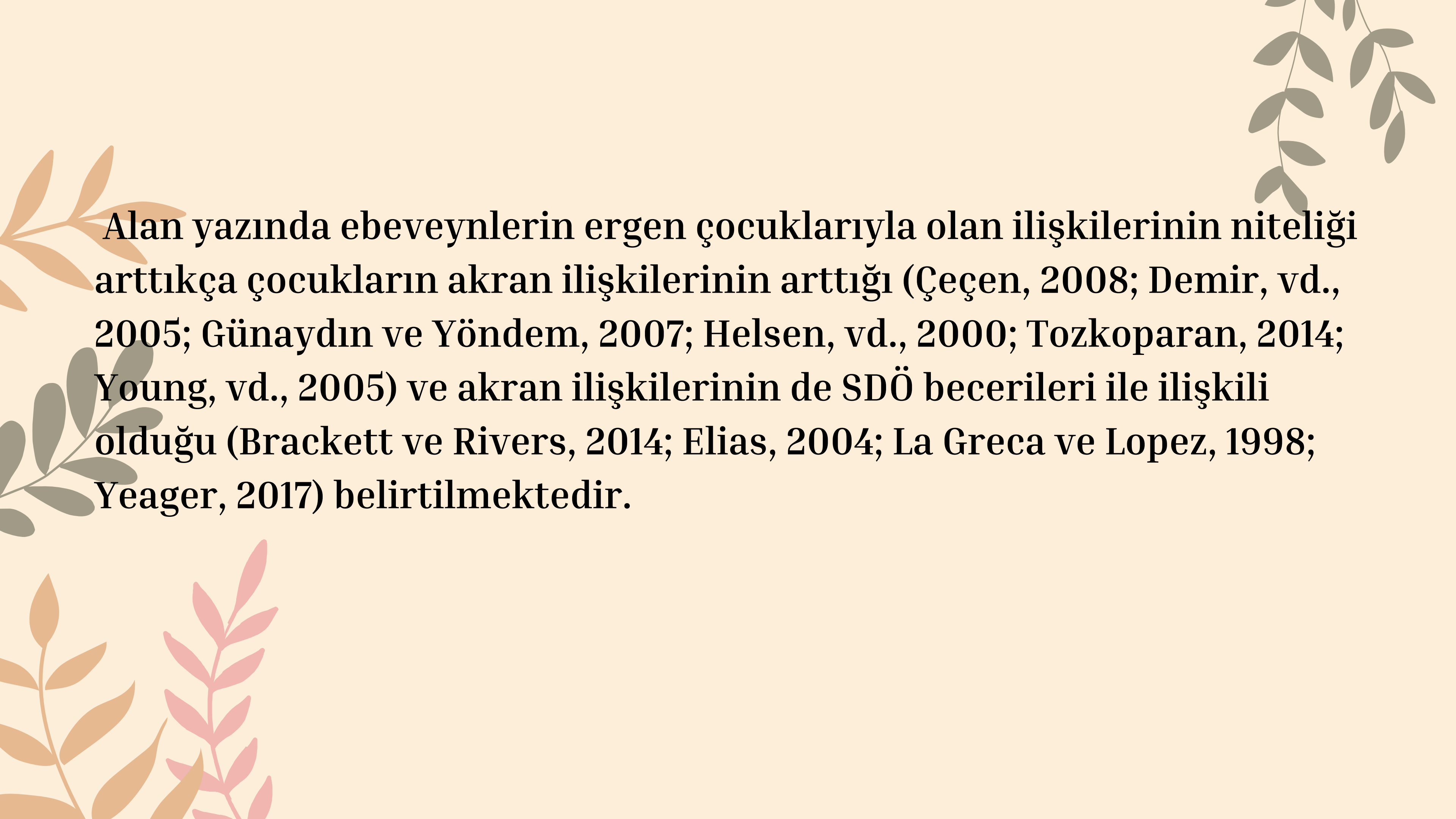
Sosyal duygusal beceriler ile ilgili yapılan araştırmalar çocukların, ergenlerin ve genç yetişkinlerin okulda, işte ve yaşamda başarılı olmalarının en temel nedenini sosyal duygusal alandaki gelişmişliklerine bağlamaktadırlar (Duckworth ve ark., 2012; Osher ve ark., 2016).



Sosyal ekolojik yaklaşıma göre çocuğun sosyal duygusal gelişimi öğrenci-ebeveyn ilişkisi, öğretmenöğrenci ilişkisi, öğrenci-öğrenci ilişkisi gibi aile, okul ve diğer sosyal yaşam alanlarındaki etkileşimler bağlamında gerçekleşir (Bronfenbrenner, 1979). Bu kapsamda birey kendini çevreleyen sosyokültürel bağlamın hem etkileneni hem de etkileyeni konumundadır.

The image features a light beige background with decorative leaf patterns in the corners. In the top right corner, there are grey leaves. In the bottom left corner, there are orange and pink leaves. The main text is centered and reads:

Ebeveynlerle ilgili önemli bir etmen çocuklarıyla olan ilişki becerileridir. Anne ve babanın birbirleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkisi, çocukların bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir sistemdir. Yapılan araştırmalarda bu önemli etmenin, yani anne baba çocuk ilişkisinin öneminin farkında olan ebeveynlerde buna uygun davranış sergiledikleri gösterilmiştir (Bornstein, 2015; Grusec ve Danyliuk, 2014).

The slide features a light beige background with decorative leaf patterns in the corners. The top-left corner has orange and grey leaves, the top-right has grey leaves, and the bottom-left has orange and pink leaves. The text is centered in a black serif font.

Alan yazında ebeveynlerin ergen çocuklarıyla olan ilişkilerinin niteliği arttıkça çocukların akran ilişkilerinin arttığı (Çeçen, 2008; Demir, vd., 2005; Günaydın ve Yöndem, 2007; Helsen, vd., 2000; Tozkoparan, 2014; Young, vd., 2005) ve akran ilişkilerinin de SDÖ becerileri ile ilişkili olduğu (Brackett ve Rivers, 2014; Elias, 2004; La Greca ve Lopez, 1998; Yeager, 2017) belirtilmektedir.

TEŞEKKÜR
EDERİZ

Bu içerik Akdeniz RAM içerik Geliştirme
Komisyonu tarafından hazırlanmıştır.

Berivan DOĐAN
Mehmet řirin AKÇA
Beřire MANSIZ TOZAR
Süheyla KÜÇÜK
Nimet AKBAř řİMřEK

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

 03243361184



Üç Ocak Mahallesi Cemal Pařa
Cad. No 1/ 7 Eski Otogar Arkası
Akdeniz / Mersin