

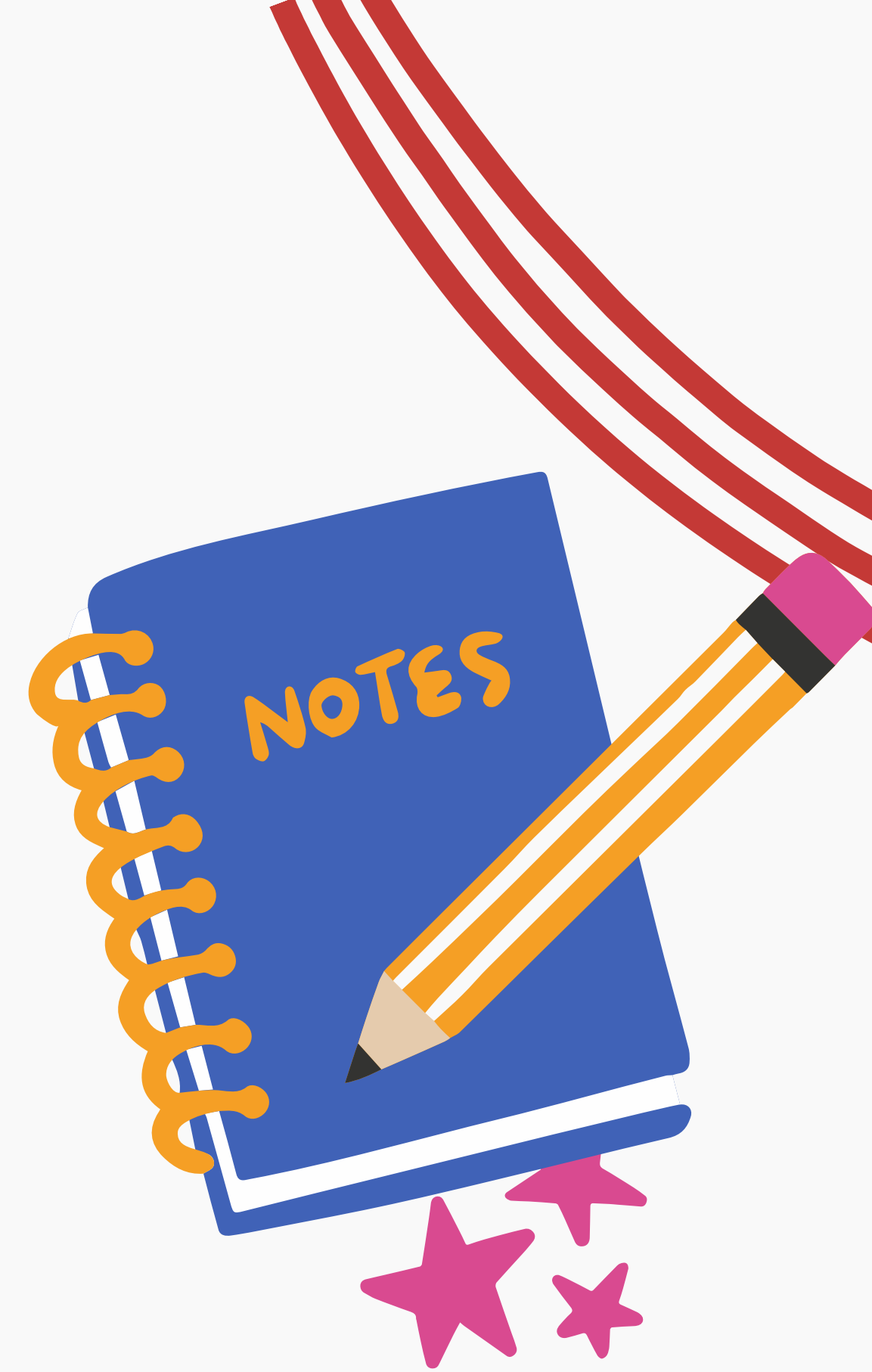


# sosyal becerileri geliřtirmek

## VELİ BİLGİLENDİRME SUNUMU

# *Sosyal beceri nedir?*

- Sosyal beceri, bireyin içinde bulunduğu çevreyle ilişki kurmasını, uyum sağlamasını, başkalarına duyarlı olarak kendini ifade etmesini ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkmasını da içeren öğrenilmiş davranışlardır.



