SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Ortaokul Veli Sunumu

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

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

PIKTES

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

- Sosyal ve duygusal gelişim, insanın toplumda yer bulabilmesi, rollerini yerine getirebilmesi ve kendini ifade edebilmesi açısından önemlidir.
- Diğer gelişim alanlarına göre sürekli gelişime açık alandır.
- Ayrıca çevreden en çok etkilenen gelişim alanıdır.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

- Ergenler, yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade etmek ister.
- Duygu ve düşüncelerini nasıl ifade edeceklerini ise yetişkinlerden öğrenirler.
- Bunu ilk öğrendikleri yer de ailedir.

Yeniden doğum dönemi de denir.

- Basit düzeyde yaşamdan (çocukluk), yetişkin olmaya GEÇİŞ dönemidir.
- Oldukça çalkantılıdır.
- Fiziksel değişim başta olmak üzere büyük değişim başlangıcıdır.
- İlgiler ve yaşam alanları artmış, çeşitlilik göstermeye başlamıştır.

ÇOCUĞUMUN GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Bağımsız hareket etmeyi severler.
- Bağımsız olduklarını ispat etmek için tek başına davranmaya çalışırlar.
- Kim olduklarını keşfettikleri için benmerkezci davranırlar.
- Kendisi nasıl düşünüyor ve inanıyorsa, başkalarının da aynı şekilde düşündüğüne inanırlar.

ÇOCUĞUM NASIL BİRİSİ?

Çocuğum Nasıl Birisi?

- Beynindeki bazı bölgeler daha hızlı geliştiği (amigdala: korku, öfke) için olumsuz durumlara abartılı tepkiler verirler.
- Fiziksel büyüme ve değişim çok hızlıdır.
- Hormonal değişiklikler (serotonin azalması, dopamin artışı) nedeniyle stresli ve gergin olurlar.
- Bu onların elinde olan bir durum değildir, içinde bulundukları durumu anlamadıkları için gel git yaşarlar.

Çocuğum Nasıl Birisi?

- Benlik algısını oluşturmaya başlarlar.
- Benliklerini ispatlamaya çalıştıkları için söz dinlemez gibi davranabilirler.
- Kendilerine olan güvenleri artar ve bunu ispatlamak için uyumsuz davranışlar gösterebilirler.

Çocuğum Nasıl Birisi?

- Benlik algısının oluşumunda bedensel değişim ve dış görünüme önem verirler ve bu değişimlerden utanabilirler.
- Başkaları tarafından nasıl görüldükleri önemlidir.

Çocuğum Nasıl Birisi?

- Özellikle sosyal medyaya ilgilidirler.
- Medyatik kişileri örnek alırlar, özdeşim kurarlar.
- Müzik dinlerken, sosyal medyada zaman geçirirken yalnız kalmak isteyip kendilerini kapatırlar.
- Odalarında daha çok zaman geçirerek yalnız kalmayı tercih ederler.

Çocuğum Nasıl Birisi?

- Ailelerinin sosyoekonomik durumundan utanabilirler.
- Ailede maddi yetersizlik var ise bunu kabullenmekte zorlanabilirler.
- Ailelerini otorite olarak gördükleri için onlardan uzak kalmayı tercih ederler.

Çocuğum Nasıl Birisi?

- Özellikle erkek çocuklar, erkek kimliğine ilişkin güç hazzı peşinde olurlar.
- Karşı cinse ilgi artar.
- Arkadaşları kendilerini ispatlama yeridir, onlarla ilişkilerine önem verirler.
- Arkadaşları ile zaman geçirmek için ailelerinden uzak dururlar.

Çocuğum Nasıl Birisi?

Çocuğunuzun bu gelişim özelliklerini anlamak ve desteklemek için Sosyal Duygusal Becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz.

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.

Sosyal Duygusal Beceri Yeterlilik Alanları Nelerdir?

Sosyal Duygusal Beceriler Niçin Önemli?

Sosyal Duygusal Beceriler;

- Okul başarısının artmasına yardımcı olur.
- Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.
- Öz güvenin artmasına yardımcı olur.
- Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.
- Yaşam doyumunu yükseltir.

BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE ULAŞMAK İÇİN NELER KAZANDIRILIR?

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Öz Farkındalık İçin?

- Duygularını fark etme ve tanıma,
- Kendini doğru bir biçimde tanıma,
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlama,
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma,
- Başka insanların duygularını anlama,
- Duygularının çevreye olan etkisini bilme,
- Kendine yetebilme,
- Manevi değerlerini tanıma ve saygı duyma.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Öz Farkındalık Becerisi Kazanmış Ergenler

- ✓ Duygularını ve kendisini tanıyabilirler.
- ✓ Sahip olması gereken değerleri bilebilirler.
- ✓ Duygularının nasıl oluştuğunu anlayabilirler.
- ✓ Kendisine yetebilen bireyler olabilirler.

Sosyal Farkındalık Nedir?

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlama ve takdir etme,
- Diğer insanlara saygı gösterme,
- Empatik yaklaşma,
- Etkin dinleme,
- Diğer insanların bakış açısını anlama.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Sosyal Farkındalık Becerisi Yüksek Olan Ergenler;

- ✓ Farklılıkları/çeşitlikleri anlar ve takdir edebilir.
- ✓ Diğer insanlara saygı gösterebilir.
- ✓ Empatik yaklaşabilir.
- ✓ Sağlıklı ilişkiler kurabilir.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Öz Yönetim İçin?

- Stresi yönetebilme,
- Kapasitesini tanıma, yönetebilme ve kapasitesine uygun hedef belirleme,
- Motivasyonunu sağlama,
- Kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturma,
- Kapsamlı ve özenli plan yapma,
- Çevreden gelen eleştirilere göre düzenleme,
- İyimser ve umutlu olma.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Öz Yönetim Becerisi Yüksek Olan Ergenler;

- ✓ Olumsuz durum ve duygularla baş edebilirler.
- ✓ Kapasitesine uygun hedefler koyabilirler.
- ✓ Çalışmak için plan yapabilirler.
- ✓ Daha iyimser ve olumlu kişilik sahibi olabilirler.

İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

- Duygularını uygun şekilde ifade etme,
- İlişkilerini başlatma ve geliştirme,
- İlişkilerinde duygularını yönetme ve farklılıklara göre davranma,
- İsteklerini, şikayetlerini net şekilde ifade edebilme,
- Gerektiğinde yardım isteme ve sunma,
- İş birliği kurma ve sürdürme,
- Girişkenlik ve liderlik becerileri geliştirme,
- Çatışma durumlarını yönetebilme.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

İlişki Geliştirme Becerileri Yüksek Olan Ergenler;

- ✓ Duygularını uygun şekilde ifade edebilir.
- ✓ İnsanlarla ilişkilerini başlatabilir, sürdürebilir.
- ✓ İsteklerini, şikayetlerini ifade edebilir.
- ✓ Zor durumlarında yardım isteyebilir.
- ✓ Sosyal ilişkilerinde daha girişken olabilir.
- ✓ Çatışma durumlarını yönetebilir.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Sorumlu Karar Verme Nedir?

- Yaşadığı durumları analiz etme ve olabilecek problemleri tanımlama,
- Karar verirken içinde bulunduğu çevreyi göz önüne alma,
- Kişiler arası sorunlara yapıcı yaklaşma,
- Olayları tüm yönüyle düşünme,
- Kendini eleştirme,
- Davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma.

Beş Temel Yeterliliğe Ulaşmak İçin Neler Kazandırılır?

Sorumlu Karar Verme Becerisi Yüksek Olan Ergenler;

- ✓ Yaşayabileceği problemleri önceden görebilir.
- ✓ Karar verirken farklı ihtimalleri göz önüne alabilir.
- ✓ Sorunlara yapıcı yaklaşabilir.
- ✓ Kendini eleştirebilir.
- ✓ Sorumluluk sahibi olabilir.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?

Sosyal Duygusal Becerileri Gelişen Ergenlerde Neler Gözlemlenir?

