

## NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sosyal duygusal becerileri gelişmiş olan öğrenciler;

- Sağlıklı ilişkiler kurarlar ve sürdürürler.
- Psikolojik sağlıkları ve iyilik halleri yüksektir.
- Okul ortamında daha başarılıdır ve daha aktiftirler.
- Değişikliklere kolay uyum sağlayabilirler.
- Duygularını düzenleyebilirler.
- Sorumluluk sahibidirler.

## NASIL DESTEKLERSİNİZ?

### Öğrencileri Destekleme Yolları

- Sorun, dinleyin
- Gözlemleyin, "Orada" Olun
- Güvenli ve olumlu okul atmosferi oluşturun
- Bilgi verin
- Becerileri geliştirin, yeni beceriler öğretin
- Cesaretlendirin, destekleyin, takdir edin
- İş birliği yapın, başkalarından öğrenin
- Destekleyici materyallerden (kitap, hikâye, film ve videolardan) yararlanın
- Sosyal duygusal becerileri kullanmalarına ve geliştirmelerine destek olun

### Sorun ve Dinleyin:

Öğrencilerin;

- Fikirlerini, duygularını, beklentilerini ve önerilerini sorun.
- Geri bildirimlerine göre faaliyetlerinizi şekillendirin.



### Gözlemleyin ve "Orada" Olun

- Öğrencileri farklı yerlerde (örn. kantin, sınıf, bahçe vb.) gözlemleyin.
- Öğrencilerde meydana gelen değişimleri fark edin.



### Olumlu Okul Atmosferi Oluşturun

Öğrencilerin;

- Farklılıklarına ve gelişim düzeyine uygun eğitim ortamları oluşturun.
- Gelişimi için öğrencilerinize rol model olun.



### Bilgi Verin

- Öğrencilere problem çözme, karar verme, duygu düzenleme ve çatışma çözme süreci hakkında bilgi verin.



### Var Olan Becerileri Geliştirin, Yeni Beceriler Öğretin

- Sosyal duygusal becerileri geliştirmelerine destek olacak (örn., duygu düzenleme, bilinçli farkındalık, eleştirel düşünme) becerileri geliştirin veya bu becerileri öğretin.



### Cesaretlendirin, Destekleyin, Takdir Edin

- Öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini geliştirirken gösterdiği çabaları destekleyin ve takdir edin.



### İş Birliği Yapın, Başkalarından Öğrenin

- Okulun çalışanlarıyla iş birliği yapın, bilgi ve becerilerinizi artırın.



### Destekleyici materyallerden yararlanın

- Kitap, hikâye, film ve kısa videolardan yararlanarak öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine fırsat sunun.



### Sosyal Duygusal Becerileri Kullanmalarına ve Geliştirmelerine Destek Olun

- Öğrencilerin kişiler arası ilişkilerini geliştirebilecekleri ortamlar oluşturun.
- Buz kırıcı etkinlikler, oyun temelli çalışmalar gibi faaliyetleri eğitim öğretim sürecine dâhil edin.
- Kendilerini ve arkadaşlarını takdir etmelerine fırsat verin.
- Bireysel ve kültürel farklılıklar hakkında tartışmalar başlatın.
- Ortak bir amaç için çalışmalarını sağlayın.
- Öz farkındalıklarını artırmaları için sorumluluklar verin.



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



## Ortaokul Öğretmen Bilgilendirme Rehberi



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



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## 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.

## NASIL ANLARIZ?

Bir öğrencinin sosyal duygusal becerilerinin gelişip gelişmediğini anlayabilmek için sosyal duygusal becerileri kapsamında yer alan becerilerin bilinmesi gerekmektedir.



Neden önemlidir?

Nasil anlariz?

Nedir?

Nasil desteklersiniz?



### Öz Farkındalık

Güçlü ve geliştirebilir özelliklerin farkında olma, bu özellikleri gerçekçi bir şekilde değerlendirerek kendine güvenme ve iyimser bir bakış açısına sahip olma yetisidir.



### Sosyal Farkındalık

Başkalarının bakış açılarını anlamak için çaba gösterme, başkalarıyla empati kurma, farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyma, etik davranışlar sergileme ve farklılıkları zenginlik olarak değerlendirme becerisidir.



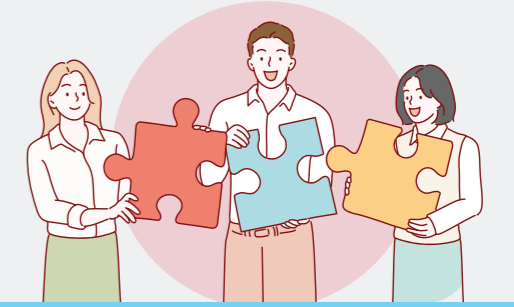
### Öz Yönetim

Kişisel ve akademik amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşmak için eylem planı hazırlama, motivasyonu sürdürme, duyguları düzenleme, zamanı etkili yönetme ve zorluklarla karşılaşılsa bile çaba gösterme kapasitesidir.



## İlişki Geliştirme Becerileri

Sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde etkili iletişimin önemini fark etme, farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme, etkin dinleme ve kendini ifade etme, gerektiğinde yardım alma ve verme, iş birliği yapma, çatışma çözme becerilerini kullanma ve takım çalışmasına katılma becerisidir.



### Sorumlu Karar Verme

Karşılaşan problemin ortaya çıkma nedenlerini araştırma, problemi analiz etme, etkili problem çözme stratejilerini kullanma, karar verme basamaklarını takip etme, karar verilmesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışların farkında olma, problem çözme ve karar verme sürecinde çevresindeki bireylerin görüşlerini dikkate alma, davranışların birey ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurma ve buna göre hareket etme, eleştirel düşünme ve açık fikirli olma becerisidir.

