

Nasıl Desteklersiniz?

- Duygu paylaşımına zaman ayırın.
- Sınıfı fiziksel anlamda farklı uyaran ve materyallerle zenginleştirin.
- Etkinliklerini sınıf ortamı ile sınırlandır-
mayın.
- Sınıf içi kuralları öğrencilerle birlikte
oluşturun.
- Rutinler oluşturun.
- İletişimde model olarak güven ve saygı
temelli iletişim kurulmasını sağlayın.
- Çocukların kendi iyi hissetme yöntem-
lerini keşfetmelerine yardımcı olun.
- Diğer insanların duygu, düşünce ve
davranışlarını anlamak için çaba gös-
termelerine teşvik edin.
- Öğrencilerin duygularını, güçlü yönleri
ve yetenekleri hakkında düşünmesi ve
paylaşımında bulunmaları için olanaklar
oluşturun.
- Etkili karar verme ve problem çözme
aşamalarını öğrenmelerine yardımcı
olun.
- Sınıf ortamını öğrencilerin özerkliğini
destekleyecek şekilde düzenleyin.

Neden Önemli?

Sosyal duygusal becerileri gelişmiş olan
öğrenciler;

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

Okul Öncesi
Öğretmen
Bilgilendirme Rehberi

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



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 kişilerarası 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

Sosyal
Farkındalık

Öz
Yönetim

İlişki
Geliştirme

Sorumlu
Karar
Verme

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.

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.

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.

Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

Karşılaşılan 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.

