OKAN EĞİTİM KURUMLARI

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni

ANAOKULU DÖNEMİNDE SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİN ÖNEMİ

NİSAN 2025

www.okankoleji.com

Sevgili Veliler,
Çocuklarımızın eğitim sürecinde, sadece akademik beceriler değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal beceriler de büyük bir öneme sahiptir. Sosyal ve duygusal gelişim, çocukların hem okul hayatlarında hem de günlük yaşamlarında sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri, kendi duygularını anlayabilmeleri ve ifade edebilmeleri, diğerleriyle etkili iletişim kurabilmeleri için temel oluşturur. Bu bültenin amacı, sosyal ve duygusal becerilerin anaokulu ve ilkokul dönemindeki çocuklar için önemini vurgulamak ve bu becerilerin nasıl desteklenebileceğine dair bilgiler sunmaktır.

Sosyal ve Duygusal Becerilerin Tanımı

Sosyal beceriler, bireylerin başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilme, empati yapabilme, birlikte çalışabilme ve toplumsal kurallara uyma gibi yeteneklerini içerir. Duygusal beceriler ise, çocukların kendi duygusal hallerini tanımaları, duygularını düzenlemeleri ve ifade etmeleri ile ilgilidir. Bu beceriler, çocukların ruhsal sağlıklarını, sosyal ilişkilerini ve öğrenme süreçlerini doğrudan etkiler.

Anaokulunda Sosyal ve Duygusal Gelişim

Anaokulu dönemi, çocukların sosyal ve duygusal becerilerinin temellerinin atıldığı ilk yıllardır. Bu dönemde çocuklar:

- **Empati Kurma:** Başkalarının duygularını anlama ve onlara saygı gösterme.
- **Paylaşma ve Sıra Bekleme:** Diğer çocuklarla oyun oynarken paylaşma, sırayla oynama gibi temel sosyal becerileri öğrenirler.
- **Duygusal Düzenleme:** Kızgınlık, hayal kırıklığı gibi güçlü duygularla başa çıkmayı öğrenirler.
- **İletişim Kurma:** Kendilerini doğru bir şekilde ifade edebilme ve başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurabilme becerisi kazanırlar.

Bu beceriler, çocukların okulda birbirleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarını, grup çalışması yapmalarını ve duygusal zorluklarla başa çıkmalarını sağlar.

Sosyal ve Duygusal Becerileri Destekleme Konusunda Ailelerin Rolü

Sosyal ve duygusal gelişim, sadece okulda değil, evde de önemli bir yer tutmaktadır. Ailelerin, çocuklarının sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmede büyük bir rolü vardır. İşte velilerin çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimlerine nasıl katkıda bulunabileceğine dair bazı öneriler:

1. Açık İletişim ve Duygusal Destek Sağlayın

Çocuklar, evde güvenli bir ortamda kendilerini ifade edebilmelidirler. Ailelerin, çocuklarının duygularını anlamaya çalışmaları ve onların duygusal deneyimlerini ciddiye almaları son derece önemlidir. Çocuğunuzun hissettiklerini dinleyerek ve onun duygusal durumuna empati göstererek, onlara duygusal güven sağlayabilirsiniz.

•**Öneri:** Çocuğunuz bir şeyler anlatırken onu kesmeden dinleyin, duygusal ifadelerini etiketleyin (örneğin "Bu durum seni çok üzmüş gibi görünüyor") ve onun duygularını anlamaya çalışın. Bu, çocuğun duygusal zekâsını geliştirmesine yardımcı olur.

2. Empatiyi ve Başkalarının Duygularını Anlama Becerisini Teşvik Edin

Empati, çocukların sosyal ilişkilerinde çok önemli bir beceridir. Başkalarının duygularını anlayabilme ve bu duygulara saygı gösterme, sağlıklı arkadaşlıkların temelini oluşturur. Aileler, çocuklarına empatiyi öğretmek için günlük hayatlarında çeşitli fırsatlar yaratabilirler.

•**Öneri:** Çocuğunuzun diğer çocuklarla veya aile üyeleriyle yaşadığı duygusal durumlar hakkında konuşarak, onların hislerini anlamaya yönelik sorular sorabilirsiniz. Örneğin, "Arkadaşın üzgündü, sen ne hissettin?" veya "Onun yerine olsaydın ne yapardın?" gibi sorular sorarak empati geliştirmelerini sağlayabilirsiniz.

3. Pozitif Davranışları Takdir Edin ve Ödüllendirin

Çocuklar, olumlu davranışları takdir edilerek pekiştirilmelidir. Paylaşma, yardım etme veya sıraya girme gibi sosyal beceriler, çocuğunuzun sosyal çevresinde değerli olmasını sağlar. Ayrıca, olumlu davranışları ödüllendirerek bu becerilerin çocukta pekişmesini sağlarsınız.

•**Öneri:** Çocuğunuz paylaşmayı, başkalarına yardım etmeyi veya duygusal olarak sabırlı olmayı başardığında onu takdir edin. "Bugün arkadaşına yardım ettiğin için seni çok gururlandırdım" gibi olumlu geri bildirimlerde bulunun. Bu tür ödüller, çocuğun sosyal becerilerini geliştirmeye devam etmesini sağlar.

