



Sosyal ve Duygusal Beceri Eğitimi

BÜLTENİ



DEĞERLİ Veliler

Aile, bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde en önemli yere sahiptir. Birey, olaylara nasıl tepkiler vereceğini, duygulanımının nasıl olacağını, diğer insanlarla nasıl iletişim kuracağını, ilişki örüntüsünde nasıl davranacağını aile içindeki yaşantılarıyla, gözlemleriyle öğrenir.

Ebeveynlerin güven verici ve destekleyici tutumları, çocuğun hem duygusal hem de sosyal gelişimi için iyi bir ortam hazırlar. Çocuğun ebeveyniyle yaşadığı olumsuz deneyimler, kabul edilmeyen davranışların ortaya çıkmasına neden olurken gelecekteki istenmeyen sosyal uyumsuzluk, olumsuz tepkiler verme, akademik başarısızlık gibi durumlara da kaynaklık eder.

Çocukların ileride sosyal ve duygusal gelişim yetersizliğinden dolayı sorun yaşamaması ya da bu sorunları en aza indirgemesi için sosyal ve duygusal öğrenme programları etkilidir .Bunun yanında; ebeveynlerin desteği, çocuklarını anlamaları, çocuklarının temel sosyal ve duygusal öğrenmenin temelleri olan empati kurmayı, hedef belirlemeyi, sorumlu karar alma gibi becerileri kazanmasını kolaylaştırır



Ebeveynlerin aile içindeki tutumlarıyla çocuklarının sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerini desteklemeleri dışında, sosyal ve duygusal öğrenmenin aktarıldığı okulla da iş birliği içerisinde olmaları beklenir.

Aile katılımı, okul ile iş birliği kurmak, çocukların başarılarını artırmada, onların sosyal ve duygusal gelişimlerini üst düzeye çıkarmada önemli etkenlerdir

Ailelerin okulda yürütülen eğitimlere katılımları, çocuklarının akademik, sosyal ve duygusal gelişimine katkı yapmaktadır. Buna benzer bir şekilde ailelerin sosyal ve duygusal öğrenme konusunda bilgi sahibi olup sosyal ve duygusal öğrenme becerilerini sınıf ortamına ek olarak sınıf dışında da desteklemesi, bu becerilerin sürdürülebilir olmasını ve kalıcılığını destekler

