



HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE OKULU 1

Sosyal ve
Duygusal Gelişim



Başlarken

***Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen
Merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen.***

Şeyh Galip (18.yy/İstanbul)

Kim okurdu, kim yazardı,
Bu düğümü kim çözerdi,
Koyun kurt ile gezerdi,
Fikir başka başka olmasa

Aşık Veysel (19.yy/Şarkışla)



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Başlarken

Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal Duygusal Becerilerin Önemi

Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Etkileyen Faktörler

Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Becerilerin Desteklenmesi

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Amacımız, sosyal duygusal becerilere sahip çocuklar yetiştirmektir.

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim





Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal-duygusal beceriler

Bireylerin yaşantısında sosyal hayata uyum sağlaması

Duygularını anlayarak onları kontrol edebilmeleri (düzenleyebilmeleri)

Bu özelliklere dayanarak kendini ifade edebilmesi için gerekli özellikler

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal Duygusal Becerilere Dair Bazı Kavramlar



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Örnek:

Birinin üzgün olup olmadığını anlama ve iyi olup olmadığını sorma,

Kendinizi arkadaşlarınıza, ebeveynlerinizden farklı bir şekilde ifade edebilme,

Kendinizle ve diğerleri ile tatmin edici ilişkiler kurabilme, bir gruba ait hissedebilme,

Sosyal-Duygusal Becerilere örnek olarak gösterilebilir.



Sosyal Duygusal Beceriler

Duygular Deyince...

Aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguları paylaşanlar anlaşabilir.

Mevlânâ
(13.yy/Konya)



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Peki, Bizler Duygularımızı Tanıyor muyuz?

Kendi duygularımızı anlayabilmek,
duygularımızı düzenleme becerisini kazanabilmek
ve empati kurabilmek için
öncelikli olarak duyguları tanımamız gerekir.



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



1.Etkinlik: Duygu Avcısı



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Ekman Modeli: Evrensel 6 Duygu Profili

ABD'li psikolog Paul Ekman'a göre tüm insanlarda ortak olan 6 temel duygu vardır. Bu duygular mutluluk, üzüntü, kızgınlık (öfke), şaşkınlık, korku ve iğrenmedir.

