

SOSYAL BECERİLER

Veli Bülteni



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



01

SOSYAL BECERİLER
NELERDİR VE NEDEN
ÖNEMLİDİR?

02

SOSYAL BECERİLERE
SAHİP ÇOCUKLAR
NASIL BELLİ OLUR?

03

EVDE SOSYAL
BECERİLERİN
GELİŞİMİNİN
DESTEKLENMESİ

Değerli Veliler,

Çocuklarımızın akademik başarıları kadar, sosyal becerilerinin de gelişimi, onların gelecekteki hayatlarında büyük rol oynar. Sosyal beceriler, çocukların arkadaşlık ilişkilerini, okul ortamındaki uyumlarını ve ileride başarılı bir iş ve sosyal yaşam sürdürmelerini sağlayan önemli yeteneklerdir. Bu bültende, sosyal becerilerin öneminden ve evde bu becerileri nasıl destekleyebileceğinizden bahsedeceğiz.

SOSYAL BECERİLER NEDİR?

Sosyal beceriler, insanların başkalarıyla etkili ve sağlıklı bir şekilde iletişim kurmasını, işbirliği yapmasını ve empati geliştirmesini sağlayan yeteneklerdir. Bu beceriler, çocuğunuzun başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmasına, problem çözme yeteneklerini geliştirmesine ve toplum içinde kendine güvenle hareket etmesine yardımcı olur.



Çocukların sahip olması beklenen temel sosyal beceriler şunlardır:

- **İletişim:** Fikirlerini açıkça ifade edebilme, dinleme ve karşılıklı anlayış geliştirme.
- **Empati:** Başkalarının duygularını anlama ve onlara uygun şekilde tepki verebilme.
- **İşbirliği:** Grup içinde sorumluluk alma ve diğerleriyle uyumlu bir şekilde çalışma.
- **Problem Çözme:** Anlaşmazlıkları çözme ve çözüm yolları üretme becerisi.

SOSYAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuğunuzun sosyal becerileri, hem okul hayatında hem de sosyal çevresinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesini sağlar. Bu beceriler, çocuğunuzun:

- Arkadaşlıklar kurmasına ve sürdürmesine,
- Zorbalık gibi olumsuz durumlarla başa çıkmasına,
- Duygusal zekâsını ve empati yeteneğini geliştirmesine,
- Akademik ve sosyal başarıya ulaşmasına katkı sağlar.

ÇOCUKLARIN SOSYAL BECERİLERE SAHİP OLUP OLMADIĞI NASIL BELLİ OLUR?

Çocukların sosyal becerilere sahip olup olmadığını anlamak için belirli davranış ve tutumlara dikkat edebilirsiniz. Sosyal beceriler, çocukların başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunduğunu, duygularını nasıl ifade ettiğini ve sorunları nasıl çözdüğünü gösterir. İşte çocukların sosyal becerilere sahip olup olmadığını anlamamanızı sağlayacak bazı göstergeler:

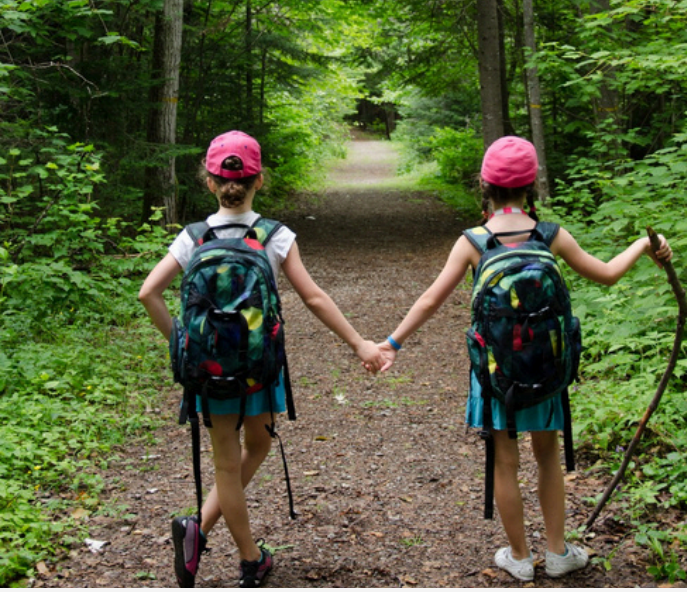
1. Etkili İletişim

- **Göz teması kurma:** Çocuğunuz konuşurken göz teması kuruyor ve dinlediği kişiye dikkat veriyorsa, bu iyi bir iletişim becerisine işarettir.
- **Net konuşma:** Duygularını ve düşüncelerini açık ve net bir şekilde ifade edebiliyorsa, sosyal becerilerini kullanıyor demektir.
- **Dinleme yeteneği:** Başkalarını dinleyip söz kesmeden onların söylediklerine cevap veriyorsa, etkili bir iletişim becerisi geliştirmiştir.



