

SOSYAL

DUYGUSAL

BECCERİLER

- “Semih okulda son derece başarılı, derslerden yüksek notlar alan, öğretmenlerin sorduğu sorulara genellikle cevap veren bir lise son sınıf öğrencisidir. Günlük yaşamında eve geldiğinde odasından çıkmayan, ilişki geliştirmeyen, misafir geldiğinde onlarla konuşmayan, içine kapanık ve utangaç bir gençtir. Arkadaşlarıyla ilişki geliştirmekte zorlanır. Derslerden ise her zaman tam not almaktadır ancak Kimya dersinden 80 puan almıştır. Bu durum onu çileden çıkarmış ve öğretmeniyle görüşmek için kimya laboratuvarına gitmiştir. Öğretmeni ile görüşmüş, bilgi almış ancak buna rağmen fikri değişmemiş daha da sinirli bir şekilde laboratuvarı birbirine katmış. Oradaki bütün alet ve malzemeleri kırıp dökmüştür. Öğretmen şaşkınlık içinde kalmış ve durumu okul idaresine bildirmiştir.”

- Semih'in bu şekilde davranmasına neden olan şeyler neler olabilir?
- Sizce Semih nasıl bir öğrenci? Hangi özelliklere sahip?
- Semih'in bu durumda nasıl davranması uygun olurdu?

- Oğuz, okulda beklendiği kadar başarılı bir öğrenci değildir fakat arkadaşları ve çevresi tarafından oldukça sevilen birisidir. Herkesin yardımına koşan, merhametli ve anlayışlı bir öğrencidir. Kendi duygularını kolaylıkla ifade edebilir ve başkalarının duygularını da önemser. Bir gün okul bahçesinde yürürken sınıf arkadaşı Taner'in ayakkabılarının fazlasıyla eskimiş olduğunu fark eder. Bunun üzerine Taner adına çokça üzülür, sonra kendisine akıllı saat alabilmek için biriktirdiği para aklına gelir ve içinden akıllı saat için 'Olmasa da olur.' diyerek arkadaşına ayakkabı almaya ve yaklaşan doğum gününde bunu Taner'e hediye etmeye karar verir. Annesi bunu duyduğunda oğluyla gurur duyar ve bunu oğlunun sınıf öğretmeni ile paylaşır. Oğuz'un öğretmeni ise 'Bu yaştaki bir çocuk nasıl bu kadar olgun davranabilir?' diye hayret eder.

- Oğuz'un bu şekilde davranmasını sağlayan şeyler neler olabilir?
- Sizce Oğuz nasıl bir öğrenci? Hangi özelliklere sahip?
- Sizce Oğuz ve Semih'in farklı davranmalarının sebepleri neler olabilir?

- ❖ Semih'in akademik gelişimi iyi olmasına rağmen sosyal ve duygusal becerileri konusunda desteklenmesi gerekiyor.
- ❖ Oğuz ise çok iyi bir akademik gelişim göstermese de sosyal ve duygusal gelişim konusunda iyi bir gelişim göstermiş.
- ❖ Bu iki öğrenci arasındaki farkı **sosyal duygusal becerilerin** önemiyle açıklayabiliriz.



Öz Farkındalık Nedir?

- » Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.
- » Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.
- » Kişinin gelecekle ilgili iyimser olması ve gelişim odaklı düşünme becerisidir.

Öz Farkındalığın Temelleri

- » Duyguları Tanımlama
- » Gerçekçi Benlik Algısı
- » Güçlü Yönlerini Fark Etme
- » Öz Güven
- » Öz Saygı
- » Gelişim Odaklı Düşünme

Sosyal Farkındalık Nedir?

- » Diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir.
- » Kişinin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla da empati kurabilmesidir.
- » Sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisidir.
- » Eylemlerin aile, okul ve toplum temelli kaynaklarını ve desteklerini fark etme becerisini içerir.

Sosyal Farkındalığın Temelleri

- » Bakış Açısı Edinme
- » Empati
- » Başkalarının Duygularını Önemseme
- » Farklılıkları Takdir Etme
- » Diğerlerine Saygı Duyma
- » Şükran

İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

- » Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir.
- » İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

İlişki Geliştirme Becerilerinin Temelleri

- » Etkili İletişim
- » Sosyal Katılım
- » İlişki Geliştirme
- » Takım Çalışması
- » Yardım Etme ve Yardım Arama
- » Yapıcı Çatışma Çözme

Sorumlu Karar Verme Nedir?

- » Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir.
- » Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.
- » Problemleri fark etme ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir.
- » Kişinin kendi eylemlerini değerlenmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

Sorumlu Karar Vermenin Temelleri

- » Durum Analizi
- » Sorunları Belirleme
- » Sorunları Çözme
- » Değerlendirme
- » Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik
- » Etik Davranış

Öz Yönetim Nedir?

- » Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde izleme ve düzenleme becerisidir.
- » Stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur.
- » Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.

Öz Yönetimin Temelleri

- » Dürtü Kontrolü
- » Stres Yönetimi
- » Öz Disiplin
- » Öz Motivasyon
- » Hedef Belirleme
- » Organizasyon Becerileri

- **Örnek:** Zorlandığı bir dersi çalışırken ya da çok çabalaması gereken bir görevi tamamlamaya çalışırken umutsuzluğa kapıldığında bu durumu olumsuz, mantıklı olmayan ve gerçeklere dayanmayan düşüncelerin ortaya çıkardığını fark edebilir. Güçlü yanlarını bilerek ve kendine güvenerek elinden geleni yapmaya çalışır.

ÖZ FARKINDALIK

- **Örnek:** Bahçede oyun oynayan arkadaşlarını izlerken diğer izleyicilerin arkadaşlarının oyun performansıya alay ettiğinde arkadaşlarının moralinin bozulduğunu anlayabilir. Diğer taraftan olumlu yorumlar yapıldığında arkadaşlarının oyun için motivasyonlarının arttığını ve mutlu olduklarını fark eder.

SOSYAL FARKINDALIK

- **Örnek:** Kendini strese sokan bir durumla karşılaştığında kendini sakinleştirebilir. Öfkeli olduğunda öfkesini kontrol ederek uygun bir şekilde öfkesini ifade eder. Kendi kişisel hedeflerini belirleyerek hedeflerine ulaşmak için kendini motive eder ve gerekli planlamaları yapar.

ÖZ YÖNETİM

- **Örnek:** Diğer insanlarla konuşurken onları iyi bir şekilde dinler, beden dilini etkili şekilde kullanır, bir anlaşmazlık yaşadığında çatışmaları müzakere ederek uygun şekilde çözmeye çalışır, çatışmaları çözmek için girişimde bulunur, ihtiyaç duyduğunda yardım arar ve yardım ister. Bir başkası ondan yardım istediğinde ona yardım eder.

İLİŞKİ GELİŞTİRME

- **Örnek:** Bitirmesi gereken bir görevi olduğunda önceliklerini belirleyerek uygun bir plan yapar, önceliklerini belirler ve hoşuna giden aktivitelerle tamamlaması gereken görevler arasında dengeyi kurarak sorumluluklarını yerine getirir. Yapması gereken seçimlerin kendisini ve başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşünür. Bir problemle karşılaştığında problemleri çözmek için adım adım ilerler.

SORUMLU KARAR VERME

Sağlam temellere dayanan, kişinin
kendine yönelik inancıdır.

Ö _ GÜ _ EN

Kişinin duygularını ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

DU _ G _ LA _ I TANIMLAMA

Diğer insanların bakış açısını anlama
yeteneğidir.

E _ PA _ İ

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip
olanlarla etkileşim kurarak onları
takdir etme.

F _ R _ L _ _ _ KL _ RI
TAKDİR ETME

Farklı durumlarda duygularını,
düşüncelerini ve davranışlarını
kararlı bir biçimde düzenleyebilme.

D _ RT _ KONTROLÜ

Kişinin kendi davranışlarını
düzenleyebilmesi ve iradeli
davranabilmesi.

ÖZ DİS _ P _ İN

Problem karşısında etkili yollar
kullanma.

SO _ U _ L _ RI ÇÖZME

Kişinin hem kendisinin hem de başkalarının iyiliğini düşünerek davranması.

ET _ K DAV _ A _ İŞ

Çatışma durumunda yapıcı seçimler
yaparak çözme.

Y _ PİCİ Ç _ T _ _ MA ÇÖZME

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı
ilişkiler kurma ve sürdürme
yeteneđi.

ET _ İ _ İ İLETİŞİM

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK

- Çevrenizdeki insanlar sizinle konuşmak istediğinde onu dinlemek için zaman ayırınız.
- Bir kişi sizinle konuşurken başka bir şeyle ilgilenmeden onu dikkatlice dinleyiniz.
- İstek ve beklentilerinizi açık bir şekilde ifade ediniz. İmalardan ve çevrenizdeki insanların aklınızdakileri okumasını beklemekten kaçınarak kendinizi net bir şekilde ifade ediniz.

- Beden dilinizin ve sesinizin konuşmanın karşı taraf için anlamını değiştirebileceğini gözden kaçırmayınız. Karşı tarafın sözsüz mesajlarını dikkate alınız.
- Aranızda herhangi bir anlaşmazlık çıktığında bu anlaşmazlığı çözmeye istekli olunuz.
- Gerektiğinde diğer insanlardan yardım isteyiniz ve yardıma ihtiyacı olanlara elinizden geldiğince yardım ediniz.

ETKİNLİK ZAMANI

Alper 9. sınıf öğrencisidir. Birinci dönem not ortalaması oldukça düşüktür. Son gün çalıştığı bütün sınavlardan da düşük notlar almaktadır. Buna karşın yeteri kadar çalıştığını iddia etmektedir. İkinci dönemde de son gece çalışarak derslerden yüksek notlar alabileceğine inanmaktadır. Ertesi hafta matematik sınavı vardır. Fakat annesinin tüm uyarılarına rağmen ısrarla son gece çalışarak dersi geçebileceğini söylemektedir.

Sizce Alper yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?

Alper sorununu çözmek için neler yapabilir?

Öncelikle Alper son gün çalıştığı sınavları ve bu sınavlardan aldığı notları yazabilir. Burada amaç Alper'in sorunu somut bir şekilde görmesini sağlamaktır. Sonrasında Alper sorunu çözmeye yönelik alternatifler oluşturması için yine bir kâğıdın yarısına şu an hâlihazırda ders çalışırken yaptıklarını yazabilir. Kâğıdın diğer yarısına ise çalışırken yapabileceği şeylerin alternatiflerini belirlemesi istenir. Örneğin video seyrederek ders çalışıyorsa yapabileceği alternatif, video seyrederken not tutarak ders çalışmak olabilir. Bu sayede Alper sergilediği davranışlar hakkında daha objektif değerlendirme yapabilme becerisi de kazanmış olacaktır.

ÖZ FARKINDALIK

Mert kendisini değersiz hisseden, tercihleri konusunda kararsız, herhangi bir alanda başarılı olabileceğine inanmayan ve çoğunlukla duygularını bile ayırt edemeyen içine kapanık bir öğrencidir.

Sizce Mert yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?

ÖZ FARKINDALIK

Mert sorununu çözmek için neler yapabilir?

Mert şimdiye kadar yapmış olduğu güzel davranışları ve başarılarını düşünerek onları yazabilir. Başarılarını hatırlamak onun kendisine olan güvenini arttırabilir. Mert yetenekli olduğunu düşündüğü alanlar doğrultusunda görev alabilir. Yeteneklerini ortaya koyduğunda kendini daha yetkin hissedebilir.