Mutlu – Üzgün -- Kızgın

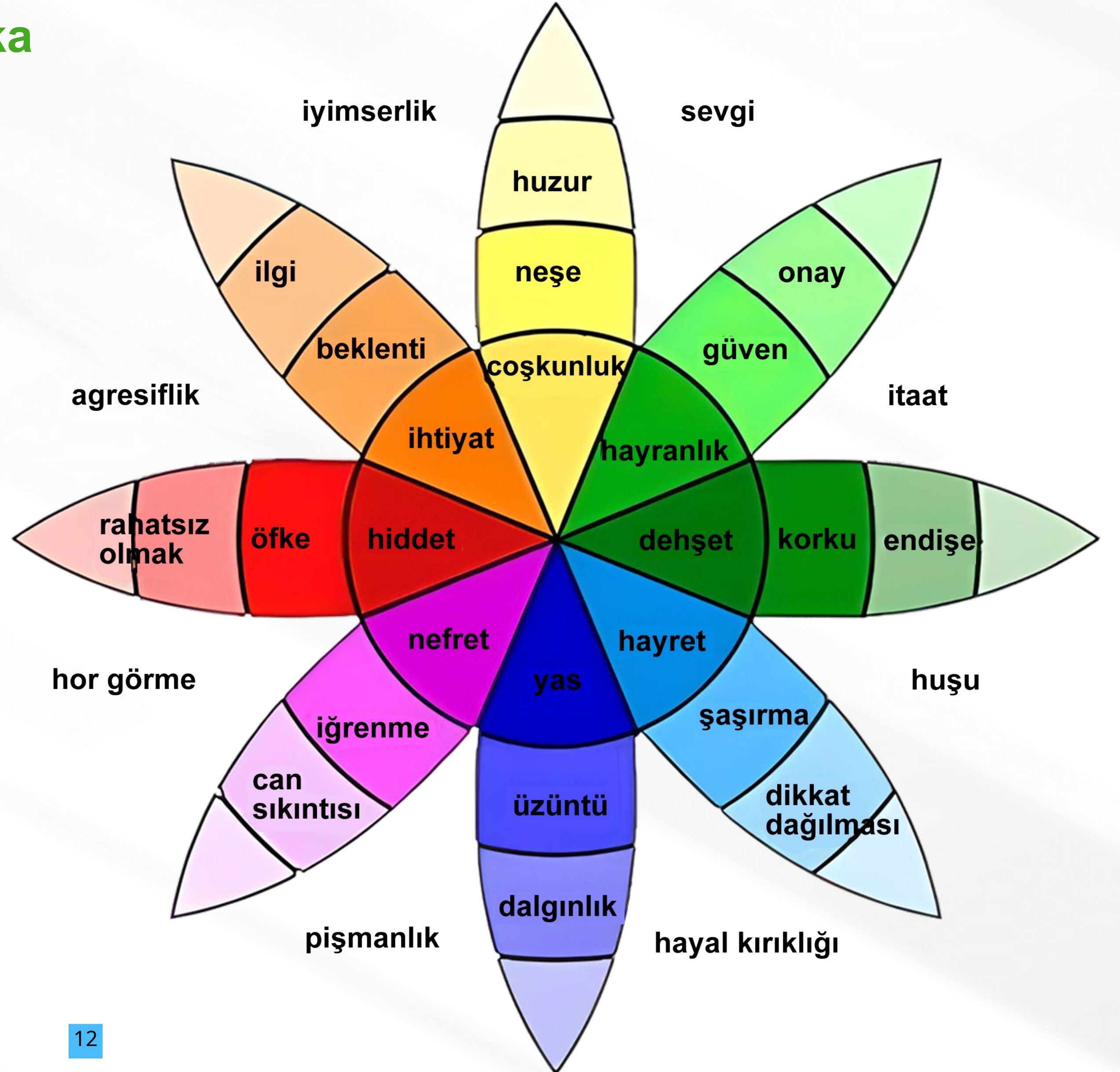


Şaşmak – Korku -- İğrenme



Sosyal Duygusal Beceriler

Duyguları Tanımada Bir Başka Model: Duygu Çarkı



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Sizce duygularımız hakkında daha sık konuşuyor olsaydık neler farklı olurdu?



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Duygu Düzenleme Alanları: Öfke Duygusu Örneği

Mavi Alan

Omuzlarım düşük. Kambur duruyorum ve iç çekiyorum. Gergin hissediyorum.

Dikkatini vermek için derin bir nefes al.

Yeşil Alan

Dik oturuyorum. Her şeyi net bir şekilde görüyorum ve duyuyorum. Gülümsüyorum ve kibarca yanıt veriyorum.

Harika! Böyle devam et.

Sarı Alan

Koltuğumda kıpır kıpır ve huzursuzum. Dikkatimi veremiyorum. Surat asıyorum ve nadiren konuşuyorum.

Yeşil alana geri gitmelisin.

Kırmızı Alan

Kızgın bakıyorum ve kaşlarım çatık. Haykırıyorum veya bağıriyorum. Ayağımı kızgınca yere vuruyorum.

Sakinleşme stratejilerini kullan.

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Beceriler

Neler Yapabilirim?

- Dışarı çıkabilirim (bir kaç dakika).
- Okuyabilirim.
- Çalışmayı sürdürebilirim.
- Gerginliğin sebeplerini bulabilirim.

- Biraz su içebilirim.
- Dik oturabilirim.
- Kısa bir yürüyüşe çıkabilirim.
- Birine nasıl hissettiğimi söyleyebilirim.

- Yaptığım şeyi bırakabilirim.
- Biraz durup düşünebilirim.
- Mola isteyebilirim.
- Yardım isteyebilirim.

- Gözlerimi kapatıp 20'den geriye sayabilirim.
- Nefes egzersizi yapabilirim.
- Sevdiğim bir yeri düşünebilirim.
- Hissettiğim şey hakkında yazabilir, konuşabilir, çizim yapabilirim.

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Kısa Bir Ara

***Sevelim sevilelim, dünya
kimseye kalmaz.***

Yunus Emre (13.yy/Anadolu)

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Becerilerin Önemi

Sosyal-Duygusal Becerileri Desteklenmiş Bireyler

- Duygularını ifade edebilir, güçlü duygularını kendilerine ve başkalarına zarar vermeksizin düzenleyebilir,
- Kendini sakinleştirme süreçlerini kullanabilir,
- Dürtülerini kontrol edebilir ve problemlerini çözebilir,
- Riskli davranışlardan uzak durur, stres yönetimi yapabilirler.





