



SOSYAL BECERİ NEDİR?

ŞEHİT AHMET ÇELİK
ORTAOKULU

SOSYAL BECERİLER
(Veli Bilgilendirme)

REHBERLİK SERVİSİ

Bireyin toplumdaki kişilerle etkili iletişimini sağlayan, sosyal kabul edilebilir davranışları sergileme, sosyal kabul görmeyen davranışlardan kaçınma ve hem kendi hem de topluma yararlı davranışları sergileme becerilerine sahip olmaktır.

Sosyal Beceriler 6 grupta ele alınır:

1- İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri

- Dinleme
- Konuşmayı başlatma
- Soru sorma
- Teşekkür etme
- Kendini tanıtma
- Başkalarını tanıtma
- İltifat etme
- Yardım isteme
- Bir gruba katılma
- Yönerge verme
- Yönergelere uyma
- Özür dileme
- İkna etme





2-Grupla bir işi yürütme becerileri

- Grupta iş bölümüne uyma
- Grupta sorumluluğunu yerine getirme
- Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma
- Duygulara yönelik beceriler
- Kendi duygularını anlama

3-Duygularını ifade etme

- Başkalarının duygularını anlama
- Karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkma
- Sevgiyi, iyi duyguları ifade etme
- Korku ile başa çıkma

4-Saldırgan davranışlar ile başa çıkmaya yönelik davranışlar

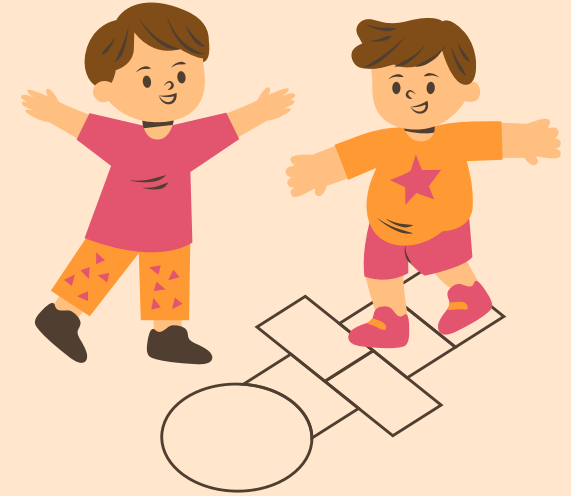
- İzin isteme
- Paylaşma
- Başkalarına yardım etme
- Uzlaşma
- Kızgınlığını kontrol
- Hakkını koruma, savunma
- Alay etmeyle başa çıkma
- Kavgaдан uzak durma

5-Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri

- Başarısız olunan bir durumla başa çıkma
- Grup baskısıyla başa çıkma
- Utanılan bir durumla başa çıkma
- Yalnız bırakılma ile başa çıkma

6-Plan yapma ve problem çözme becerileri

- Ne yapacağına karar verme
- Problemin (sorunun) nedenlerini araştırma
- Amaç oluşturma
- Bilgi toplama
- Karar verme
- Bir işe yoğunlaşma



AİLELERE SOSYAL BECERİLERİN NASIL GELİŞTİRİLECEĞİ HAKKINDA TAVSİYELER

1. Akademik eğitimin yanında çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini de destekleyin.
2. Çocuğunuza evde kendini özgürce ifade edebileceği ortamı hazırlayın.
3. Çocuğunuzun farklı fikirlerini yargılamayın.
4. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını pekiştirin.
5. Çocuğunuzun başkasında gördüğü olumlu yönleri ifade etmesi konusunda teşvik edin.

6. Çocuğunuza yaşanan olaylar hakkında “ ne hissedersin”, “ne düşünüyorsun” vs. sorularını sorarak sosyal becerilerini geliştirmesine katkı sağlayın.
7. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla vakit geçirmesine onlarla sosyal aktivitelerde bulunmasına teşvik edin.

TEŞEKKÜRLER...