# Okulda ne işe yarar?

Öğretim sürecinde öğretmeninin anlattıklarına dikkat edemeyen, konuşulan ya da anlatılanları dinlemeyen, yönergelere-kurallara uymayan, söz almak için sırasını beklemeyen, araç-gerecini arkadaşları ile paylaşmayan, sorulara cevap vermeyen ya da soru sormayan çocukların öğrenme ortamından yararlanma düzeyleri oldukça güçtür. Sosyal becerileri gelişmemiş çocuklar, zaman zaman istenmeyen davranışlar sergilerler ve bu davranışlar çocukların sosyal kabul görmelerini ve arkadaş/öğretmen ilişkilerini olumsuz etkiler.



# Okulda ne işe yarar?

Sosyal Beceri Eđitimleri dikkat, dinleme, algılama ve yönerge alma gibi okul başarısını doğrudan etkileyen bilişsel becerileri geliştirmeye; okula uyum sorunları, agresif davranışlar, öfke kontrol sorunları gibi problem durumlarını azaltmaya ve problem çözme becerisini geliştirerek akademik başarının artmasına yardımcı olur. Bir çocukta Sosyal Becerilerin gelişmesi, aynı zamanda akademik becerilerin de gelişmesi anlamını taşıyacağından, öğretmenlerin çocuklarda Sosyal Beceri Eđitimlerine önem vermeleri, okul başarısı için de yararlı olacaktır.



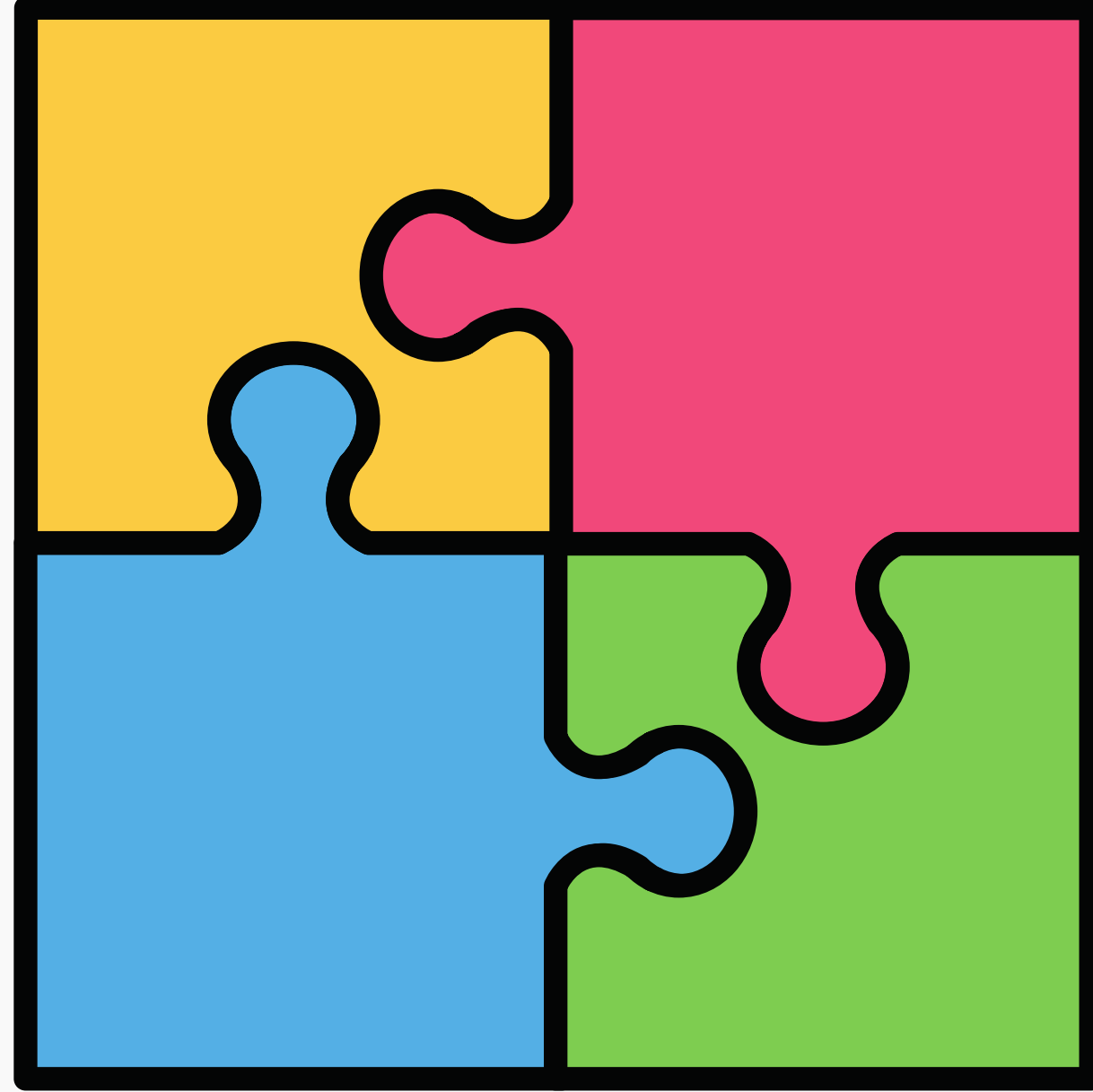
# Okulda ne işe yarar?

Sosyal beceri araştırmalarında, sosyal becerileri gelişmiş çocukların ve bireylerin alkol, madde kullanımı, kendine ve başkalarına zarar verme, okula uyum sorunları, agresif davranışlar, öfke kontrol sorunları ve stres belirtileri belirgin şekilde daha az bulunmuştur. Sosyal becerilerin kazandırılması, çeşitli uyum ve davranış sorunları yaşayan çocukların rehabilite süreçlerinin ve eğitimlerinin de önemli bir parçasıdır.



# İş hayatında ne işe yarar?

- Sosyal becerileri gelişmemiş çocuklar, zaman zaman istenmeyen davranışlar sergilerler ve bu davranışlar çocukların sosyal kabul görmelerini ve arkadaş/öğretmen ilişkilerini olumsuz etkiler. Yetişkin yaşamında da bir işe girmek, bir işte uzun süreli çalışmak, iş başarısı ve iş doyumu, büyük oranda bireyin sahip olduğu işle ilgili sosyal becerilere bağlıdır. Yaşam doyumu, hayatın çeşitli alanlarındaki (Aile, sosyal-duygusal ilişkiler, eğitim öğretim hayatı ve iş yaşamı) yaşantıların toplamından kaynaklanan memnuniyettir. Bu memnuniyet durumu da büyük ölçüde kişinin sahip olduğu sosyal becerilere bağlıdır.



PEKİ NEDİR BU SOSYAL  
BECERİLER?

- İlişki Başlatma ve Sürdürme Becerileri
- Atılganlık Becerileri
- Duygulara Yönelik Beceriler
- Saldırgan Davranış ve Dürtülerle Başa Çıkma Becerileri
- Sorun Çözme Becerileri
- Plan Yapma Becerileri
- Grupla Etkileşim ve İş Yürütme Becerileri

# İLİŞKİ BAŞLATMA VE SÜRDÜRME BECERİLERİ

İlişki başlatma ve sürdürme becerileri, kişinin bir ilişkide kullanabileceği en temel adımları içerir. Biri ile konuşurken onu dinleme, yüzüne bakma, kendini tanıtma, uygun yerde uygun nezaket ifadelerini kullanma, birisi ile karşılaştığında selamlaşma, ayrılırken vedalaşma, arkadaşları ile paylaşma, yardım isteme, uzlaşma gibi.

# ATILGANLIK BECERİLERİ

Atılganlık en geniş anlamı ile ise kişinin duygu, düşünce ve isteklerini karşısındaki kişinin de haklarını gözetererek ifade etmesidir. Nedir bu beceriler? “Bir İsteği İfade Etme, Başkasının İsteğini Kabul Etme/Reddetme, Davet Etme, Düşüncelerini İfade Etme, Hayır Deme, İkna Etme, Gerçeęi Söyleme, Hakkını Koruma ve Savunma” becerileridir.

# DUYGULARA YÖNELİK BECERİLER

Duygular ya da hisler, bir durum karşısında bireyin tepki vermesini sağlayan, kendine ilişkin bedensel ve bilişsel duyumlarının tamamıdır. Duygular hem genetik hem de kültürel bir mirastır ve anne karnında var olmaya başlar, yaşam boyu da gelişimini sürdürür. Bireyin, içinde var olan duyguları anlaması, tanımlaması; zihninde nasıl bir tepki vereceğini belirlemesine de yardımcı olur. Birinin duygularını anlamak; bireyin kendisini anlamak ve olduğu gibi kabul etmek demektir. Ancak böyle koşulsuz bir kabul edilişle, birey taşkın duygularını yönetmeyi ve onu uygun bir biçimde ifade etmeyi öğrenebilir.

# SALDIRGAN DAVRANIŞ VE DÜRTÜLERLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Saldırgan davranış; kişinin kendi haklarını korumak için başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmasıdır ve genelde karşı tarafta yoğun olumsuz duygular yaratır. Saldırganlık vurmak gibi davranışsal; alay etme, dedikodu yapma gibi sözel; dışlama, aşağıılama gibi psikolojik olabilir. Ancak her durumda karşıdaki bireye ve ilişkiye zarar verir. Dürtü ise; bireyin bir ihtiyaç anında ortaya çıkan gerilimi gidermek için harekete geçmesidir. Dürtüler açlık, susuzluk gibi fizyolojik kaynaklı ya da psikolojik kaynaklı olabilir ve büyüdükçe bireyin dürtülerini erteleyebilme becerisini kazanması gerekir.



# SALDIRGAN DAVRANIŞ VE DÜRTÜLERLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıkma becerileri;“Kızgınlığını Kontrol Etme, Kavgadan Uzak Durma, Saldırgan Davranışlardan Kendini Koruma, Kendini Durdurma, Kendini Sakinleştirme, Alay Edilmeyle Başa Çıkma, Hatayı Kabul Etme, Uygun Olmayan Dokunma İle Baş Etme, Engellendiğinde Anlayış Gösterme Ve İsteklerini Erteleme” gibi becerileri içerir. Herhangi bir durumda ortaya çıkan saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıkma, sosyal ilişkilerin zarar görmesini engeller. Birey bu becerilerin sayesinde ilişkilerini sürdürür, geliştirir ve topluma uyum sağlar.

# SORUN ÇÖZME BECERİLERİ

Yaşam küçüklü büyüklü bir sürü problemle doludur. Yaşam doyumu, yani kişinin hayatından duyduğu memnuniyet, karşılaşılan sorunların nasıl çözüldüğüyle doğrudan ilişkilidir. Bu sebeple çocuklara, sorun çözme becerilerinin çok erken yaşlardan başlayarak kazandırılması önemlidir. Sorun çözmek Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal adımları içerir. Kişi karşılaştığı sorunla ilgili düşünerek (bilişsel), ne yapılacağına karar vererek (duygusal) ve mevcut imkanları kullanarak (davranışsal) bir çözüme ulaşmayı hedefler. Bu adımlar D-D-U (Dur- Düşün-Harekete Geç) şeklinde isimlendirilir. Çünkü etkili bir problem çözme, harekete geçmeden önce durup düşünmeyi gerektirir ve fevri tepkilerle bireyin daha büyük problemlerle karşılaşmasını engeller.