Sosyal Duygusal Becerilerin Önemi

Sosyal-duygusal becerileri gelişmiş olan çocukların genel gelişimlerinin ve akademik başarılarının da buna bağlı olarak olumlu seyrettiği ortaya çıkmıştır.

Akademik Başarı Nasıl Etkileniyor?



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal Duygusal Becerilerin Önemi



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

Sosyal duygusal becerilerin gelişimi yaş dönemlerine göre farklılık gösterir.



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



2.Etkinlik: Dönemleri Tanıyorum



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Altın Bilgiler

Sosyal-Duygusal Becerisi Gelişen Çocuklarda

- Etkili iletişim becerileri kazanma,
- Yapıcı iletişim kurma,
- Duygularını tanıma,
- Duygularını uygun şekilde ifade etme,
- Okulu ilgi çekici bulma,
- Arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle iyi ilişkiler kurma,
- Problem çözme becerisi kazanma,
- Yaratıcı düşünebilme,
- Akran ilişkilerini iyileştirme ve akran baskısı ile baş edebilme, becerileri **gözlenir**.





Altın Bilgiler

Sosyal-Duygusal Becerileri Gelişen Ergenlerde;

- Kendini tanıma ve sevebilme,
- Daha uyumlu birey olabilme,
- Etkili iletişim becerileri kazanabilme,
- Empati kurabilme,
- Stresi daha iyi yönetebilme
- Öfke kontrolü sağlayabilme,
- Problem çözme becerisi kazanabilme,
- Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme,
- Akran ilişkilerini geliştirerek daha uyumlu olabilme,



Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Becerilerin Gelişimi



- Okul ve ders başarısında artış,
- Okulu ilgi çekici bulma,
- Yaratıcı düşünebilme,
- Öğrenmeye daha istekli olabilme,
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme,
- Bağımsız karar alabilme,
- Kararlarıyla ilgili sorumluluk alabilme,
- Karar alırken tüm etkenleri göz önüne alabilme,
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme,
- Gerektiğinde yardım isteyebilme gibi beceriler **gözlenir.**



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Kısa Bir Ara

***İlim, ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir,
Sen kendini bilmezsen,
Ya nice okumaktır.***

Yunus Emre (13.yy/ Anadolu)

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



3. Etkinlik: Devamında Ne Oldu?

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim





Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Becerilerin Gelişimi

Senaryo 1:

Ayşe ilkokul 3. sınıfa giden bir öğrencidir. Bir sabah okula gittiğinde sırasında başka bir arkadaşının oturduğunu görür. Ayşe bu duruma sinirlenir. Ders zili çalmak üzeredir ve öğretmen sınıfa girdiğinde tüm çocuklar kural gereği kitap ve defterlerini sırasının üzerinde hazırlamış olmalıdır. Sizce devamında neler olmuştur?

Haydi canlandıralım!

Roller: Ayşe, arkadaşı...





Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Becerilerin Gelişimi

Senaryo 2:

Ahmet lise 2. sınıf öğrencisidir. Okul çıkışında arkadaşları ile halı saha maçı yapmak üzere sözleşmişlerdir. Forması kirli olduğu için annesine bir gün önceden yıkamasını söyler. Büyük bir heyecanla eve gelir. Anne mutfakta yemek yapıyordur. Forma hâlâ kirli sepetindedir. Bu sırada arkadaşı telefonla arar ve ‘ Hep böyle yapıyorsun, artık seni maçlara çağırmayacağız’ der. Ahmet annesinin ne kadar yorulduğunu biliyordur ama aynı zamanda arkadaş grubuna kendini kabullendirmek için çok uğraşmıştır.

Sizce devamında neler olmuştur?

Haydi canlandıralım!

Roller: Ahmet, anne, telefondaki arkadaş...



