

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR ?

Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterliliklerdir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sosyal duygusal becerileri gelişmiş olan öğrenciler;

- Sağlıklı ilişkiler kurarlar ve sürdürürler.
- Psikolojik sağlamlıkları ve iyilik halleri yüksektir.
- Okul ortamında daha başarılıdır ve daha aktiftirler.
- Değişikliklere kolay uyum sağlayabilirler.
- Duygularını düzenleyebilirler.
- Sorumluluk sahibidirler.



UMTAL

sanliurfaeml.meb.k12.tr

Hüseyin Baran
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİMİZİ TANIYALIM

Öz Farkındalık

Sosyal Farkındalık

Öz Yönetim

Sorumlu Karar Verme

İlişki Geliştirme

1

Öz Farkındalık: Güçlü ve geliştirebilir özelliklerin farkında olma, bu özellikleri gerçekçi bir şekilde değerlendirerek kendine güvenme ve iyimser bir bakış açısına sahip olma yetisidir.

2

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.

3

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.

4

Sorumlu Karar Verme : Problemlerin nedenlerini araştırma, 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.

5

İlişki Geliştirme : 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

Sosyal duygusal becerilerimizi tanıdıktan sonra geliştirmeniz gereken yeterlilikleriniz olduğunu düşünüyorsanız okulunuzdaki psikolojik danışmandan yardım almayı unutmayın.