# SORUN ÇÖZME BECERİLERİ

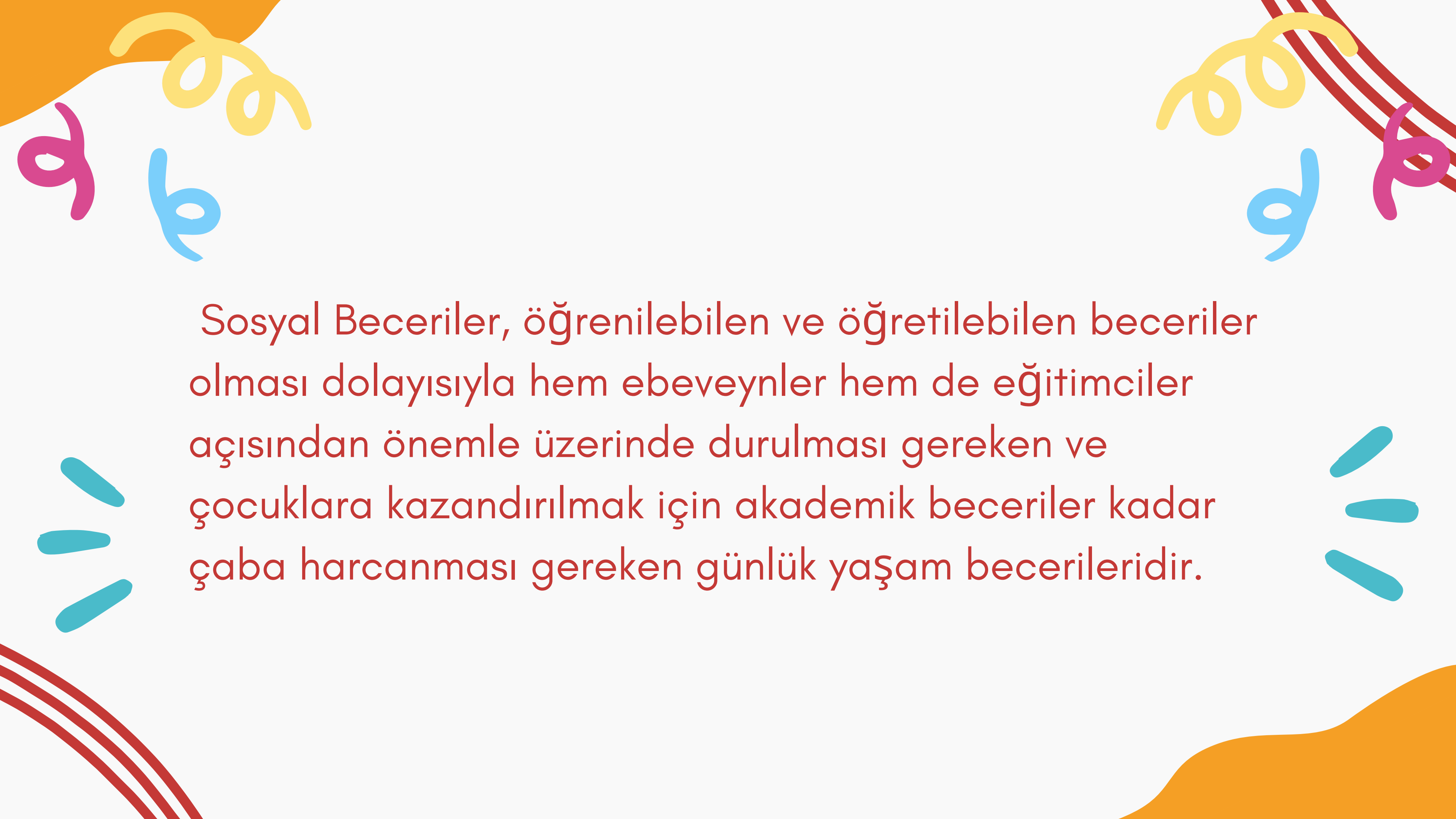
Sorun çözme becerileri; “Sorunu Tanımlama, Olası Çözüm Yolları Üretme, Sonuçları Değerlendirme, En Uygun Çözümü Seçme ve Seçilen Çözümü Uygulama” gibi becerileri içerir. Akranları ile iş birliği yapma, sosyal çevre ve ilişkiler, çocuğun sorun çözme becerisinin gelişiminde oldukça etkilidir. Araştırmalar, çocuklar birbirleriyle etkileşim içindeyken muhakeme stratejilerinin arttığını göstermektedir. Bu sebeple, biz yetişkinlere düşen en büyük iki görev; çocukların yerine onların sorunlarını çözmemek, kendilerinin çözmeleri için zaman tanımak ve çocukları ekranlardan uzaklaştırıp akranlarıyla etkileşim kurmalarına olanak tanıyacak ortamlar yaratmaktır

# PLAN YAPMA BECERİLERİ

Planlama bir işin, görevin ne zaman, nasıl yapılacağını ve tamamlanacağını düşleyebilme ve uygulayabilme becerisidir. Yapılacak işlerle ilgili bir hazırlık yapmak anlamına gelir. Planlama becerisi, bireyin işini kolaylıkla yapmasını sağlar. Zamanı ve enerjiyi etkili ve verimli şekilde kullanmaya olanak tanır. Kişinin, yapılacaklar karşısında yükselen kaygısını dengeler. Plan yapma becerileri; “Zaman Yönetimi Yapabilme, Yaptığı Planları Uygulama, Özgür Zamanları Değerlendirme, Organizasyon Yapma, Bir Günü veya Haftayı Planlama, Durumlar Değiştiğinde Yeni Plan Yapabilme, Zamanın Farkında Olma, Yapacağı Bir İşin Ne Kadar Süreceğini Öngörme” gibi becerileri içerir. Plan yapma becerileri, çocuğun özdisiplin kazanmasına yardımcı olur. Yetişkinlik döneminde de otokontrol sahibi olmasına, duygu ve davranışlarını kontrol edip düzenleyebilmesine yardımcı olur.