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Becerilerin Gelişimi

Senaryo 3:

Elif 5 yaşındadır. Anasınıflı öğrencisidir. Okulunu ve arkadaşlarını seven, kurallara uyan, mutlu ve sosyal bir çocuktur. Elif cumartesi sabahı babası ile ekmek almaya markete gider. Markette gördüğü çikolatalardan almak için ısrar eder fakat babası zararlı olduğu gerekçesi ile almak istemez. Bunun üzerine Elif ' Sınıf arkadaşlarımla aileleri hep beslenmesine çikolata koyuyor, çikolata zararlı değil.' der. Marketteki diğer bir müşteri ise Elif'in babasına dönerek "Siz de çikolata ile büyüdünüz, üzme çocuğu." der. Elif babasının koyduğu kurallara uymak ister fakat kafası biraz karışıktır.

Sizce devamında neler olmuştur?

Haydi canlandıralım!

Roller: Elif, babası, diğer müşteri...



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Sosyal ve duygusal gelişimde etkili olan pek çok faktör bulunur. Bunlardan en önemlileri ***mizaç, bağlanma kalitesi, ebeveyn tutumları, ebeveynlerin sosyal ortamları ,arkadaşlık ilişkileri ve oyun gelişimidir.***

Şimdi bu faktörlere yakından bakalım.
(Oyun konusu ayrıca işlendiği için burada sadece listeye alınmıştır.)





