

Sosyal duygusal becerilerin geliştirilmesi konusunda her aile ve öğrenci yardım alabilir.

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİ PROGRAMI?

Çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar.

Bu amaçlara ulaşmak için ise aşağıdaki konu başlıkları ele alınır.



Daha fazla bilgi almak için okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine başvurabilirsiniz.

## KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ ÇOCUĞUNUZA VERECEĞİNİZ DESTEKLE BAŞLAR

- ✓ KENDİNE YETEBİLME
- ✓ SORUMLULUK ALABİLME
- ✓ ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLME
- ✓ DUYGULARINI UYGUN İFADE EDEBİLME
- ✓ GELECEKLERİYLE İLGİLİ PLAN YAPABİLME

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİNDE YAPI TAŞLARIDIR.

BU BECERİLER SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİN KAZANILMASI İLE SAĞLANIR.

Lise Veli

Bilgilendirme Rehberi

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع عتم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?



### Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme

### Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

### Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülmesi için çalışabilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

### Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme



### İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürülebilirliği
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerekliğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

### ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Kaygı, stres vb durumlarla başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

### YARDIMCI OLUR...

## NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.
- Alternatifler yaratın.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.