- Okul ve ders başarısında artış
- Okulu ilgi çekici bulma
- Öğrenmeye daha istekli olabilme
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme
- Sınavların önemini anlayabilme

Sosyal Duygusal Becerileri Gelişen Ergenlerde Neler Gözlemlenir?

- Stresi daha iyi yönetebilme
- Daha uyumlu birey olabilme
- Psikolojik açıdan iyi olabilme
- Şiddete başvurma ve madde kullanımı olarak bilinen riskli davranışlardan kaçınabilme
- Akran ilişkilerini geliştirerek daha uyumlu olabilme
- Öfke kontrolü sağlayabilme

Sosyal Duygusal Becerileri Gelişen Ergenlerde Neler Gözlemlenir?

- Kendini tanıma ve sevebilme
- Problem çözme becerisi kazanabilme
- Etkili iletişim becerileri kazanabilme
- Empati kurabilme
- Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme

Sosyal Duygusal Becerileri Gelişen Ergenlerde Neler Gözlemlenir?

- Bağımsız karar alabilme
- Kararlarıyla ilgili sorumluluk alabilme
- Karar alırken tüm etkenleri göz önüne alabilme
- Yaratıcı düşünebilme
- Yaratıcı olabilme
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ DESTEKLEMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçinNeler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun ergenlik sürecini kabul etmek gerekir.
Kabul etmek ise;

- Fiziksel değişimlerini ve sonucunda yaşadığı duyguları anlamak (öfke, utanç ve stres).
- 11-14 yaş arasındaki çocuklar anne babasıyla kurdukları iletişime göre kendilerini değerli görürler ve buna göre hayatlarına devam ederler.
- Anne babadan öğrendiklerini başka insanlarla kurdukları iletişimde kullanırlar.

Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçinNeler Yapabilirsiniz?

- Arkadaşlarıyla zaman geçirmesine baskı kurmadan ve ona hissettirilmeyen kontrolle izin vermek.
- Onunla ilgili kural koyarken onu kurallara dahil etmek veya nedenini açıklamak.
- Ailedeki kurallarla ilgili karara onu ortak etmek (Benlik gelişimine destek verir.)
- Zararlı olmayan kişisel tercih ve ilgilerine saygı duymak.
- Maddi yetersizlik varsa, bunu çocuğa duygusal destek vererek telafi etmek.

Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçinNeler Yapabilirsiniz?

- Ergenlerin bu programlara katılmasını teşvik etmek.
- Öğretmen ve psikolojik danışman/rehber öğretmenlerle iş birliği yapmak.
- Öğretmen veya psikolojik danışman/rehber öğretmenden alınan içerik hakkındaki bilgiye uygun olarak ev ortamında ergen bireyi destekleyecek tutum ve davranışlarda bulunmak.
- Ergenlik dönemi hakkında güvenilir (okul, öğretmen, psikolojik danışman/rehber öğretmen) kaynaklardan bilgi almak.
- Onun sosyal duygusal gelişimini destekleyecek eğitimlere katılmak veya okulla iş birliği yapmak.

Kaynakça

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children? *Early Childhood Education Journal*, *39*(6), 397-405.
- CASEL (2015). *Basics, definition. What is the social and emotional learning (SEL)?* Chicago. Adresinden erişildi. http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf
- CASEL (2018). *Perspectives of youth on high school & social and emotional learning.* Chicago. Adresinden erilişildi. https://casel.org/wp-content/uploads/2018/11/Respected.pdf
- Cohen, J. (2001). Social and emotional education: core concepts and practices. In J. Cohen (Ed.), *Caring classrooms intelligent schools the social emotional education of young children* (pp. 3-29). New York and London: Teachers College Press.
- Patrikakou E. N. (2005). School-Family Partnerships: Enhancing the Academic, Social and Emotional Learning of Children, Patrikakou EN, Weissberg R P , Redding S ve Walberg H J (Eds.), School-Family Partnerships for Children's Success, Teachers College.
- Shala, M. (2013). The impact of preschool social-emotional development on academic success of elementary school students. *Psychology, SciRes*, 4 (11). 787-791
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P. ve Walberg, H. J. (2004). The Scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2&3), 191-210.

TEŞEKKÜRLER

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

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

PIKTES