



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

# İlkokul Rehberlik Bülteni

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİN YAŞAMA ETKİSİ KASIM 2021



## Değerli anne babalar;

Yaşamın içinde başarılı bireyler yetiştirmek, hem aile içinde hem okulda hem de sosyal çevrede çocuklarımızın sosyal ve duygusal gelişimlerine önem vermekten geçiyor. Bir çocuğun kendi duygularını tanımadan, ifade edemediği, sosyal hayatın içinde sağlıklı ilişki kurması ve işbirliği ile hareket etmesi mümkün değildir.

Sosyal Duygusal Öğrenme çocukların ve hatta yetişkinlerin yaşam verimliliği için temel becerileri geliştirmesine yardımcı olan bir süreçtir. Sosyal duygusal öğrenme, hepimizin kendimizle, ilişkilerimizle ve işimizle etkili ve ahlaklı biçimde baş etmek için ihtiyaç duyduğu becerileri öğretir. Bu beceriler duygularımızı tanıma ve yönetme, diğer insanlar için ilgi ve alaka geliştirme, olumlu ilişkiler kurabilme, sorumluluğunu alabildiğimiz kararlar verebilme ve zorlayıcı durumlarla yapıcı ve etik biçimde baş edebilmeyi içerir.

Bu beceriler çocukların kızginken sakinleşmelerini, arkadaş edinmelerini, çatışmaları saygılı biçimde çözmelerini, etik ve güvenli tercihler yapmalarını sağlayan becerilerdir.

Sosyal duygusal beceriler, başka insanlarla iyi ilişkiler kurabilmek, bu ilişkileri sürdürdürebilmek ve verimli bir şekilde yönetebilmektir. Sosyal duygusal becerileri yüksek olan insanlar, karşısındakinin mesajlarını doğru yorumlayabilir, ihtiyaçlarını kolayca sezebilir ve daha kolay empati kurabilirler. Kendi duygularımızı tanıdıkça, bu duyguları yönetebildikçe sosyal ilişkilerimiz gelişir. Sosyal beceriler, kişinin kişisel haklarını savunabilmesini, kendine uygun olmayan istekleri geri çevirebilmesini, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesini kolaylaştırır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Çocuklar sosyal becerileri anne babalarıyla ya da bakıcı durumdaki kişilerle ilişki kurarak öğrenmeye başlarlar. Daha sonra sosyal gruba kardeşler, akranlar ve diğer yetişkinler katılır; sosyal beceriler böylelikle gelişir (Çetin ve ark; 2003). Öğrenme, gözlemleyerek ve modelleyerek gerçekleşmektedir. Bir diğer deyişle birey, başkalarının davranışlarını gözlemler ve sonra benzer koşullarda benzer biçimde davranır. Oyun ortamlarında çocuk akranlarını izler, onları örnek alarak sosyal davranışları öğrenme fırsatı bulur. Bu görüşe göre, olumlu davranışlar uygun örneklerin sağlanmasıyla öğrenilir.

**Ülkemizde de bu konuda çalışmalar yapmış çok değerli isimlerden biri olan Prof. Dr. Füsün Akkök, sosyal becerileri altı grupta toplamaktadır:**

1. İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri: Dinleme, konuşmayı başlatma, sürdürme, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıtmaya, yardım isteme, özür dileme, yönergelere uyma ve ikna etme.
2. Grupla bir işi yürütme becerileri: Grupta iş bölümüne uyma, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma ve sorumluluğunu yerine getirme.
3. Duygulara yönelik beceriler: Hem kendisinin hem de başkalarının duygularını anlama, duygularını ifade etme, karşısındakinin kızgınlığı ile başa çıkma, olumlu duyguları ifade etme ve korku ile baş etme.
4. Saldırgan davranışlarla baş etmeye yönelik beceriler: İzin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, hakkını savunma, alayla Sosyal Duygusal Gelişime Teorik Bir Bakış veya dışlanmayla baş etme, kavgadan uzak durma, kızgınlığı kontrol etme ve uygun biçimde ifade etme.
5. Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri: Başarısız olunan veya utanılan bir durumla, grup baskısıyla ve yalnız bırakılmayla baş etme.
6. Plan yapma ve problem çözme becerileri: Ne yapacağına karar verme, sorunun nedenlerini araştırma, amaç oluşturma, bilgi toplama, bir işe yoğunlaşma.

