

## DESTEĞİN EN GÜÇLÜ HALİ AİLEDİR

Sosyal duygusal  
becerilerin  
geliştirilmesi  
konusunda her aile ve  
öğrenci yardım  
alabilir.

Çocuğunuz,

- ✓ KENDİNE YETEBİLMEYİ
- ✓ DUYGULARINI UYGUN İFADE  
EDEBİLMEYİ
- ✓ STRES, KAYGI GİBİ OLUMSUZ  
DURUMLARLA BAŞA  
ÇIKABİLMEYİ
- ✓ ÇEVRESİYLE SAĞLIKLI  
İLİŞKİLER KURABİLMEYİ
- ✓ SINAVLARA  
HAZIRLANABİLMEYİ
- ✓ SORUMLULUK ALABİLMEYİ

sosyal duygusal becerilerinin  
geliştirilmesi ve aile desteğiyle daha  
kolay kazanılır.

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



ORTAOKUL  
VELİ  
BİLGİLENDİRME  
REHBERİ



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Daha fazla bilgi almak için okul  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Servisine başvurabilirsiniz.

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

Çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar. Bu amaçlara ulaşmak için ise aşağıdaki konu başlıkları ele alınır.



### Öz Farkındalık

- Bedenindeki değişiklikleri anlayabilme
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerini tanıyabilme
- Başarılı olmak için çabalayabilme
- Kendine yetebilme

### Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme
- Başkalarının duygularını fark edebilme

### Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan kurallara uyabilme

### Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme

### İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerektiğinde yardım isteyebilme

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Çocuğunuzun;

- Bedenini, güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Gerçekçi hedefler koymasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilmesine
- Akranları ve diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Etrafındaki farklılıkları ve ortak yönleri anlamasına

- Yaratıcı düşünme, karar alabilme ve problem çözme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

## YARDIMCI OLMAK İÇİN SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİN GELİŞMESİNE DESTEK OLABİLİRSİNİZ.

### NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.
- Alternatifler oluşturun.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.
- Gerekirse bir uzmanda yardım almayı deneyin.