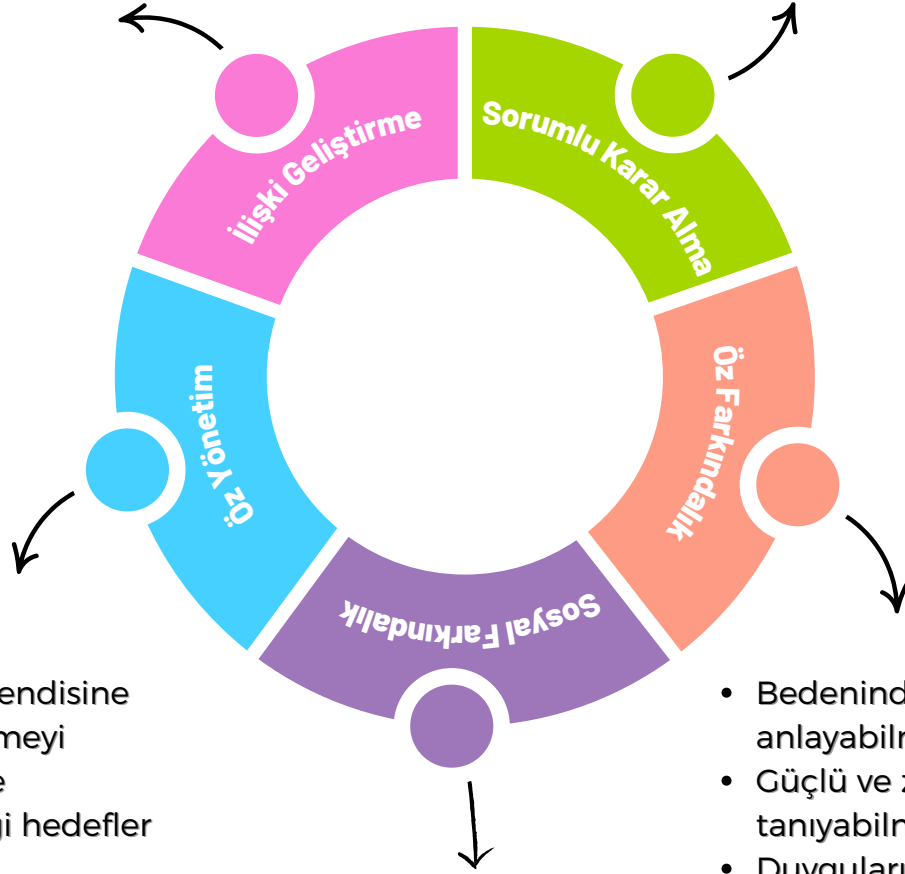


SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

Çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar. Bu amaçlara ulaşmak için ise aşağıdaki konu başlıkları ele alınır.

- İlişki başlatabilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerekliğinde yardım isteyebilme

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme



- Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan kurallara uyabilme

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme
- Başkalarının duygularını fark edebilme

- Bedenindeki değişiklikleri anlayabilme
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerini tanıyabilme
- Başarılı olmak için çabalayabilme
- Kendine yetebilme



Sosyal Duygusal Beceriler



SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENMELELER NELERDİR?



Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri kişisel ve kişiler arası olmak üzere iki düzeyde de ele alınmaktadır. Kişisel düzey, bireyin kendine yönelik olup duygularını fark etmesine ve düzenlemesine, kişiler arası düzey ise diğer insanların duygularını anlama, sağlıklı ilişkiler kurma ve sorumlu karar alma becerilerine yöneliktir

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

KİŞİSEL DÜZEY

Öz Farkındalık

- Duygularının farkında olma
- Kendini tanıma
- Benliğinin ve etkisinin farkına varma
- Öz yeterlilik

Öz Yönetim

- Olumsuz duygularla başa çıkma
- Kapasitesine uygun hedefler koyma
- Motivasyonu sağlama

Sorumlu Karar Alabilme

- Var olan durumu analiz etme
- Analitik düşünme

İlişki Geliştirme Becerileri

- Kendini tanıma
- Atılgan olma
- Gerekğinde yardım isteme

Sosyal Farkındalık

- Farkındalıkları anlama, takdir etme
- Etkin dinleme

KİŞİLER ARASI DÜZEY

Öz Farkındalık

- Diğerlerinin duygularını anlama
- Manevi değerlere saygı

Öz Yönetim

- Saldırganlık ve dürtülerini kontrol etme
- Geri bildirimlere göre düzenleme yapma

Sorumlu Karar Alabilme

- Kişiler arası engellere yapıcı yaklaşma
- Karar verirken sosyal yapıyı göz önüne alma

İlişki Geliştirme Becerileri

- Duygularını ifade etme
- Sosyal ilişkilerini başlatma
- Sosyal ve duygusal özelliklere duyarlı olma

Sosyal Farkındalık

- Diğer insanlara saygı gösterme
- Diğer insanların bakış açısını anlam



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sosyal Duygusal Beceriler Çocuğunuzun;

- Okulu sevmesine
- Okul kurallarını anlamasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Derslere verimli şekilde çalışmasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Etrafındaki farklılıkları ve ortak yönleri anlamasına
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlamasına
- Duygularını uygun şekilde ifade etmesine
- Karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına yardımcı olur.



Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun başarılı olduğu alanları fark edin ve bunları destekleyin.
- Okuldaki ve diğer yaşam alanlarındaki kuralları anlama ve uyma konusunda çocuğunuza destek olun.
- Farklılıkları anlama ve saygı duyma konusunda örnek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını uygun şekilde ifade etmesi için fırsat tanıyın.
- Akran baskısı ve zorbalıkla baş etmesi için destek olun.
- Yaşadığı problemleri çözmesi için fırsat verin.
- Davranışlarını kontrol edebilmesi konusunda destekleyici olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.





SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sosyal Duygusal Beceriler Çocuğunuzun;

- Bedenini, güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Gerçekçi hedefler koymasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilmesine
- Akranları ve diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Etrafındaki farklılıkları ve ortak yönleri anlamasına
- Yaratıcı düşünme, karar alabilme ve problem çözme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına yardımcı olur.