Mizaç



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Bağlanma Kalitesi



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



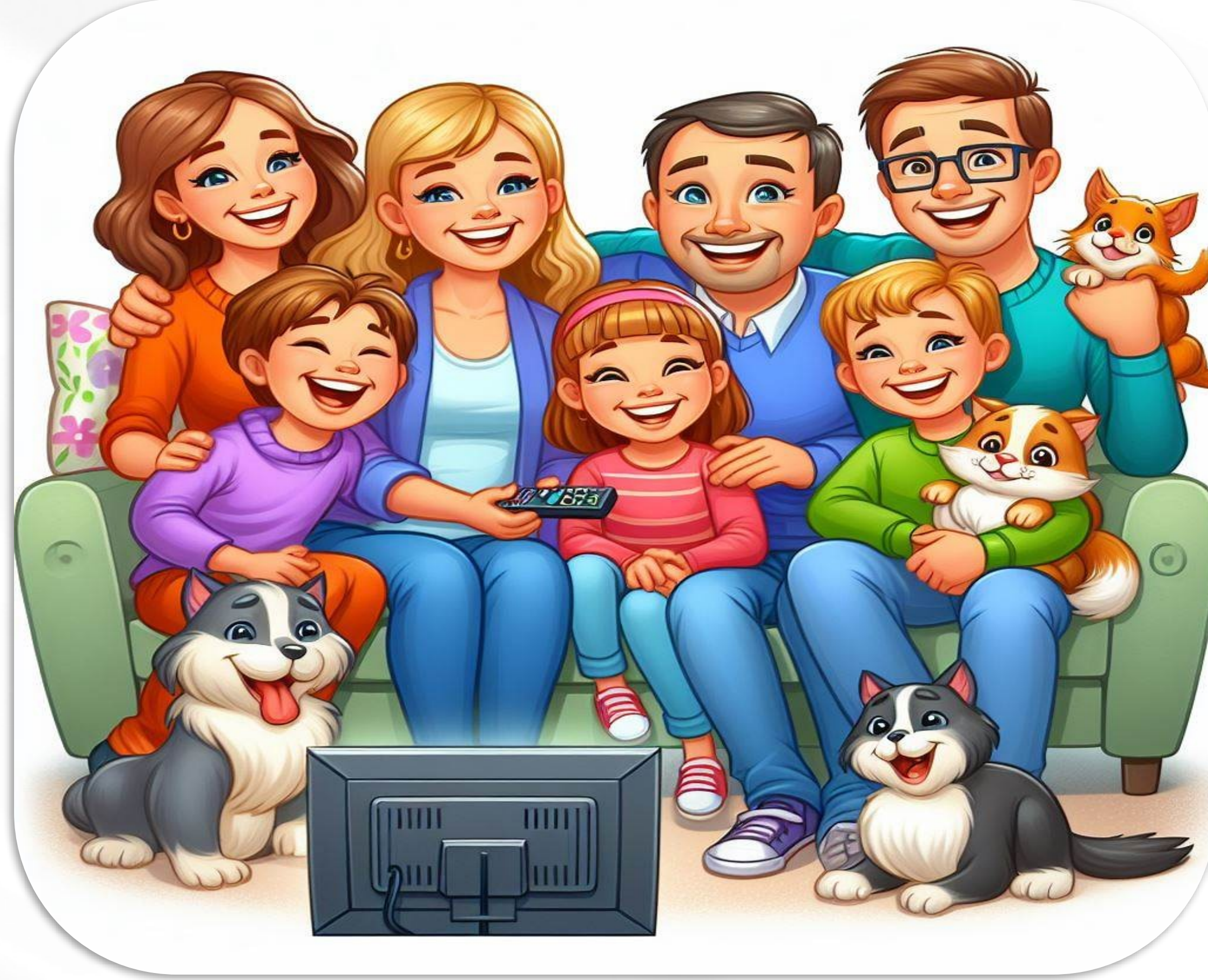
Ebeveyn Tutumları



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Ebeveynlerin Sosyal Ortamları



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Arkadaşlık İlişkileri



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Kısa Bir Ara

**Yavru kuş, yuvada gördüğünü
yapar.**

Atasözü



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



4.Etkinlik: Hayatımın Durakları ve Kahramanları



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Çocuk ve ergenlerde sosyal duygusal becerilerin desteklenmesine yönelik bazı öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Çocuklar anne ve babalarından öğrendikleri yoluyla başka kişilerle de iletişim kurarlar. Bu yüzden olumlu davranışlarınızla çocuklarınıza model olabilirsiniz.
- Aile içerisinde açık, samimi ve içten bir iletişim ortamı oluşturabilirsiniz.
- Çocuklara verilen sorumlulukların yaşına uygun olmasına dikkat ederek başarısız olduğunu düşüneceği görevler vermeden yapabildikleri için destekleyebilirsiniz.
- Çocukların yaşına uygun kurallar koyabilir onunla ilgili kural koyarken nedenini açıklayarak görüşünü alabilirsiniz. Bununla birlikte tüm aile bireylerinin kurallara uymasına özen gösterebilirsiniz.





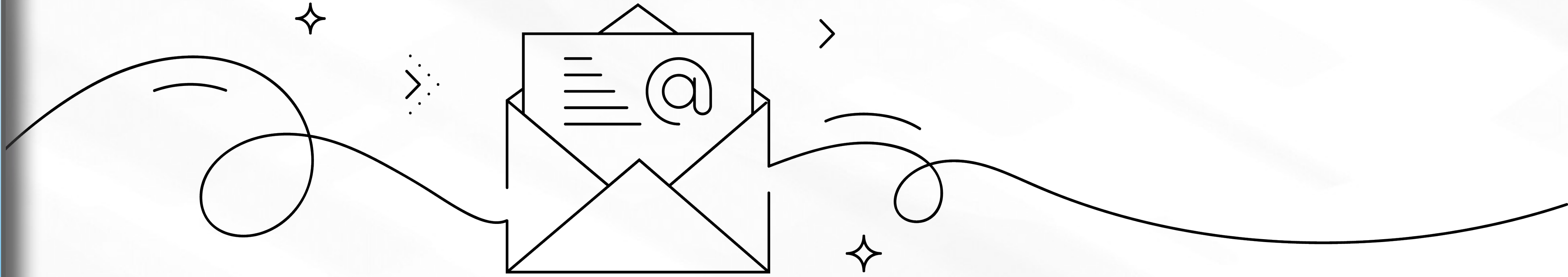
- Zamanı planlama alışkanlığı kazandırarak bu konuda onları destekleyebilirsiniz.
- Yeteneklerini gösterme konusunda çocuklarınıza imkân tanıyabilir ve başarılı olduğu konularda takdir edebilirsiniz.
- Sosyal etkileşimlerin ve paylaşımların olduğu oyunlar, aktiviteler ve grup etkinliklerine katılımını destekleyebilirsiniz.
- Yaşadıkları duyguları anlamaya çalışabilir onları dinleyerek saygı gösterebilir ve değer verdiğinizi hissettirebilirsiniz.
- Çocuklarınızla etkili iletişim kurmak için okulu ile iletişim ve iş birliği halinde olabilirsiniz.

Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim





5.Etkinlik: Çocuğuma Mektup



Sosyal
ve
Duygusal
Gelişim



Teşekkür Ederiz