

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



Okul öncesi dönemde, çocuklar duygularını yönetmeye ve kontrol etmeye başlarlar. Sosyal ortama uygun davranma becerisi olarak tanımlanan sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerin kurulmasında ve gerçekleştirilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Çocuklar yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade etmek ister. Bunu ilk öğrendikleri yer ise ailedir. Aile çocuğa duygularını ve düşüncelerini nasıl ifade ediyorsa çocuklar da hem anne babasına hem de dışarıya karşı aynı şekilde ifade eder.



ÇOCUKLAR...

- Bağımsız hareket etmeyi severler.
- Bağımsız olduklarını ispat etmek için tek başına davranışlarda bulunmaya çalışırlar.
- Benliklerini keşfettikleri için benmerkezci davranırlar.
- Kendisi nasıl düşünüyorsa başkalarının da aynı şekilde düşündüğüne inanırlar.
- Etrafında olup bitenlere karşı meraklıdırlar.
- Girişken davranırlar, her şeyi merak eder, öğrenmek isterler, çok soru sorarlar.
- Kendilerini daha iyi ifade etmeye başlarlar.
- Kendi hareketlerini kontrol etmeye başlarlar.
- Yetişkinlerin verdiği görevleri bazen tamamlamakta güçlük yaşarlar.
- Yetişkinleri model alırlar.
- Yetişkinler başka insanlara nasıl davranıyorsa onlar da öyle davranırlar.
- Duygularını ifade etmeyi yetişkinlerden öğrenirler.
- Sorularına yetişkinler gibi cevap beklerler. Bu cevaplar ise onların anlayabileceği düzeyde olmalıdır.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR???



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.

NİÇİN ÖNEMLİ?

Sosyal duygusal beceriler, Okul başarısını artırır. Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar. Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler. Yaşam doyumunu yükseltir.



İlişki Geliştirme Becerileri

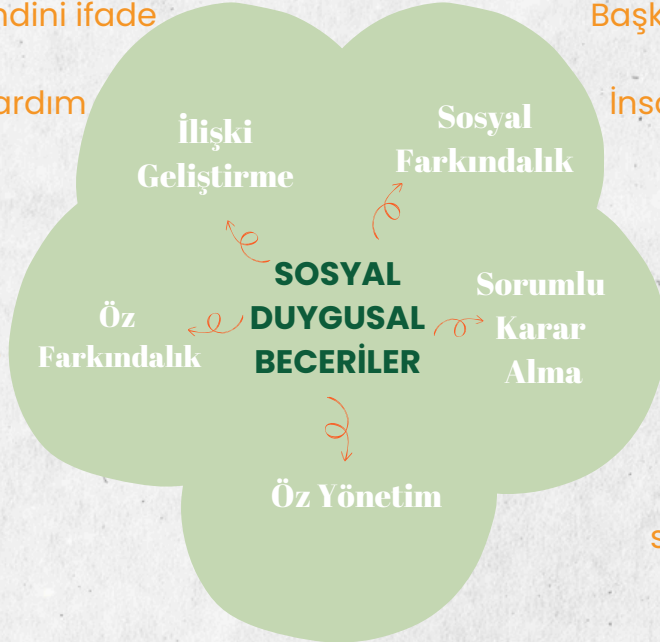
- İlişki başlatabilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerektiğinde yardım isteyebilme

Öz Farkındalık

- Kendini tanıyabilme
- Duygularını tanıma ve ifade edebilme
- Başkalarının duygularını fark edebilme
- Özgüvenini artırabilmesine

Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarının farklılıklarını anlayabilme
- İnsanları dinleyebilme



Sorumlu Karar Alma

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

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



ÇOCUKLAR SOSYAL VE DUYGUSAL BAKIMDAN DESTEKLENDİĞİNDE NELER KAZANIR?



- Sadece okulda değil okul dışında da başarılı olma
- Etkili iletişim becerileri kazanma
- Arkadaşlarıyla daha iyi ilişki kurma
- Empati kurma
- Yaratıcı düşünme
- Olaylara farklı açılardan bakabilme
- Problem çözme becerisi kazanma
- Öfkesini kontrol etme
- Duygularını tanıma
- Duygularını uygun şekilde ifade etme



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ DESTEKLEMELİK İÇİN SİZLER NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklar sosyalleşmeyi ailede öğrendiği için anne baba kendi arasında ve diğer insanlarla iletişimde daha özenli olmalıdır (Rol model olma). Çocuklar iyi bir gözlemcidir. Anne babadan ne öğrendilerse, başka insanlarla da bu öğrendikleri yoluyla iletişim kurarlar. Çocuğunuza karşı zor zamanlarda sakin kalmak ve onun isteklerini anlamaya çalışmak duygularını yönetmeyi öğrenmesinde yardımcı olacaktır.

Çocuklar gelişim özellikleri gereği çok soru sorarlar, eleştirmeden sabırla cevap vermek ve çocukların sorularını küçümsememek gerekir. Çünkü cevabı bize göre basit, onlara göre bilinmezdir.

Girişimci oldukları için, deneme yapmalarına izin vermek ve çocukları, yapabildikleri kadarını yapmaya teşvik etmek yararlı olacaktır.

Onunla ilgili kural koyarken nedenini açıklamak gerekir. Çünkü nedenleri açıklanmadığında kuralı bağımsızlıkları için tehdit olarak görürler ve uymak konusunda gönülsüz olurlar.

