DESTEĞİN EN GÜÇLÜ HALİ AİLEDİR

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

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

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.

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

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

PIKTES

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

ORTAOKUL VELİ BİLGİLENDİRME REHBERİ

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 değişikleri 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.