Neler Yapabilirsiniz?

- 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 oluşturun.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.
- Gerekirse bir uzmanda yardım almayı deneyin.



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

NEDEN ÖNEMLİDİR?



Neler Yapabilirsiniz?

- 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.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin

Sosyal Duygusal Beceriler 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 yardımcı olur.

LİSELER İÇİN...

DEĞERLİ Öğretmenler

Sosyal beceriler model alma ve taklit etme yoluyla öğrenilebildiği gibi eğitim sistemi içerisinde planlı programlı bir şekilde de öğretilmektedir. Çocuklarda model alma ve taklit etme ile gerçekleşen öğrenmeler genelde gelişigüzel olmaktadır. Bu öğrenmelerde olumlu davranışların yanında olumsuz birçok davranışta kazanılabilmektedir. Bununla birlikte birçok sosyal beceriyi kolayca kazanan çocukların yanında çok az beceriye sahip çocuklara da rastlanılmaktadır. Sosyal becerilerin gelişiminde aile, sosyoekonomik durum, yaş, cinsiyet, eğitim ortamı vb. birçok etken vardır



SOSYAL BECERİ DÜZEYİ DÜŞÜK OLAN ÖĞRENCİLER

Sosyal beceri bakımından zayıf olan öğrenciler yaşamları boyunca kişiler arası ilişkilerde, akademik çalışmalarında, duygusal-davranışsal alanlarda ve mesleki yaşamlarında çeşitli problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu problemlerin giderilmesi için çocukların sosyal beceri düzeylerinin artırılarak, toplumla bütünleştirilmesi gerekmektedir

SOSYAL BECERİ DÜZEYİ YÜKSEK OLAN ÖĞRENCİLER

Sosyal beceri düzeyi yüksek olan öğrenciler kendilerini daha doğru ifade eder, kendilerine olan güvenleri yüksektir, etkili problem çözme yollarını bilir, iletişimi başlatabilir, girişkendir, sorumluluk almaktan çekinmez, grup çalışmalarında aktif katılım gösterir ve buldukları sosyal ortamlara kolay uyum sağlayabilir. Bu durum çocukların akademik başarılarını da olumlu yönde etkileyebilir

KULLANILABİLECEK YÖNTEM, TEKNİK VE ETKİNLİKLER

Sosyal beceri eğitimi ile ilgili literatür incelendiğinde okul, aile ve yakın çevrede çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacak birçok yöntem, teknik ve etkinliklerin önerildiği görülmektedir. Yöntem, teknik ve etkinliklerden bazıları aşağıda sıralanmıştır.

- Isınma oyunları
- Rol oynama
- Drama Grup çalışmaları
- İşbirlikli öğretim yöntemi
- Aktif öğretim yöntemi
- Belirli gün ve haftalar kutlama programı
- Tiyatro çalışmaları
- Sportif etkinlikler
- Geziler Sosyal kulüp çalışmaları
- Öğrenci merkezli öğretim

Sosyal beceri eğitiminde kullanılacak yöntem, teknik ve etkinliklerden, öğretmenler tarafından duruma göre en uygun olanın seçilmesi daha etkili olacaktır. Bu sebeple öğretilecek sosyal beceriler akademik beceriler gibi önceden belirlenmeli ve uygun öğretim yöntemleri seçilerek çocuklara kazandırılmaya çalışılmalıdır.

ÖNERİLER

- Sosyal beceriler aileden başlayarak eğitimin her kademesinde kazandırılmaya çalışılmalıdır.
- Eğitim kurumları; aileleri, çocuklarının sosyal gelişimlerinin önemi konusunda bilgilendirmelidirler.
- Okullarda çocukların akademik başarılarının yanında sosyal gelişimlerine de önem verilmelidir.
- Öğretmenler çocukların sosyal becerilerini geliştirebilecek öğrenci merkezli, etkinlik temelli öğretim yöntemlerine daha fazla ağırlık vermelidirler

ÖĞRETMENLER İÇİN...



ARTUKLU CEMİL TUTAŞI

REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