



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Erciř RAM Öğretmen Bilgilendirme Bülteni

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.



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.



Sorumlu Karar Verme

Karşılaşan 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.

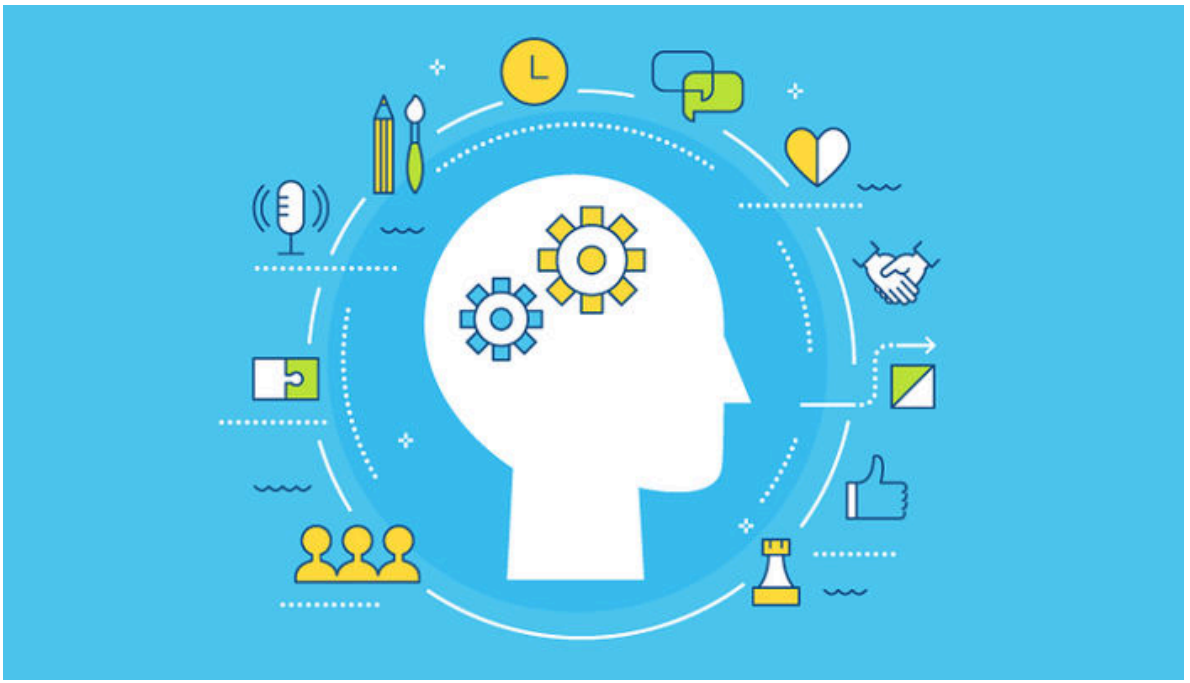
İlişki Geliştirme Becerileri

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.



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?

- Öğrencilerinizin başarılı olabileceği alanları keşfetmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin bu yaşa kadar hiç satranç oynamamış bir öğrencinizi satranca yönlendirebilirsiniz.
- Başarısız hissettiği durumlarda öğrencileriniz ile konuşun. Bunu bir öğrenme süreci olarak görmesini sağlayabilirsiniz.
- Sınıf içinde küçük sorumluluklar verebilirsiniz. Örneğin her günün sonunda sınıf düzeni birlikte sağlanarak sınıftan çıkılabilir.
- Sınıf içi uygulamalarda grup çalışmaları yapın.
- Gün içinde en az bir grup etkinliğinin olmasına ve öğrencilerin farklı zamanlarda, farklı grupta yer almasına özen gösterin.
- Sınıf içi yapılan iyilikler için bir iyilik ağacı oluşturabilirsiniz. İyilik yapılan kişi, ufak bir teşekkür notunu bu iyilik ağacına asabilir veya yapıştırabilir.
- Sınıfın belirli köşelerini öğrencilerinizin istediği şekilde düzenlemesini sağlayabilirsiniz.
- Sınıf içi çıkan çatışmalarda akran arabuluculuğu yöntemini kullanabilirsiniz.
- Öğrencilerinizi sınıf kurallarının belirlenmesinde ve değiştirilmesinde ortak olmaya teşvik edebilirsiniz.



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİ?

Sosyal duygusal becerileri gelişmiş olan öğrenciler;

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

KAYNAKÇA

MEB, ORGM