2. Empati Gösterebilme

- **Başkalarının duygularını anlama:** Çocuğunuz, başkalarının hislerini fark edip ona göre davranıyorsa (örneğin, üzülen bir arkadaşına destek oluyorsa), empati becerisine sahiptir.
- **Duygulara uygun tepki verme:** Başkalarının duygusal durumlarına uygun tepkiler veriyor ve onların yanında olmak için çaba gösteriyorsa, empati yeteneği gelişmiştir.



3. İşbirliği Yapabilme

- **Grup içinde çalışabilme:** Grup projelerinde ya da oyunlarda başkalarıyla uyumlu bir şekilde çalışabiliyor ve katkıda bulunuyorsa, işbirliği becerisi gelişmiştir.
- **Paylaşma ve yardım etme:** Çocuğunuz, oyuncaklarını, malzemelerini veya zamanını başkalarıyla paylaşabiliyorsa ve ihtiyaç duyulduğunda yardım etmeye istekliyse, sosyal işbirliği yeteneği gelişmiştir.



4. Sorun Çözme Yeteneği

- **Anlaşmazlıkları çözme:** Arkadaşlarıyla bir sorun yaşadığında kavga etmeden, sakin bir şekilde konuşarak veya uzlaşma yoluna giderek sorunu çözmeye çalışıyorsa, problem çözme becerisine sahiptir.
- **Alternatif çözümler üretme:** Bir sorunla karşılaştığında farklı çözüm yolları önerebiliyorsa veya başkalarının fikirlerine açık olabiliyorsa, problem çözme becerileri gelişmiştir.

5. Kendine Güven

- **Sosyal ortamlarda rahatlık:** Yeni insanlarla tanıştığında ya da grup içinde bulunduğunda rahat davranabiliyorsa ve çekingenlik göstermeden etkileşim kurabiliyorsa, özgüveni yerindedir.
- **Fikirlerini paylaşma:** Kendi fikirlerini başkalarına saygılı bir şekilde ifade edebiliyor ve gerektiğinde fikirlerini savunabiliyorsa, sosyal becerilere sahip olduğunu gösterir.

6. Kendi Duygularını Yönetme

- **Olumlu ve olumsuz duyguları kontrol edebilme:** Çocuğunuz sinirlendiğinde, üzüldüğünde veya hayal kırıklığına uğradığında bunu yıkıcı davranışlar yerine sakin bir şekilde ifade edebiliyorsa, duygusal yönetim becerisi gelişmiştir.
- **Sakinleşme yollarını bulma:** Yoğun duygular yaşadığında kendi kendini sakinleştirebiliyor ve duygularını kontrol altına alabiliyorsa, bu sağlıklı sosyal becerilerin bir işaretidir.



7. Bağ Kurma ve Arkadaşlıklar

- **Arkadaş edinme ve sürdürme:** Çocuğunuzun arkadaşlarıyla uzun süreli ve olumlu ilişkiler kurabiliyor olması, sosyal becerilerinin gelişmiş olduğunu gösterir.
- **Farklı insanlara açık olma:** Farklı karakterlerdeki insanlarla iyi geçinebiliyorsa ve yeni arkadaşlıklar kurmakta zorlanmıyorsa, sosyal becerilerinde ilerlemiştir.



8. Empati ve Sorumluluk Gösterme

- **Başkalarına duyarlı olma:** Çocuğunuz, başkalarının ihtiyaçlarını fark ediyor ve gerektiğinde onlara yardım ediyorsa, empati ve toplumsal sorumluluk bilinci gelişmiştir.
- **Sorumluluk alabilme:** Evde veya okulda verilen görevleri yerine getiriyor ve grup içinde sorumluluk alıyorsa, sosyal sorumluluk anlayışına sahiptir.



SOSYAL BECERİ TESTİ

Çocuklara yönelik sosyal beceri testi, onların sosyal etkileşimlerde nasıl davrandığını, empati kurma yeteneklerini, iletişim becerilerini ve problem çözme yetilerini ölçmeye yardımcı olabilir. Test, çocukların bu becerileri hangi seviyede uyguladıklarını görmeyi sağlar. İşte evde uygulayabileceğiniz basit bir sosyal beceri testi örneği:

Aşağıdaki soruları çocuğunuzla birlikte değerlendirin. Her soru için "Evet" veya "Hayır" cevabını işaretleyin. Sonrasında hangi alanlarda güçlü olduğunu ve gelişmesi gereken alanları birlikte tartışabilirsiniz.



