



NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kendini tanıması için fırsatlar sunun.
- Duygularını tanıması için oyunlar oynayın.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını uygun şekilde ifade etmesi için yardımcı olun.
- İhtiyaç duyduğunda yardım istemesi için cesaretlendirin.
- Okuldaki etkinliklere katılması için destekleyici olun.
- Etkili iletişim kurun ve kurmasını destekleyin.
- Arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurması konusunda yardımcı olun.
- Etrafındaki farklılıkları ve insanları anlaması için çocuğunuz ile etkileşim halinde olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Çocuğunuz;

- Okulu sevmesine
 - Duyguları tanımasına
 - Duygularını ifade etmesine
 - Öz bakım becerilerinin gelişmesine
 - Etrafındaki farklılıkları anlamasına
 - Sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- YARDIMCI OLUR.**



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Hazel KALKAR DEMİRBAŞ
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Mart, 2025



AİLE; KİŞİLİĞİN ÇEKİRDEĞİDİR...

- SOSYALLEŞEBİLMESİ
- DUYGULARINI TANIMASI VE UYGUN
- TEPKİLER VERMESİ
- OKULUNU SEVMESİ
- YAŞAM BECERİLERİNİ KAZANMASI İÇİN



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

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

- **İlişki Geliştirme**
- **Öz Farkındalık**
- **Sosyal Farkındalık**
- **Sorumlu Karar Alma**
- **Öz Yönetim**

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Farkındalık

- Kendini tanıyabilme
- Duygularını tanıma ve ifade edebilme
- Başkalarının duygularını fark edebilme
- Öz güvenini artırabilmesine

Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarının farklılıklarını anlayabilme
- İnsanları dinleyebilme

Sorumlu Karar Alma

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

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafindan gelen uyarıları dikkate alma