

## 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



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



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## 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.

