



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

KIRAÇ  
İLKOKULU

VELİ  
BİLGİLENDİRME  
REHBERİ



## Sosyal Duygusal Beceriler Nedir?

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.

## Sosyal Duygusal Beceriler Niçin Önemlidir?

Sosyal duygusal beceriler;

Okul başarısının artmasına yardımcı olur.

Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.

Öz güveninin artmasına yardımcı olur.

Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.

Yaşam doyumunu yükseltir.

**"Çocuğa nasıl  
davranırsak, çocuk da  
dünyaya öyle  
davranır."**

**Pam Leo**

## Sosyal Duygusal Becerileri Gelişen Çocuklarda Neler Gözlemlenir?



Etkili iletişim becerileri,  
Arkadaşlarıyla daha iyi iletişim kurma,  
Öğretmen ve büyükleriyle daha olumlu ilişkiler kurma,  
İletişimde sakin ve yapıcı olma,  
Akran baskısı ve zorbalıkla baş edebilme.  
Etrafına karşı öfkesini kontrol etme,  
Duygularını uygun şekilde ifade edebilme,

Problem çözme becerisi kazanma,  
Diğer insanları, farklılıkları anlama,  
Empati kurabilme  
Kendilerini tanıyarak kişiliklerine katkıda bulunma,  
Yaratıcı düşünme,  
Sorunları çözme konusunda bağımsız olma,  
Okul başarısında artış,  
Nasıl ders çalışacağını bilme.

## Sosyal Duygusal Becerileri Desteklemek İçin Aileler Neler Yapabilir?

Sosyalleşmeyi ailede öğrendiği için anne baba kendi arasındaki ve diğer insanlarla iletişiminde daha özenli olmalı (Rol model olma).

7-11 yaş arasındaki çocuklar için anne babasından öğrendiği iletişim şeklini dışarıya yansıtırlar.

Anne babadan ne öğrendilerse başka insanlarla da bu öğrendikleri yoluyla iletişim kurarlar.

Ailenin/ebeveynlerin çocuklarına onları kabul ettiğini göstermesi gerekir. Bu kabul etme ise; Onları dinlemek. Sosyal açıdan nasıl gelişim gösterdiklerini bilmek. Arkadaşlarıyla zaman geçirmesine izin vermek. Duygusal açıdan nasıl gelişim gösterdiklerini bilmek. Hangi duyguları, niçin yaşıyorlar? Bunu bilmek.

Öğretmen ve psikolojik danışmanlarla iş birliği yapmak, çocukla etkili iletişim kurmak için okuldan destek almak ve çocukların sosyal duygusal gelişimini destekleyecek eğitimlere katılmak da önemlidir.