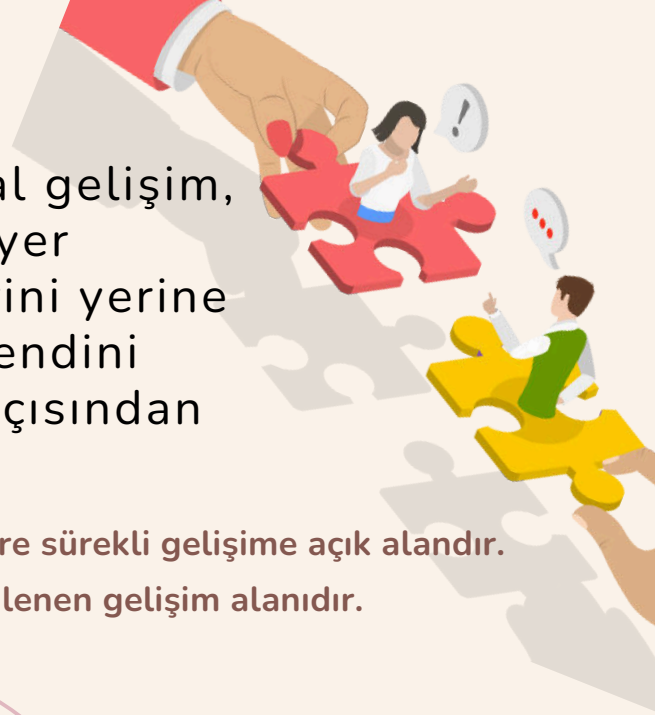


SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
OCAK 2025



Sosyal ve duygusal gelişim, insanın toplumda yer bulabilmesi, rollerini yerine getirebilmesi ve kendini ifade edebilmesi açısından önemlidir.

Diğer gelişim alanlarına göre sürekli gelişime açık alandır.
Ayrıca çevreden en çok etkilenen gelişim alanıdır.

Ergenler, yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade etmek ister. Duygu ve düşüncelerini nasıl ifade edeceklerini ise yetişkinlerden öğrenirler. Bunu ilk öğrendikleri yer de ailedir.

YENİDEN DOĞUM DÖNEMİ DE DENİR.

Basit düzeyde yaşamdan (çocukluk), yetişkin olmaya GEÇİŞ dönemidir. Oldukça çalkantılıdır. Fiziksel değişim başta olmak üzere büyük değişim başlangıcıdır. İlgiler ve yaşam alanları artmış, çeşitlilik göstermeye başlamıştır.

ÇOCUĞUMUN GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Bağımsız hareket etmeyi severler.

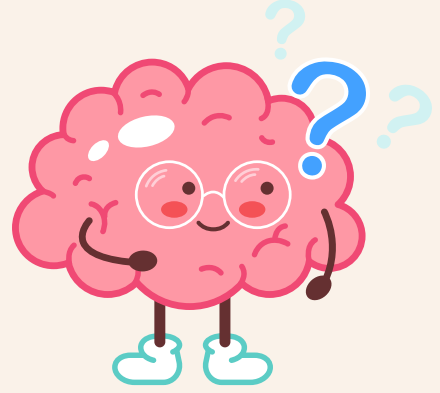
Bağımsız olduklarını ispat etmek için tek başına davranmaya çalışırlar.

Kim olduklarını keşfettikleri için benmerkezci davranırlar.

Kendisi nasıl düşünüyor ve inanıyorsa, başkalarının da aynı şekilde düşündüğüne inanırlar.

ÇOCUĞUM NASIL BİRİSİ?

- Beyindeki bazı bölgeler daha hızlı geliştiği (amigdala: korku, öfke) için olumsuz durumlara abartılı tepkiler verirler.
 - Fiziksel büyüme ve değişim çok hızlıdır.
 - Hormonal değişiklikler (serotonin azalması, dopamin artışı) nedeniyle stresli ve gergin olurlar.
 - Bu onların elinde olan bir durum değildir, içinde buldukları durumu anlamadıkları için gel git yaşarlar.



- Benlik algısını oluşturmaya başlarlar.
- Benliklerini ispatlamaya çalıştıkları için söz dinlemez gibi davranabilirler.
 - Kendilerine olan güvenleri artar ve bunu ispatlamak için uyumsuz davranışlar gösterebilirler.

ÇOCUĞUM NASIL BİRİSİ?

- Benlik algısının oluşumunda bedensel değişim ve dış görünüme önem verirler ve bu değişimlerden utanabilirler.

