

Sosyal Becerler Okulda ve Evde Nasıl Kullanılabilir?

Evde, sosyal beceriler günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Aile içinde iletişime geçmek, empati kurmak ve işbirliği yapmak, aile bağlarını güçlendirmenin temelidir. Ayrıca, sorunları çözmek ve duygusal ihtiyaçları anlamak da evdeki sosyal becerilerin kullanımına dahildir.

Okul, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirdiği bir yerdir. Sınıf içi işbirliği, arkadaşlık ilişkileri ve öğretmenlerle iletişim, öğrencilerin başarı ve kişisel gelişimine katkı sağlar. Ayrıca, empati kurma ve problem çözme becerileri, okul ortamında olumlu ilişkiler kurmanın anahtarıdır.

SOSYAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Sosyal becerisi gelişmiş olan çocuklar, katıldıkları etkinliklerden daha çok zevk alır ve kendi kararlarını kendileri verirler. Sosyal becerisi yeterince gelişmemiş çocuklar ise, akranları tarafından dışlanabilir ve ihmal görebilirler.
- Çocukların akranlarıyla yaşadığı etkili iletişim, çocuğa yeterli sosyal uyumu gösterebilmesi ve gerekli sosyal becerileri kazanması için fırsat tanır. Akranlarıyla birlikteyken çocuklar, sosyal ilişkiyi başlatma, sürdürme, grupta bir işi yürütme, paylaşma, duygularını ifade edebilme ve problem çözme becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar.
- Çocukların sosyal davranışları geliştikçe akranları ile oyun ortamlarında bulunma istekleri de artar.
- Sosyal becerilerde sorun yaşayan çocuklar ise, yaşamları boyunca kişilerarası ilişkilerde, akademik çalışmalarda, duygusal-davranışsal alanlarda ve meslek yaşamlarında çeşitli problemlerle karşılaşmaktadırlar.

Yeni Mah. Lise Cad No:2

Tel: 0312 623 00 80

Polatlı/Ankara



SOSYAL BECERİLER

Lise Veli Bilgilendirme Broşürü



PEYAMİ SAFA
ANADOLU LİSESİ

Sosyal beceriler, bireylerin hayatlarını huzur ve barış içerisinde devam ettirebilmesi, kişisel ve profesyonel yaşamlarında başarılı olabilmesi için gerekli yetenekler olarak tanımlanabilir. Sosyal beceriler, onu olumsuz yönde etkileyecek ya da engelleyecek bazı hastalıkların olmadığı durumlarda kolaylıkla geliştirilebilir. Erken yaşlarda sahip olunan temel iletişim becerileri başta olmak üzere, farklı alanlarda hayatı kolaylaştıran ve başarıya ulaşmamızı sağlayan sosyal beceri türleri bulunmaktadır.



TEMEL KAVRAMLAR

İletişim Becerileri: Sözlü ya da yazılı olarak başkalarıyla etkili bir iletişim kurabilme yeteneği olarak ifade edilebilir

Empati: Başkalarının içerisinde buldukları duygu durumlarını anlamayı ve olaylara karşı tarafın bakış açısıyla yaklaşabilmeyi gerektiren sosyal bir beceridir.

Problem Çözme: Problem çözme becerisi, karşılaşılan zorluk ve problemlere doğru açıdan yaklaşarak mantıklı ve uygulanabilir çözümler bulmayı gerektirir.

İş Birliği ve Ekip Çalışmaları: Başka insanlarla bir arada çalışabilmek ya da küçük gruplar içerisinde hareket edebilmek için gerekli sosyal becerilerdendir.

Stres Yönetimi ve Öfke Kontrolü: Duygusal kontrol olarak da adlandırılabilir bu sosyal beceri, duygusal tepkileri yönetebilme yetisi olarak tanımlanabilir.

İnsanları Anlama: Etkili iletişim ve etkileşim açısından son derece önemli olan bu sosyal beceri, empati yeteneğinden farklı olarak, kişilerin motivasyon ve amaçlarını anlayabilmeyi gerektirir.

Liderlik: Organizasyonları yönetme ya da kişileri motive edip yönlendirme yeteneğini de içeren oldukça kapsamlı bir sosyal beceri türüdür.

Çatışma Yönetimi: Problem çözme becerisinden farklı olarak, var olan çatışmaları doğru yorumlamak ve çatışmadan çıkarılabilir olumlu ve olumsuz tüm sonuçları gözlemlemek çatışma yönetimi olarak tanımlanır.

Sağlıklı İlişkiler Geliştirme: Aile üyeleri, iş arkadaşları ya da komşular ve arkadaşlar gibi sosyal grup üyeleriyle iyi ilişkiler kurabilmeyi ve bu ilişkileri sürdürülebilir kılmayı hedefler.



Daha fazla bilgi almak için Okul Rehberlik Servisine başvurabilirsiniz



Sosyal Beceriler nasıl geliştirilir?

1. Dinleme Pratiği yapın: Etkili iletişim için dinleme becerilerinizi geliştirin
2. Empati kurmayı arttırın: Başkalarının bakış açısını anlama yeteneğinizi geliştirin
3. İşbirliği Yapın: İşbirliği yapma yeteneğinizi geliştirin.
4. Sosyal Beceri Eğitimleri: Sosyal beceri eğitimlerine katılın.
5. Günlük Pratik: Sosyal becerilerinizi günlük yaşamınızda uygulayın.
6. Geri Bildirim İsteyin: Başkalarından geri bildirim isteyin.
7. Öz Farkındalık Geliştirin: Düşüncelerinizi ve duygusal tepkilerinizi daha iyi anlamaya çalışın.
8. Empatik İfade: Empati kurmak için yüz ifadeleri, ses tonu ve vücut dili gibi sözsüz iletişim araçlarını kullanın.
9. Yazılı İletişim Pratiği: Sosyal medya ve e-posta gibi yazılı iletişim araçlarını kullanarak yazılı iletişim becerilerinizi geliştirin.