

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Lise Veli Sunumu



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



- İnsan yaşamında duygular ve çevresiyle ilişkiler önemli bir yere sahiptir.
- Ergenler de yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade ederek kabul görmek ister.
- Ergenlerin duygusal gelişimi ve sosyal gelişimi hem kendilerini hem de insanlarla ilişkilerini etkiler.
- Sağlıklı duygusal ve sosyal gelişim, kişilik gelişimini etkiler.
- Bütün bunların ilk öğrendikleri yer ise ailedir.

# ERGENLİK



Ergenler daha önceki dönemlere göre diğer insanlarla ve akranlarıyla daha çok iletişime girdikleri için; hem duygusal hem de sosyal anlamda büyük bir değişim içerisinde olabilmektedirler.

Bu nedenle ergenlik döneminde sosyal ve duygusal gelişim önemli bir yere sahiptir.

# ERGENLİK



Yetiřkinlikten 6nceki son duraktır. Ergenlikteki değişimler hızlıdır. Ergen, bu değişimlere ayak uydurmakta zorlanır. Sonucunda duygusal sorunlar yaşayabilir. evresiyle etkileşim daha yoğundur ve kurduğu ilişkilerde nasıl davranması gerektiğini bilmesi beklenir.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- Bağımsız hareket etmeyi severler.
- Bağımsız olmak isteseler de anne baba desteğine ihtiyaç duyarlar.
- Bağımsız olduklarını ispat etmek için büyüklerine karşı gelebilirler.
- Kendilerini ispat etmek için benmerkezci davranırlar.
- Kendisi nasıl düşünüyor inanıyorsa, başkalarının da aynı şekilde düşünmesi gerektiğine inanırlar.



# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Fiziksel gelişim ve değişimleri hızlı olduğu için sakarlıklar olabilir.
- Vücudundaki deęişimleri beęenmeyebilirler (sivilce vb).
- Başkaları tarafından nasıl gözüktükleri çok önemlidir.
- Beynindeki bazı bölgeler daha hızlı geliştiiği (amigdala: korku, öfke) için olumsuz durumlara abartılı tepkiler verirler.
- Hormonel değişiklikler (serotonin azalması, dopamin artışı) nedeniyle stresli ve gergin olurlar.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Arkadaşları, aileden daha önde gelir.
- Bir gruba ait olmak ergenler için önemlidir.
- Akran grupları, ergenlerin kabul gördükleri yerlerdir.
- Karşı cinse ilgi artar (Testeron ve östrojen etkisiyle).
- Derin ilişkiler kurmak isterler.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- Dış dünyayla ilgili olurlar.
- Özellikle sosyal medyaya ilgilidirler.
- Medyatik kişileri örnek alarak özdeşim kurarlar. Uzun süre odasında yalnız kalarak hayaller kurarlar





# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Riskli davranışları severler, kendilerine bir şey olmayacağını düşünürler.
  - Gelecek ile ilgili kararlar almaya, planlar yapmaya başlarlar.
  - Depresyon, kaygı bozuklukları gibi sorunların ortaya çıkmaya başladığı dönemdir.
- Geç saatte dışarı çıkma gibi dışarıdan olumsuz gözükten davranışları büyüdüklarını göstermek için sergilerler.

- **ERGENLERİN BU GELİŞİMİ ÖZELLİKLERİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN AİLELERE BÜYÜK GÖREVLER DÜŞMEKTEDİR.**
- **AİLELERİN BU KONUDA DESTEK ALACAĞI EĞİTİMLERDEN BİRİSİ İSE SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME PROGRAMIDIR.**

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?

Bireylerin duygularını düzenlemeleri, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterlilikler.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?



Sosyal duygusal beceriler ergenlerin/bireyin;

- Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.
- Öz güvenin artmasına yardımcı olur.
- Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?

- Daha iyi akademik performans sağlar.
- Sosyal duygusal becerileri gelişmiş ergenler, derslere daha fazla ilgi gösterirler ve öz motivasyon konusunda ustalaşırlar.
- Bunlarla birlikte, notlarında ve test puanlarında artış olur.

Ergenlerin güven ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?