İletişim Becerileri:

- | | |
|--|--------------|
| 1.Başkalarıyla konuşurken göz teması kurar mı? | Evet / Hayır |
| 2.Birisi onunla konuşurken onu dikkatlice dinler mi? | Evet / Hayır |
| 3.Bir grupta konuşurken sırasını bekler mi? | Evet / Hayır |
| 4.Fikirlerini açıkça ve anlaşılır bir şekilde ifade edebilir mi? | Evet / Hayır |
| 5.Yeni insanlarla tanışmakta rahat mı? | Evet / Hayır |

Empati ve Duygusal Farkındalık:

- | | |
|--|--------------|
| 1.Bir arkadaşı üzüldeğinde onun nasıl hissettiğini anlar mı? | Evet / Hayır |
| 2.Başkalarının duygularını dikkate alarak onlara uygun tepki verebilir mi? | Evet / Hayır |
| 3.Arkadaşlarının hislerini önemser ve onları rahatlatmaya çalışır mı? | Evet / Hayır |
| 4.Bir anlaşmazlık sırasında başkalarının bakış açısını anlayabilir mi? | Evet / Hayır |
| 5.Bir arkadaşı yardıma ihtiyaç duyduğunda ona yardım etmeye istekli olur mu? | Evet / Hayır |

İşbirliği ve Grup Çalışması:

- | | |
|---|--------------|
| 1.Takım çalışması yaparken başkalarıyla uyumlu çalışabilir mi? | Evet / Hayır |
| 2.Oyuncularda veya projelerde adil olma ve paylaşma kurallarına uyar mı? | Evet / Hayır |
| 3.Grup içindeyken görev almak ve sorumluluk üstlenmek hoşuna gider mi? | Evet / Hayır |
| 4.Bir grup çalışması sırasında, başkalarının fikirlerine saygı gösterir mi? | Evet / Hayır |
| 5.Başkalarına yardım etmeyi ve işbirliği yapmayı sever mi? | Evet / Hayır |

Problem Çözme ve Anlaşmazlık Yönetimi:

- | | |
|--|--------------|
| 1.Arkadaşlarıyla anlaşmazlık yaşadığında kavgaya başvurmadan çözüm arar mı? | Evet / Hayır |
| 2.Bir anlaşmazlık sırasında karşıdakini dinler ve onunla uzlaşmaya çalışır mı? | Evet / Hayır |
| 3.Bir sorunu çözmek için farklı çözüm yolları bulmaya çalışır mı? | Evet / Hayır |
| 4.Arkadaşlarıyla sorunları konuşarak çözebileceğine inanır mı? | Evet / Hayır |
| 5.Karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için yardım istemekten çekinir mi? | Evet / Hayır |

Kendine Güven:

- | | |
|--|--------------|
| 1.Okulda, arkadaşlarının arasında kendini rahat hisseder mi? | Evet / Hayır |
| 2.Bir tartışma sırasında kendi fikirlerini savunabilir mi? | Evet / Hayır |
| 3.Sosyal ortamlarda rahatça katılım sağlar mı? | Evet / Hayır |
| 4.Yeni bir durumla karşılaştığında kendine güvenir mi? | Evet / Hayır |
| 5.Fikirlerini başkalarına ifade etmekten çekinir mi? | Evet / Hayır |

Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi:

- Çoğunlukla "**Evet**" Cevapları: Çocuğunuz sosyal becerilerde iyi bir gelişim göstermiş demektir. Empati kurabilme, iletişim kurma ve problem çözme gibi becerilerde başarılıdır.
- Çoğunlukla "**Hayır**" Cevapları: Çocuğunuzun bazı sosyal becerilerde desteğe ihtiyaç duyduğunu gösterir. Bu alanlarda onu teşvik etmek ve gelişimine yardımcı olmak için birlikte çalışabilirsiniz. Bu testi periyodik olarak uygulamak, çocuğunuzun sosyal becerilerdeki ilerlemesini görmeyi ve hangi alanlarda daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu anlamanızı sağlar.



EVDE ÇOCUĞUNUZUN SOSYAL BECERİLERİN GELİŞİMİNİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?

İyi Bir Dinleyici Olmalarını Teşvik Edin:

Çocuklarınıza başkalarını dikkatlice dinlemenin önemini öğretin. Bir başkasını dinlerken göz teması kurmanın ve karşısındakinin ne söylediğini anlamaya çalışmanın, etkili bir iletişimin temel parçası olduğunu vurgulayın.

Örnek:

- Akşam yemeğinde ailece bir araya geldiğinizde, her aile üyesinin o gün yaşadığı önemli bir olayı paylaşmasını isteyin. Herkes sırayla konuşurken diğerleri dikkatle dinlemeli ve konuşmacının sözünü kesmeden ona saygı göstermeli. Bu, çocuğunuzun başkalarını dinleme ve onların söylediklerine değer verme alışkanlığı kazanmasına yardımcı olur.



Empatiyi Destekleyin:

Çocuğunuzla empati üzerine konuşun. Onlara, bir arkadaşlarının zor bir durum yaşadığında neler hissedebileceğini sorarak empati yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olun. Onların başkalarının duygularını anlamalarını sağlamak, sosyal ilişkilerini güçlendirir.

Örnek:

- Bir TV programı izlerken ya da bir hikaye okurken, çocuğunuza "Sence bu karakter ne hissediyor? Sen olsaydın nasıl hissederdin?" gibi sorular yöneltin. Bu, çocuğunuzun başkalarının duygularını anlamasını ve empati kurma becerisini geliştirmesini sağlar.



Problem Çözme Becerilerini Geliştirin:

Çocuğunuzun karşılaştığı sorunlar veya anlaşmazlıklar hakkında onunla konuşun. Bir sorunu nasıl çözebileceği konusunda fikirler üretmesine rehberlik edin. Çocuğunuzun kendi çözüm yollarını bulmasına fırsat vermek, onların özgüvenini ve problem çözme yeteneğini artırır.

Örnek:

- Çocuğunuz, kardeşiyle veya bir arkadaşıyla bir anlaşmazlık yaşadığında, hemen müdahale etmek yerine çocuğunuza şu soruyu sorarak yönlendirin: "Bu durumu çözmek için ne yapabilirsin? Başka nasıl bir çözüm bulabilirsin?" Böylece ona, kendi başına problem çözme yolları bulma becerisi kazandırabilirsiniz.

Pozitif Davranışları Örnek Almasını Sağlayın:

Çocuklar, sosyal becerileri büyük ölçüde model alarak öğrenirler. Evde empati, saygı, işbirliği ve iletişim gibi pozitif sosyal becerileri gösterdiğinizde, çocuğunuz da bunları benimsemeye başlayacaktır.

Örnek:

- Evde bir sorunla karşılaştığınızda, örneğin bir yanlış anlaşılma olduğunda, bunu sakin ve saygılı bir şekilde çözmeye özen gösterin. Çocuğunuz bu süreçte sizin nasıl davrandığınızı izleyerek, benzer durumlarda doğru tepkiler vermeyi öğrenir. Bir anlaşmazlık sonrasında, nasıl uzlaşmaya vardığınızı çocuğunuzla konuşarak da açıklayabilirsiniz.



Grup Aktivitelerine Katılımı Teşvik Edin:

Çocuğunuzun takım çalışması yapabileceği sosyal aktiviteler veya spor etkinliklerine katılmasını destekleyin. Bu tür etkinlikler, işbirliği ve sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.

Çocuğunuzun, arkadaşlarıyla birlikte bir projede yer almasını veya bir takım sporuna katılmasını sağlayın. Örneğin, bir hafta sonu çocuğunuz ve birkaç arkadaşını bir araya getirip bir yapboz yapmalarını veya bir yemek tarifi denemelerini teşvik edebilirsiniz. Bu tür etkinlikler, çocukların grup çalışması yaparak işbirliği becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Duygusal Zekâyı Destekleyin:

Çocuğunuzun duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olun. Onlara duygularını sözel olarak ifade etmeyi öğretin ve bu duyguların normal olduğunu hissettirin. Bu, hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını daha iyi anlamalarını sağlar.

Örnek:

- Çocuğunuz üzgün, sinirli ya da endişeli hissettiğinde, ona "Ne hissediyorsun?" diye sorun ve hislerini isimlendirmesine yardımcı olun. "Sanırım sinirli görünüyorsun, bu konuda konuşmak ister misin?" gibi cümlelerle duygularını ifade etmesine olanak sağlayın. Bu, duygusal farkındalıklarını artırır ve duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmelerine yardımcı olur.

Bu örnekler, sosyal becerilerin günlük yaşam içinde doğal yollarla kazanılmasına yardımcı olur. Velilerin bu becerileri desteklemesi, çocukların daha güçlü ilişkiler kurmalarına ve kendilerini sosyal ortamlarda daha rahat hissetmelerine katkı sağlar.

Sosyal Medya ve Teknoloji Kullanımına Dikkat Edin:

Günümüzde sosyal medya ve teknoloji, çocukların sosyal becerilerinde önemli bir rol oynuyor. Çocuklarınızın sosyal medya kullanımlarını izleyin ve teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanmaları konusunda rehberlik edin. Onlara, yüz yüze iletişimin ve sosyal etkileşimlerin önemini vurgulayın

SON SÖZ....

Sosyal beceriler, çocukların hayat boyu kullanacakları önemli yeteneklerdir. Bu becerilerin gelişimini desteklemek, onların sadece bugün değil, gelecekte de mutlu ve başarılı bireyler olmalarına katkı sağlar. Evde onlara rehberlik ederek ve pozitif sosyal etkileşimler sunarak, sosyal becerilerini güçlendirebilirsiniz.