# GRUPLA ETKİLEŞİM VE İŞ YÜRÜTME BECERİLERİ

Çocuk, okula başlamayla birlikte kendini akranları ile etkileşim içinde bulur ve akranları ile bir arada iken sosyalleşmeye başlar. Burada çocuklar, oyun aracılığıyla bir grup yaşantısı içine girerken; aynı zamanda paylaşma, yardımlaşma, sırasını bekleme gibi bazı görevlerle de yüz yüze gelirler. Okul dönemiyle birlikte çocuk, arkadaşlık kurmanın ve farklı etkinliklere katılmanın yolunun, bir gruba katılmaktan geçtiğini fark etmeye başlar. Grup etkileşimi ve uyumu önemlidir artık. Akranlarından oluşan bir grup içinde başkalarını anlama, birlikte bir iş yürütme, kaybetmeye ve kazanmaya uygun tepkiler geliştirme becerilerini kazanır. Bu beceriler sayesinde grupta kalan çocuk, kendini daha mutlu hisseder, daha olumlu yaşantılar edinir ve okula aidiyeti gerçekleşir.



Sosyal Beceriler, öğrenilebilen ve öğretilebilen beceriler olması dolayısıyla hem ebeveynler hem de eğitimciler açısından önemle üzerinde durulması gereken ve çocuklara kazandırılmak için akademik beceriler kadar çaba harcanması gereken günlük yaşam becerileridir.

# öneriler



Sosyal becerileri gelişmiş çocukların özgüvenleri yükselir, aile, arkadaş ilişkileri güçlenir ve okul başarıları artar. Çocukluk döneminde kazanılmayan sosyal beceriler, yetişkinin iş, sosyal ve özel yaşamında sorunlara ve mutsuzluğa yol açar. Unutmayın ki, yaşam doyumu büyük oranda sosyal becerilere bağlıdır.

Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri kitabı, 6 ana başlık altında 56 sosyal beceriyi pratik öneriler, oyunlar ve uygulamaları ele alan bir kılavuz alma özelliği taşıyor.

Bu kitapta yer alan temel beceriler:

- İlişki başlatma ve sürdürme becerileri
- Ahlaklılık becerileri
- Duygulara yönelik beceriler
- Saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıkma becerileri
- Sorun çözme becerileri
- Plan yapma becerileri

Sevgili meslektaşlarım tarafından hazırlanmış bu kitap, çocuk yetiştirme ve eğitiminin el yordamıyla değil bir sistematik çerçevesinde yapılması gerektiğini gösteriyor. Hiçbir şeyi olurluna bırakmamak gerektiğini artık biliyoruz. Bu kitapta "Peki ama nasıl yapacağız?" sorusunun cevabını buluyoruz. Elinizdeki bu kitabın çocuklarımızı eğiten öğretmenler kadar onları yetiştiren ana-babalara ve hatta büyükanne ve büyükbabalara da tavsiye edilebilecek bir kitap olduğunu düşünüyorum.

Prof. Dr. Zehra Y. Dökmen



SOBECE çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesi konusunda ana-babaların ve öğretmenlerin neler yapabileceğini anlatıyor. SOBECE, sobelemeyi ve sobelenmemeyi değil, eğer saklambaç oynanacaksa, bunun dürüstçe, keyifle ve oynayanları geliştirecek şekilde nasıl yapılabileceğinin yollarını gösteriyor.

Prof. Dr. Üstün Dökmen

Çocuğun ruhsal gelişimindeki tıkanıklık noktalarında sosyal ve duygusal beceri gelişimini destekleyici uygulamalar işe yarar. Elinizdeki kitap bu uygulamaların teorisini ve pratiğini anlaşılır bir dille aktarıyor.

Prof. Dr. Yankı Yazgan

www.sobece.com  
@SOBECE  
\_sobece\_





# KÜTAHYA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Yerel Hedefe Yönelik İlkokul Eğitim İçeriği  
Hazırlama Komisyonu Tarafından Hazırlanmıştır.