- Daha az davranış sorunu gösterirler.
- Bu durum öğrenciler arasında olumlu tutumları teşvik eder ve daha az istenmeyen davranış görülür.





BU BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE  
SAHİP OLMAK İÇİN  
KAZANMALARI GEREKEN  
BECERİLER NELERDİR?





# Öz Farkındalık İçin;

- Kendini doğru bir biçimde tanıma
- Duygularının nedenlerini ve oluşma şartlarını anlama
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma
- Çevreye etkisini fark edebilme
- Kendine yetebilme
- Manevi değerlerini tanıma ve saygı duyma

# Sosyal Farkındalık İçin;

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlama ve takdir etme
- Diğer insanlara saygı gösterme
- Empatik yaklaşma
- Etkin dinleme
- Diğer insanların farklı görüşlerini anlama

# Öz Yönetim İçin;

- Öfke, kaygı olumsuz duygu durumlarıyla baş etme
- Stresi yönetme
- Motivasyonunu sağlama
- Kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturma
- Kapsamlı ve özenli plan yapma
- Çevreden gelen talepleri ciddiye alma
- İyimser ve umutlu olma

## İlişki Geliştirme Becerileri İçin;

- Duygularını uygun şekilde ifade etme
- İlişkilerini başlatma ve geliştirme
- Açık bir şekilde iletişim kurma
- Gerekğinde yardım isteme ve verme
- İş birliği kurma ve sürdürme
- Atılgan ve liderlik becerileri geliştirme
- Çatışma yönetme

Sorumlu  
Karar  
Vermek İçin;



- İçinde bulunduėu durumu anlama
- Olabilecek problemleri tahmin etme
- Karar verirken içinde bulunduėu durumu göz önüne alma
- Çok yönlü düřünme
- Problem zebilme
- Davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN  
ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Okul ve ders başarısında artış,
- Okulu ilgi çekici bulmak,
- Öğrenmeye daha istekli olabilme,
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme,
- Sınavlarda başarılı olabilme.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Stresi daha iyi yönetebilme,
- Daha uyumlu birey olabilme,
- Psikolojik açıdan iyi olabilme,
- Şiddetten uzak durma,
- Hayatını riske atabilecek durumlardan uzak durma,
- Öfke kontrolü sağlayabilme.



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?

- Kendini tanıma ve sevebilme,
- Problem çözme becerisi kazanabilme,
- Empati kurabilme,
- Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme.



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Geleceğiyle ilgili gerçekçi planlar yapabilme,
- Başladığı işi bitirmek için çaba gösterebilme,
- Geleceğiyle ilgili araştırmalar yapabilme.

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLERİ  
DESTEKLEMELİK İÇİN  
NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenleri anne babaların ergenleri/çocuklarını kabul ettiğini göstermesi gerekir. Bu kabul etme ise;
  - Onları dinlemek,
  - Yaşadıkları duygularına değer vermek,
  - Arkadaşlarını tanımak ve zaman geçirmesine izin vermek ile mümkündür.

15-18 yaş arasındaki ergenler ailedeki iletişime göre kendilerini değerli görürler ve buna göre hayatlarına devam ederler. Aileden ne öğrendilerse başka insanlarla da bu öğrendikleri yolla iletişim kurarlar.



- Arkadaşlarıyla uygun şekilde zaman geçirmesine izin vermek.
- Ailedeki kurallarla ilgili karara onu ortak etmek.
- Kiřisel ama zararlı olmayan tercih ve ilgilerine saygı duymak.
- Gelecek ile ilgili planlarına destek olmak, kmsememek.



- Öğretmen veya psikolojik danışmandan içerik hakkında bilgi alarak evde ona göre davranmak.
- Ergenlik dönemi hakkında güvenilir (okul, öğretmen, psikolojik danışman) kaynaklardan bilgi almak.
- Ergenlik döneminin bir süreç olduğunu ve biteceğini bilmek.
- Sosyal duygusal gelişimini destekleyecek eğitimlere katılmak veya okulla iş birliği yapmak.

# TEŞEKKÜRLER



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Şüheda EMRE ÇENGEL  
Uzman Psikolojik Danışman /Rehber Öğretmen