Temelleri çocukluk döneminde atılan tüm bu beceriler, yetişkinlik döneminde de kişinin kendisini ifade edebilmesi, özgüvenli olması, çevresindeki bireylerle sağlıklı ilişki kurabilmesi, arkadaşları tarafından kabul görmesi ve sosyal anlamda bağımsızlık kazanması için önemlidir. Çocukların kişiliklerinin gelişiminde ebeveynlerin katkısı önemli bir rol oynar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Çocukluk Döneminde Sosyal Duygusal Becerilerin Gelişiminde Ailenin Rolü

- Bu dönemde ilk adım çocuğun duyguları tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olmaktır. Bu da anne babanın kendi duygularını sık sık dile getirmesi ile mümkündür.
- Her duygunun normal ve kabul edilebilir olduğu çocuğa söylenebilir. Örneğin, herkesin öfkelenemediği bunun mutlu olmak kadar doğal olduğu, önemli olanın öfkemizi nasıl ifade ettiğimiz olduğu vurgulanabilir.
- Çocuğun davranışının arkasında hangi duygunun yattığını anlamak önemlidir.
- Çocuğumuzun ne hissettiğini anlamak, duygusunu kabullenmek kadar onun duygularını ifade etmesine fırsat vermek de sosyal duygusal gelişimi destekler.
- Kendi duygusunu ifade etmeye başlayan çocuk karşısındakinin duygusunu da anlamlandırmak için hazırdır. Bu da empati becerisinin gelişmesi için ilk basamaklardan biridir.
- Kişiler arası ilişkilerde başarının önemli anahtarlarından biri de dinleme becerisidir. Bu da çocuğa model olunarak öğretilir. Anne babanın çocuğunu dinlemede gösterdiği özen, uygun dinleme davranışının kazanılması için en önemli etkidir. Uygun dinlemeden kasıt, bedenen çocuğa dönmek, onunla göz kontağı kurmak, duygusunu hissetmek ve ona yansıtmaktır. Çocuğun uygun dinleme davranışını gösterdiği durumlarda da yüreklendirilmesi bu beceriyi hayatına geçirmesi için çok etkilidir.
- Sosyal duygusal becerileri desteklemenin altında yatan temel prensiplerden biri çocuklara düşünmeyi, davranışlarının sonuçlarını üstlenmeyi ve sorumluluk almayı öğretebilmektir.
- Bir sonraki adım ise çocuğun sorun çözme becerilerinin geliştirebilmesine yardımcı olmaktır. Bunun için de öncelikle yapılması gereken sorunların çocuklar adına çözülmemesi, nasıl çözebileceği konusunda aşağıdaki gibi bir yöntemin öğretilmesidir:

- Sorunun tanımlanması
- Çözüm önerilerinin üretilmesi
- En uygun çözüme karar verilmesi ("Herkes için güvenli mi, adil mi, uygun mu?" soruları bu noktada sorulmalı, bazı önerilerin neden olamayacağı beraber netleştirilmelidir)
- Karar verilen çözümün uygulanması
- Değerlendirme yapılması (İşe yaradı mı? Yaramadıysa tekrar süreç baştan ele alınır.)

### KAYNAKÇA

- Akkök, F. (2006). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi Öğretmen El Kitabı, İstanbul: Özgür Çetin, F., Alpa B. A. ve Albayrak K. D. (2003). Araştırmadan Uygulamaya Çocuklarda Sosyal Beceriler Grup Eğitimi, İstanbul: Epsilon
- Özabacı, N. (2006). Çocukların Sosyal Becerileri ile Ebeveynlerin Sosyal Becerileri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 1, Erişim Tarihi: 20 Ocak 2015
- Totan, T. ve Kabakçı, Ö. F. (2013, Ocak). Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerilerinin Çok Boyutlu Yaşam Doyumuna ve Umuda Etkisi, Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi, Cilt 6, Sayı 1, Erişim Tarihi: 20 Ocak 2015 Parman, T. (2008). Ergenlik ya da Merhaba Hüzün. (3. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE