

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?

- İlişki Geliştirme
- Öz Farkındalık
- Sosyal Farkındalık
- Sorumlu Karar Verme
- Öz Yönetim

Öz Farkındalık
Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
Duygularının nedenini anlama
Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
Manevi değerlerine uygulama

Sosyal Farkındalık
Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
Başkalarını takdir edebilme
Empati kurabilme
Sağlıklı ilişkiler kurabilme

Öz Yönetim
Etrafına ve kendisine hoş görülmesi olabilmeye
Ulaşabileceği hedefler koyabilme
İyimser ve mutlu olabilmeye
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

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ ÇOCUĞUNUZA VERECEĞİNİZ DESTEKLE BAŞLAR

- 1.KENDİNE YETEBİLME
2. SORUMLULUK ALABİLME
- 3.ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLME
DUYGULARINI UYGUN İFADE EDEBİLME
- 4.GELECEKLERİYLE İLGİLİ PLAN YAPABİLME

BU BECERİLER SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİN KAZANILMASI İLE SAĞLANIR.

sosyal beceriler veli broşürü

ŞEHİT POLİS TAHA YASİN
BİÇER KIZ AİHL
REHBERLİK SERVİSİ



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMENİN NEDEN ÖNEMLİ? NELER YAPABİLİRSİNİZ? 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 çözme becerisini kazanmasına**
- **Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına**
- **Öğrenmeye karşı istekli olmasına YARDIMCI OLUR...**

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

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.