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan
OKAN KOLEJİ
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

4. Sosyal Beceriler İçin Günlük Aktivite Fırsatları Sunun

Çocuklar sosyal becerilerini geliştirmek için pratik yapmaya ihtiyaç duyarlar. Bu, evde veya dışarıda gerçekleştirdiğiniz günlük etkinliklerle mümkündür. Sosyal beceriler, gerçek yaşam durumlarında ve etkileşimlerde geliştirilebilir.

•**Öneri:** Çocuğunuzla birlikte oyunlar oynayarak sosyal becerilerini pekiştirebilirsiniz. Paylaşmayı öğrenmesi için onunla birlikte puzzle yapabilir veya sıra beklemeyi öğrenmesi için sırayla oynanabilen oyunlar tercih edebilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun arkadaşlarıyla vakit geçirmesini sağlamak, grup oyunları gibi sosyal etkinliklere katılmasını teşvik etmek de çok faydalıdır.

5. Duygusal Düzenleme Becerilerini Destekleyin

Duygusal düzenleme, çocuğunuzun öfke, hayal kırıklığı veya stres gibi güçlü duyguları anlaması ve bu duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesidir. Aileler, çocuklarının bu beceriyi geliştirmelerine yardımcı olmak için bazı stratejiler uygulayabilirler.

•**Öneri:** Çocuğunuz sinirlendiğinde, ona sakinleşmesi için zaman tanıyın ve nefes alma veya rahatlama gibi basit teknikler öğretin. Örneğin, "Birlikte derin nefes alalım, böylece biraz daha rahatlayabiliriz" diyerek, duygusal düzenlemeyi öğretebilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun öfkesini veya hayal kırıklığını ifade etmesine olanak tanıyın, böylece bu duyguları bastırmak yerine doğru bir şekilde yönlendirebilir.

6. Problem Çözme ve Çatışma Yönetimi Becerilerini Geliştirin

Çocuklar sosyal ilişkilerde çatışmalarla karşılaşabilirler. Bu durumlar, problem çözme ve çatışma yönetimi becerilerinin geliştirilmesi için önemli fırsatlar sunar. Ailelerin çocuklarına, problemleri sakin bir şekilde çözme ve başkalarının görüşlerine saygı gösterme konusunda yardımcı olmaları önemlidir.

•**Öneri:** Çocuğunuzun yaşadığı çatışmaları ele alırken, onlara çözüm odaklı düşünmeyi öğretin. Örneğin, "Arkadaşınla anlaşmazlık yaşadın. Hangi yollarla sorunu çözebilirsin?" gibi sorularla, çözüm üretmeye teşvik edin. Ayrıca, bir çatışma durumunda öfkeyi kontrol etmek yerine, yapıcı bir dil kullanarak durumu çözmeye odaklanmalarını sağlayın.

7. Sosyal Beceri Eğitimine Katılım

Okulda veya yerel topluluklarda sosyal beceri eğitim programları düzenlenebilir. Aileler, çocuklarının bu tür programlara katılmasını teşvik edebilir ve okul ile iş birliği içinde çalışmalarını sağlayabilir.

•**Öneri:** Çocuğunuzun okulunda düzenlenen sosyal beceri programlarına katılmasını teşvik edin ve evde öğrendiklerini pekiştirmelerine yardımcı olun. Bu tür programlar, çocukların arkadaşlık kurma, takım çalışması yapma ve empati geliştirme gibi önemli becerileri öğrenmelerini sağlar.

8. Model Olun

Çocuklar, en çok ailelerinden öğrenirler. Ailelerin kendi sosyal ve duygusal becerilerini sergilemeleri, çocukların bu becerileri öğrenmelerine yardımcı olacaktır. Ailenin üyeleri arasında saygılı iletişim, empati ve çatışma çözme becerileri, çocuklar tarafından gözlemlenir ve taklit edilir.

•**Öneri:** Aile içinde pozitif bir iletişim modeli oluşturun. Çocuğunuzla her zaman nazik ve saygılı bir şekilde konuşun, duygusal ihtiyaçlarınızı doğru bir şekilde ifade edin ve karşılıklı olarak empati gösterin. Ayrıca, aile içindeki çatışmaları yapıcı bir şekilde çözerek çocuklarınıza bu beceriyi gösterin.

Sonuç olarak

Sosyal ve duygusal beceriler, çocukların sadece okul hayatlarında değil, tüm yaşamlarında başarılı olabilmelerini sağlayan temel yeteneklerdir. Ailelerin ve okulların bu becerileri desteklemek adına birlikte çalışması, çocukların sağlıklı gelişimlerini ve toplumda başarılı bireyler olmalarını sağlayacaktır.

Kaynakça:
1.Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2.Çakmak, M., & Bozkurt, S. (2020). Sosyal Duygusal Öğrenme ve Eğitimdeki Yeri. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18(2), 123-136.
3.Karakuş, F. & Yılmaz, A. (2018). Okul Öncesi Eğitimde Sosyal ve Duygusal Becerilerin Gelişimi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 43(192), 45-58.
4.Ministry of National Education (MoNE). (2023). Sosyal ve Duygusal Beceriler: Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. Ankara: MoNE Yayınları.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan
OKAN KOLEJİ
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE