

## Nasıl Desteklersiniz?

- Duygu paylaşımına zaman ayırın.
- Sınıfı fiziksel anlamda farklı uyaran ve materyallerle zenginleştirin.
- Etkinliklerini sınıf ortamı ile sınırlandırmayın.
- Sınıf içi kuralları öğrencilerle birlikte oluşturun.
- Rutinler oluşturun.
- İletişimde model olarak güven ve saygı temelli iletişim kurulmasını sağlayın.
- Çocukların kendi iyi hissetme yöntemlerini keşfetmelerine yardımcı olun.
- Diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak için çaba göstermelerine 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 başarılıdırlar ve daha aktiftirler.
- Değişikliklere kolay uyum sağlayabilirler.
- 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 açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyma, etik davranışlar sergileme ve farklılıkları zenginlik olarak değerlendirme becerisidir.

İlişki Geliştirme

Sosyal Farkındalık

**SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER**

Öz Yönetim

Sorumlu Karar Verme

Öz Farkındalık

### 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

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.