

EVLIYA ÇELEBİ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



Sosyal Duygusal Beceriler ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?

Kendini tanıma ve gerçekçi değerlendirme, çevredeki kişileri anlama ve bu kişilerle empati kurma, karar verme ve problem çözme, zorluklar karşısında motivasyonu sürdürme, duyguları düzenleme ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini ifade eder.



Sosyal beceriler, bireylerin çevresiyle etkili bir şekilde iletişim kurmalarını, ilişkiler geliştirmelerini ve toplumsal normlara uygun davranmalarını sağlayan becerilerdir. Bu beceriler, kişilerin hem okul hayatında hem de özel yaşamlarında başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olur.



SOSYAL BECERİLER NEDEN GEREKLİDİR?

Sosyal becerilerinizi geliştirerek, iyi ve sağlıklı ilişkiler kurabilir, olumsuz duygularınızla başa çıkabilir, toplumsal hayatta daha uyumlu bir birey olabilirsiniz.



Arkadaşlarınızla etkili iletişim kurmanız, sosyal uyumunuzu ve gerekli sosyal becerileri kazanmanızı sağlar. Sosyal ilişkiyi başlatma sürdürme, grupta bir iş yürütme, paylaşma, duygularını ifade edebilme ve problem çözme becerilerinizi geliştirme fırsatı sunar.



Öz Farkındalık	Sosyal Farkındalık
- Kendini Tanıma - Kendine Güvenme - Çaba Sarfetme - Duyguları Tanıma - Duyguları İsimlendirme - Bağ Kurma - İyimser olma	- Başkalarını Önemseme - Başkalarını Anlama - Saygı Duyma - Farklılıkları Takdir Etme - İhtiyaçları Önemseme
Sorumlu Karar Verme	Öz Yönetim
- Problemleri Analiz Etme - Problemleri Çözme - Değerlendirme - Karar Verme - Açık Fikirli Olma - Etik Davranma	- Amaç Belirleme - Duyguları Kontrol Etme - Eylem Planı Hazırlama - Harekete Geçme - Motivasyonu Sürdürme - Zaman Yönetme

İlişki Geliştirme Becerileri

- Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme
- Etkili İletişim
- Yardım Alma ve Verme
- Takım Çalışması
- Çatışma Çözme

UNUTMAYIN

Sosyal becerilerde sorun yaşayan çocuklar, yaşamları boyunca kişilerarası ilişkilerde, akademik çalışmalarda, duygusal-davranışsal alanlarda ve meslek yaşamlarında çeşitli problemlerle karşılaşmaktadırlar.

ÖNERİLER

- Kişisel gelişiminize katkı sağlayan kitaplar okuyabilirsiniz.
- Sosyal ve Duygusal gelişiminize katkı sağlayan sunum, film ya da içerikler izleyebilirsiniz.
- Bir uzman desteği ya da kişisel gelişim eğitimi alabilirsiniz (Drama, duygu kontrolü vb.)
- Sosyal, sanatsal ya da sportif bir etkinliğe katılabilirsiniz.

Sosyal Becerilerinizi Geliştirmek İçin...

- Sorumluluk Alın.
- Duygularınızı doğru bir şekilde ifade edin.
- Etkin Dinleme yapın. İyi bir dinleyici olun.
- Öfkenizi yönetin.
- Nezaket ifadeleri kullanın.
- Spor, Müzik gibi etkinliklerinizi, hobilerinizi geliştirin.
- Farklılıklara saygı gösterin.

