|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİĞİN ADI:**  |  SOSYAL BECERİLER |
| **GELİŞİM ALANI:**  | Sosyal Duygusal  |
| **FAALİYET GRUBU**  | Düzey 1  |
| **KAZANIM:**  | Lise öğrencilerinin 5 temel sosyal beceriler ile ilgili farkındalıklarının geliştirilmesi. |
| **SINIF DÜZEYİ:**  | Lise |
| **SÜRE:**  | 40 Dakika |
| **ARAÇ GEREÇLER:**  | EK-1 |
| **UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK:**  | Öğrencilerin sosyal beceriler ile ilgili soracakları sorulara hazır bulunuşluğun artırılması ve anlatımı destekleyecek görsel, video, kısa film vb. destekler kullanılması önerilir. |
| **SÜREÇ(UYGULAMA BASAMAKLARI):**  | 1. Uygulayıcı sınıfa girer ve öğrencilerle selamlaşır. Uygulayıcı bu ders saatinde birlikte bir etkinlik yapacaklarını ancak ondan önce bir oyun oynayacaklarını ifade eder.
2. Birlikte “Öykü Oluşturma” ısınma oyunu oynanır. Oyun şu şekilde oynanır: Uygulayıcı bir kağıda bir cümle yazarak öyküyü başlatır. Kağıt tüm öğrencilere ulaştırılır ancak her yazan öğrenci yazdığı cümlenin üzerini kağıdı cümlenin üzerine katlayarak kapatır. Cümlelerin sosyal becerilerle ilgili olması istenir. En sonunda öykü okunur ve ısınma oyunu sonlandırılır. Bu ısınma oyunu ile amaç öğrencilerin sosyal becerilerle ilgili var olan bilgilerini ortaya çıkarmaktır.

 2 “ Sizce sosyal beceriler hangi becerileri içinde barındırır?” sorusu sorulur ve öğrencilerden cevaplar alınır.1. Uygulayıcı cevapları aldıktan sonra EK-1’deki bilgileri öğrencilerle paylaşarak “Sosyal Beceriler ile İlgili 5 Temel Beceriler” ile ilgili bilgileri öğrencilere anlatır.
2. Uygulayıcı anlatımını bitirdikten sonra “Konuştuğumuz sosyal becerilerden sizde en baskın 3 tanesini belirlemenizi istiyorum” deyi 3 dk süre verir. Sonra da “Şimdi de sizde baskın olduğunu düşündüğünüz bu sosyal becerilerinizin okul, arkadaşlık ilişkileri, akademik başarı, sosyal hayat vb. yaşamın hangi alanlarında sizin için olumlu etkilere sahiptir?” sorusunu sorar. Öğrencilerden paylaşımlar alınır.
3. . Uygulayıcı öğrencilere “Sosyal beceriler ile ilgili bir şiir yazsanız başlığı ne olurdu?” diye sorar. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra etkinlik sosyal becerilerin nasıl geliştirileceği ile ilgili önerilerde bulunarak sonlandırılır.

  |

|  |  |
| --- | --- |
| **UYGULAYICIYA NOT:**  | 1. Etkinlik sonunda öğrencilere sosyal becerilerle ilgili kitap önerisinde bulunulabilir.

Örnek Kitaplar: “Sabrın Büyülü Tohumları”, Efrat Haddi- “İçedönüklerin Sessiz Gücü”, Susan Cain-  “Karizma Miti”, Olivia Fox Cabane-“Avucunun İçindeki Dünya”, Elsa Punset-“Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı”, Dale Carnegie1. Uygulayıcı deneyimlerinden örnekler verebilir.
2. Sosyal becerilerle ilgili ilginç bir video, bir gerçek hikayeyi konu alan kısa film vb. izletilebilir.
 |
| **HAZIRLAYAN** | Akdeniz Rehberlik ve Araştıra Merkezi İçerik Hazırlama Komisyonu* Berivan DOĞAN
* Mehmet Şirin AKÇA
* Süheyla KÜÇÜK
* Beşire MANSIZ TOZAR
* Nimet AKBAŞ ŞİMŞEK
 |

 EK-1

Sosyal duygusal beceriler farklı şekillerde sınıflandırılmakla birlikte yapılan tanımlamalarda genel olarak 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.

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.

**5 TEMEL SOSYAL BECERİ**

**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

 **ÖZ YÖNETİM**

Dürtü Kontrolü

 Stres Yönetimi

Öz Disiplin

Öz Motivasyon

Hedef Belirleme

Organizasyon Becerileri

**SOSYAL FARKINDALIK**

 Bakış Açısı Edinme

 Stres Yönetimi

Öz Disiplin Empati

 Öz Başkalarının Duygularını Önemseme

 Farklılıkları Takdir Etme Diğerlerine

 Saygı Duyma

 Şükran