Semih esprili ve arkadaşları tarafından sosyal ortamlara davet edilen hareketli bir öğrencidir. Fakat çoğu zaman hayatı eğlenceden ibaret zanneden Semih, okul kurallarını önemsemez ve hayatının kalan kısmında ne yapacağı konusunda hiçbir fikri yoktur. Zaten arkadaşları tarafından aranan bir kişi olması aslında onun hayatı boşvermişliği ve her şeyi alaya alması ile ilgilidir. Eğlenceli gibi görünse de aslında Semih'in iç dünyası streslidir ve oldukça mutsuzdur.

Sizce Semih yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?

Semih sorununu çözmek için neler yapabilir?

Semih eğlence ve sorumluluk arasında bir denge oluşturabilir. Yaşamda ikisine de yeterli zaman ayrılması gerektiği unutulmamalıdır. Semih kendine bazı rutinler oluşturursa hem sorumluluklarını yerine getirir hem de eğlenmeye vakit ayırabilir. Örneğin akşam yemeğini saat 20:00' de herkesle birlikte yenebilir. Semih çalışma motivasyonunu arttırmak için hangi üniversiteyi okuyacağı ve hangi mesleği seçeceği konusunda hedef belirleyebilir. Kaygılandığında kendini rahatlatmak için nefes egzersizleri gibi uygulamalar yapabilir.

Elif bulunduğu sınıfta arkadaşları tarafından dışlanmaktadır. Çünkü Elif, arkadaşlarının davranışlarını beğenmemekte ve onlara çoğu zaman değer vermemektedir. Arkadaşlarının yaptığı güzel hareketleri takdir etmemektedir ve en ufak bir hatasında onları acımasız bir şekilde eleştirmektedir.

Sizce Elif yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?

Elif sorununu çözmek için neler yapabilir?

Elif davranışlarının başkalarını ve dolayısıyla kendini nasıl etkilediğinin farkında değildir. Elif arkadaşlarının olumlu davranışlarını takdir ettiğinde ve onlara teşekkür ettiğinde arkadaş ilişkilerinin değişebileceğini görebilir. Her insanın sevdiği ve sevmediği şeyler olabilir. Ancak düşüncelerini karşı tarafı incitmeden söylemenin yolları vardır. Elif kendisine uygun olmayan davranışları da yapıcı bir şekilde eleştirerek uygun bir dille ifade edebilir.

Lise öğrencisi olan Sema, annesinin en yakın arkadaşının kızı İpek'le sınıf arkadaşı olmuştur. Başlangıçta çok yakın arkadaş olmalarına rağmen ilerleyen haftalarda İpek sınıftaki diğer arkadaşlarıyla vakit geçirmeye başladığında Sema bu duruma karşı çok öfkelenmiştir. Hatta sınıftaki kızlara İpek'le ilgili gerçek olmayan şeyler anlatmaya başlamıştır. Ayrıca İpek'e karşı saldırganca davranmaktadır.

Sizce Sema yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?

Sema sorununu çözmek için neler yapabilir?

Sema İpek'le yaşadığı sorunu, onunla konuşarak çözmeye çalışabilir. Sema kendisini üzen, kıran ya da öfkeliendiren şeyleri açıkça ve saygılı bir şekilde İpek'le paylaşabilir. Sorun olan duruma yönelik davranışlarını nasıl farklılaştırabileceklerini konuşabilirler. Eğer yaşadıkları çatışmayı çözmekte zorlanıyorsa ikisinin de güvendiği birinden destek alabilirler.

TEŐEKKÜRLER

PSK.DAN. ŐEYMA ÖZMEN

- KAYNAK:
https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/19180038_liseogrencifarkindalikprogrami.pdf