- Başkaları tarafından nasıl görüldükleri önemlidir.
- Özellikle sosyal medyaya ilgilidirler.



- Medyatik kişileri örnek alırlar, özdeşim kurarlar.
- Müzik dinlerken, sosyal medyada zaman geçirirken yalnız kalmak isteyip kendilerini kapatırlar.
- Odalarında daha çok zaman geçirerek yalnız kalmayı tercih ederler.

ÇOCUĞUM NASIL BİRİSİ

Ailelerinin sosyoekonomik durumundan utanabilirler.

Ailede maddi yetersizlik var ise bunu kabullenmekte zorlanabilirler.

Ailelerini otorite olarak gördükleri için onlardan uzak kalmayı tercih ederler.

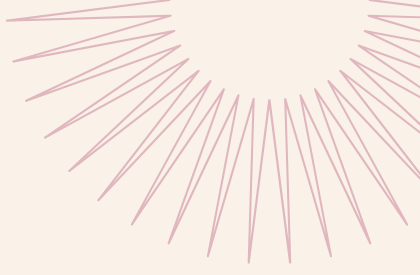
Özellikle erkek çocuklar, erkek kimliğine ilişkin güç hazzı peşinde olurlar.

Karşı cinse ilgi artar.

Arkadaşları kendilerini ispatlama yeridir, onlarla ilişkilerine önem verirler.

Arkadaşları ile zaman geçirmek için ailelerinden uzak dururlar.

Çocuğunuzun bu gelişim özelliklerini anlamak ve desteklemek için Sosyal Duygusal Becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz.



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?

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

Sosyal Duygusal Beceri Yeterlilik Alanları Nelerdir?

- 1.ÖZ FARKINDALIK
- 2.SOSYAL FARKINDALIK
- 3.ÖZ YÖNETİM
- 4.İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ
- 5.SORUMLU KARAR VERME

Sosyal Duygusal Beceriler;
Okul başarısının artmasına yardımcı olur.

Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.

Öz güvenin artmasına yardımcı olur.

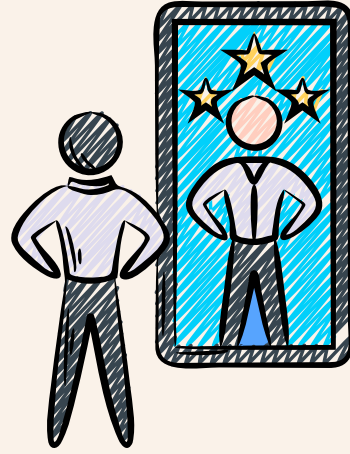
Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.

Yaşam doyumunu yükseltir.

BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

Öz Farkındalık İçin;

- Duygularını fark etme ve tanıma,
- Kendini doğru bir biçimde tanıma,
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlama,
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma,
- Başka insanların duygularını anlama,
- Duygularının çevreye olan etkisini bilme,
- Kendine yetebilme,
- Manevi değerlerini tanıma ve saygı duyma.



Öz Farkındalık Becerisi Kazanmış Ergenler

Duygularını ve kendisini tanıyabilirler.
Sahip olması gereken değerleri bilebilirler.
Duygularının nasıl oluştuğunu anlayabilirler.
Kendisine yetebilen bireyler olabilirler.

BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

Sosyal Farkındalık Nedir?

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlama ve takdir etme,
- Diğer insanlara saygı gösterme,
- Empatik yaklaşma,
- Etkin dinleme,
- Diğer insanların bakış açısını anlama.



Sosyal Farkındalık Becerisi Yüksek Olan Ergenler;

Farklılıkları/çeşitlikleri anlar ve takdir edebilir.

Diğer insanlara saygı gösterebilir.

Empatik yaklaşabilir.

Sağlıklı ilişkiler kurabilir.



BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

Öz Yönetim İçin?

- Stresi yönetebilme,
- Kapasitesini tanıma, yönetebilme ve kapasitesine uygun hedef belirleme,
- Motivasyonunu sağlama,
- Kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturma,
- Kapsamlı ve özenli plan yapma,
- Çevreden gelen eleştirilere göre düzenleme,
- İyimser ve umutlu olma.



Öz Yönetim Becerisi Yüksek Olan Ergenler;

Olumsuz durum ve duygularla baş edebilirler.

Kapasitesine uygun hedefler koyabilirler.

Çalışmak için plan yapabilirler. Daha iyimser ve olumlu kişilik sahibi olabilirler.



BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

- Duygularını uygun şekilde ifade etme,
- İlişkilerini başlatma ve geliştirme,
- İlişkilerinde duygularını yönetme ve farklılıklara göre davranma,
- İsteklerini, şikayetlerini net şekilde ifade edebilme,
- Gerekliğinde yardım isteme ve sunma,
- İş birliği kurma ve sürdürme,
- Girişkenlik ve liderlik becerileri geliştirme,
- Çatışma durumlarını yönetebilme.



İlişki Geliştirme Becerileri Yüksek Olan Ergenler; Duygularını uygun şekilde ifade edebilir. İnsanlarla ilişkilerini başlatabilir, sürdürebilir. İsteklerini, şikayetlerini ifade edebilir. Zor durumlarında yardım isteyebilir. Sosyal ilişkilerinde daha girişken olabilir. Çatışma durumlarını yönetebilir.



BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

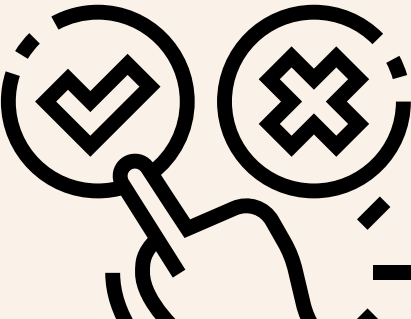
Sorumlu Karar Verme Nedir?

- Yaşadığı durumları analiz etme ve olabilecek problemleri tanımlama,
- Karar verirken içinde bulunduğu çevreyi göz önüne alma,
- Kişiler arası sorunlara yapıcı yaklaşma,
- Olayları tüm yönüyle düşünme,
- Kendini eleştirme,
- Davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma.



Sorumlu Karar Verme Becerisi Yüksek Olan Ergenler;

Yaşayabileceği problemleri önceden görebilir.
Karar verirken farklı ihtimalleri göz önüne alabilir.
Sorunlara yapıcı yaklaşabilir.
Kendini eleştirebilir.
Sorumluluk sahibi olabilir.



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?

- Okul ve ders başarısında artış
- Okulu ilgi çekici bulma
- Öğrenmeye daha istekli olabilme
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme
- Sınavların önemini anlayabilme
- Stresi daha iyi yönetebilme
- Daha uyumlu birey olabilme
- Psikolojik açıdan iyi olabilme
- Şiddete başvurma ve madde kullanımı olarak bilinen riskli davranışlardan kaçınabilme
- Akran ilişkilerini geliştirerek daha uyumlu olabilme
- Öfke kontrolü sağlayabilme
- Kendini tanıma ve sevebilme
- Problem çözme becerisi kazanabilme
- Etkili iletişim becerileri kazanabilme
- Empati kurabilme
- Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme
- Bağımsız karar alabilme
- Kararlarıyla ilgili sorumluluk alabilme
- Karar alırken tüm etkenleri göz önüne alabilme
- Yaratıcı düşünebilme
- Yaratıcı olabilme
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun ergenlik sürecini kabul etmek gerekir. Kabul etmek ise;



- Fiziksel değışimlerini ve sonucunda yaşadığı duyguları anlamak (öfke, utanç ve stres).
- 11-14 yaş arasındaki çocuklar anne babasıyla kurdukları iletişime göre kendilerini değerli görürler ve buna göre hayatlarına devam ederler.
- Anne babadan öğrendiklerini başka insanlarla kurdukları iletişimde kullanırlar.
- Arkadaşlarıyla zaman geçirmesine baskı kurmadan ve ona hissettirilmeyen kontrolle izin vermek.
- Onunla ilgili kural koyarken onu kurallara dahil etmek veya nedenini açıklamak.
- Ailedeki kurallarla ilgili karara onu ortak etmek (Benlik gelişimine destek verir.)
- Zararlı olmayan kişisel tercih ve ilgilerine saygı duymak.
- Maddi yetersizlik varsa, bunu çocuğa duygusal destek vererek telafi etmek.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ DESTEKLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Öğretmen ve psikolojik danışman/rehber öğretmenlerle iş birliği yapmak.
- Öğretmen veya psikolojik danışman/rehber öğretmenden alınan içerik hakkındaki bilgiye uygun olarak ev ortamında ergen bireyi destekleyecek tutum ve davranışlarda bulunmak.
- Ergenlik dönemi hakkında güvenilir (okul, öğretmen, psikolojik danışman/rehber öğretmen) kaynaklardan bilgi almak.
- Onun sosyal duygusal gelişimini destekleyecek eğitimlere katılmak veya okulla iş birliği yapmak.

