

Sosyal Beceriler ile Yakından İlişkili Kavramlar

Öz farkındalık

Sosyal Farkındalık

Öz yönetim

İlişki Geliştirme

Sorumlu Karar Verme



Sosyal Beceri Nedir?

Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterliliklerdir.

Neden Önemli?

- Okul başarısını artırır.
- Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.
- Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.
- Yaşam doyumunu yükseltir.



Neler Yapılabilir?

Ve konuyla ilgili kavramlar...

Sosyal Becerileri geliştirirken izleyeceğiniz süreçte karşınıza çıkacak ve işinize yarayacak bazı kavramlar var, işte onlar:

Model Olmak

Sorumluluk Vermek

Kural Koymak

Saygı ve Empati

Takdir Etmek

Bilinçlenmek

1

Sosyalleşmeyi ailede öğrendiği için anne baba kendi arasında ve diğer insanlarla iletişimde daha özenli olmalıdır (Rol model olma) Çocuklar iyi bir gözlemci, kötü bir yorumcudur Anne babadan ne öğrendilerse, başka insanlarla da bu öğrendikleri yoluyla iletişim kurarlar.

2

Çocuğunuza karşı zor zamanlarda sakin kalmak ve Onun isteklerini anlamaya çalışmak çocuğunuza da zor durumlarla baş etmeyi ve öfkesini kontrol etmeyi öğretebilir.

3

Çocuğunuza yapabileceği sorumlulukları verebilirsiniz. Zor görevler başarısız olduklarını düşünmelerine sebep olur. Çocuğun tek başına yapabildikleri için onu desteklemek ise olumlu sonuçlar verir

Çocukları çabaları için takdir etmek daha iyisini yapmak için onları motive eder

4

Tüm bakış açılarının değerli olduğunu göstermek için çocukların sahip olduğu farklı bakış açılarına saygı duymak ve yaptıkları farklı yorumlara değer vererek ve saygıyla dinlemek çocuklara saygılı olmayı öğretir.

5

Onunla ilgili kural koyarken nedenini açıklamak. Çünkü nedenleri açıklanmadığında kuralı bağımsızlıkları için tehdit olarak görürler ve uymak konusunda gönülsüz olurlar. Aynı zamanda yaşına uygun kurallar koymak ve kuralları tutarlı bir şekilde uygulamak da önemlidir. Çocuklar sınırları test ederler, ne kadar ileri gidebileceklerini görmek isterler, taviz vermediğinizi görüklerinde kuralları kabulleneceklerdir.

Çocukların hangi gelişim dönemlerinde hangi becerileri kazanabileceğini bilmek size bir yol haritası sağlar.

Öz farkındalık

- Güçlü ve zayıf özelliklerini fark etmesi,
- Cinsiyete bağlı farklılıkları anlaması,
- Duygularıyla ve kim olduğuna ilişkin farkındalık sağlaması,
- Öz güven duygusu geliştirmesidir.

Sosyal Farkındalık

- Bireysel farklılıkları anlama,
- Farklı görüşlere saygı duyma,
- Olumlu/sağlıklı etkileşimde bulunma,
- Duyguları ifade etmenin diğer insanlara etkisini bilme,
- Sosyal Yapıları ve ahlaki kuralları anlamadır.



Öz Yönetim

- Duygu ve düşüncelerini ortama göre ifade etme,
- Oyun ve etkinliklerde nasıl davranacağını bilme,
- Kapasitesine uygun hedefler, belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için çalışmasıdır.

İlişki Geliştirme

- İnsanlarla sağlıklı ilişkileri başlatıp sürdürebilme
- İşbirliği yapabilme
- Net ve açık iletişim kurabilme
- Sosyal kurallara uygun davranabilme
- Dinleme becerilerini kullanabilme

Sorumlu Karar Verme

- Karar alırken ahlaki davranma
- Başkalarının durumlarını göz önüne alma
- Davranışlarının sonuçlarına ilişkin sorumluluk alma
- Uygun tercih ve seçimler yapma

