

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

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİ PROGRAMI?

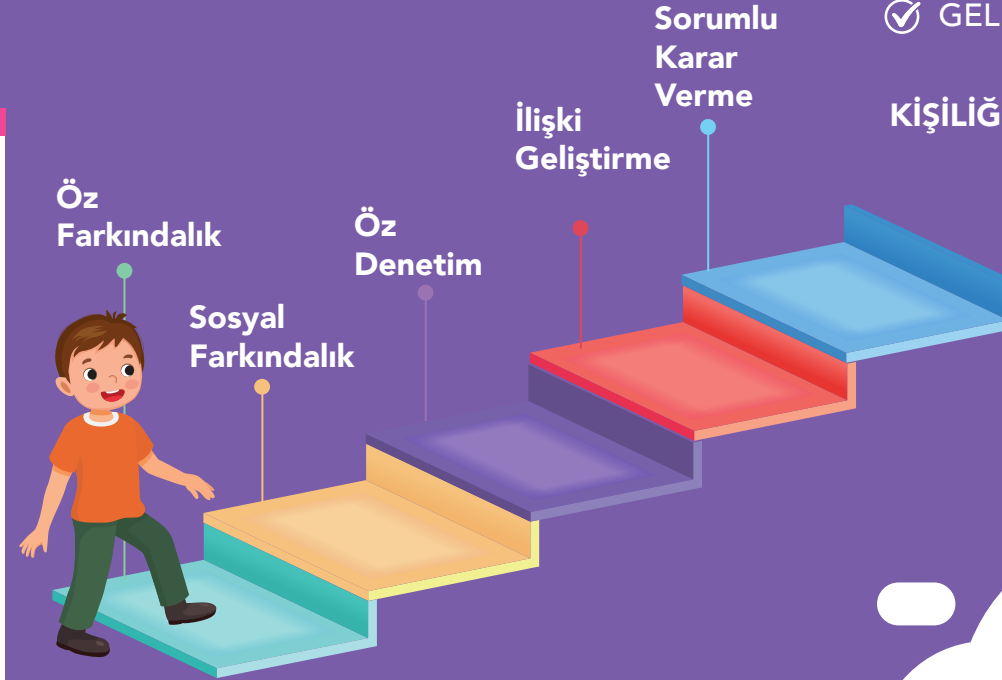
Çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar.

Bu amaçlara ulaşmak için ise aşağıdaki konu başlıkları ele alınır.

## KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ ÇOCUĞUNUZA VERECEĞİNİZ DESTEKLE BAŞLAR

- ✓ KENDİNE YETEBİLME
- ✓ SORUMLULUK ALABİLME
- ✓ ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLME
- ✓ DUYGULARINI UYGUN İFADE EDEBİLME
- ✓ GELECEKLERİYLE İLGİLİ PLAN YAPABİLME

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİNDE YAPI TAŞLARIDIR.



Daha fazla bilgi almak için  
okul **Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Servisine** başvurabilirsiniz.

**BU BECERİLER SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLERİN KAZANILMASI İLE  
SAĞLANIR.**

Lise  
Veli  
Bilgilendirme Rehberi

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



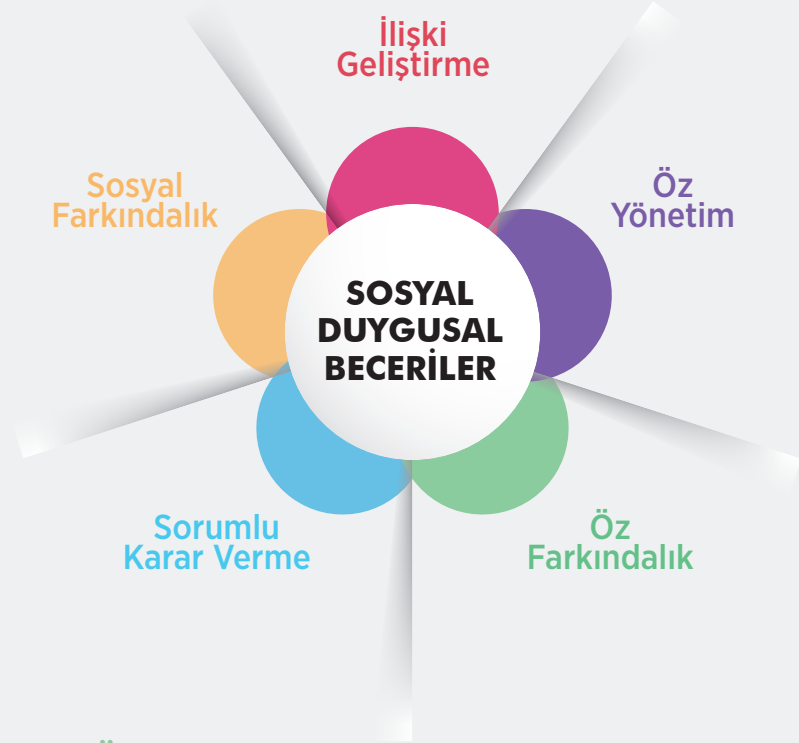
This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع ممول من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?



### Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme

### Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

### Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülmesi olabilmek
- Ulaşabileceği hedefler koyabilmek
- İyimser ve mutlu olabilmek
- Etrafından gelen uyarıları dikkate almak
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

### Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilmek
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme



### İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürebilme
- İş birliği yapabilmek
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerekğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

### 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 yönleri saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

### YARDIMCI OLUR...

## 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.

