



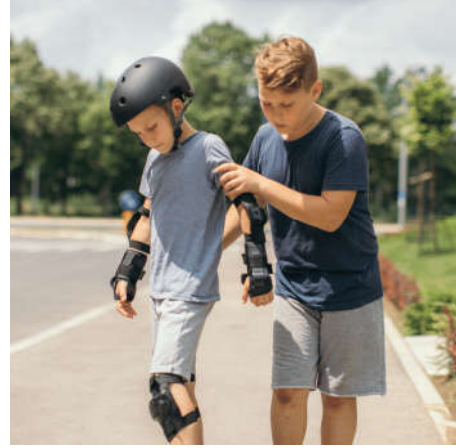
ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ NİSAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

SOSYAL BECERİLER

SOSYAL BECERİ NEDİR?

İnsan, biyolojik, psikolojik ve sosyal bir canlıdır. Bu üç alan gelişimin sağlıklı şekilde sürmesi için hayati öneme sahiptir ve her daim etkileşim içindedir. Biyolojik olarak yaşadığımız bir rahatsızlık keyifsiz hissetmemize ve bazen ilişkisel ortamdan çekilmemize neden olabilir. Keza psikolojik olarak yaşadığımız sorunlar hem fiziksel sağlığımızı etkiler hem de sosyal ilişkilerimizi. Sosyal ilişkilerimiz konusunda yaşadığımız olumlu ya da olumsuz olaylar ise beden ve ruh sağlığımızı etkileme gücüne sahiptir. Kişiler arası ilişkilerimizde yaşadığımız bir anlaşmazlık, çözüme ulaşana kadar zihnimizi rahat bırakmaz. Zihnimizde dönüp duran düşünceler öfkelenmemize, huzursuz hissetmemize ve buna bağlı olarak şeker yükselmesi, tansiyon artışı, baş ve/veya mide ağrısı gibi fiziksel yakınmalar yaşamamıza da neden olur. Bu nedenle bu üç yaşamsal alanı birbirinden üstün tutmadan bir bütün olarak gelişimi ele almak gerekir.

Sosyal gelişim alanı ile ilgili üzerinde durulan en önemli konu “sosyal beceri” konusudur. *“Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.”, “Baş, dille tartılır.”, “Gülenin yüzünde güller açar.”, “Söz gümüşse sükut altındır.”, “Bin düşün, bir söyle.”* gibi atasözlerimiz vardır.



Sosyal beceriler gündelik yaşamın iletişim kurallarına uymak, kendini ifade etmek ve başkalarını anlamak, kendi ihtiyaç ve çıkarları kadar başkalarının ihtiyaç ve çıkarlarını da gözetmek, kişilerarası sorunları daha kolay çözebilmek için faydalıdır. Bazı insanlar mizaç özelliği olarak daha girişken, iletişime açık, sosyal açıdan etkileyici olabilir. Ancak sosyal beceriler adı üstünde BECERİDİR ve tıpkı bisiklet kullanmayı, yüzmeyi, okuma-yazmayı öğrenmek gibi öğrenilebilir.

SOSYAL BECERİLER NELERDİR?

İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri:

Dinleme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, soru sorma, kendini tanıtma, yardım isteme, bir gruba katılma, yönerge verme, yönergeler uyma, ikna etme vb.



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ NİSAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

SOSYAL BECERİLER

Grupla / Takımla bir işi yürütme becerileri:

Grupta iş bölümüne uyma, grupta sorumluluğunu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma vb.



Duygulara yönelik beceriler:

Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkma, iyi duyguları ifade etme, korku ile başa çıkma vb.

Saldırgan davranışlarla /dürtülerle başa çıkma becerileri:

İzin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, kızgınlığı kontrol etme, hakkını koruma, savunma, alay etmeyle başa çıkma, kavgadan uzak durma vb.

Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri:

Başarısız olunan durumla baş etme, grup baskısıyla baş etme, yalnız bırakılma ile baş etme vb.

Plan yapma ve sorun çözme becerileri: Ne yapacağına karar verme, problemin

nedenlerini araştırma, amaç oluşturma, bilgi toplama, karar verme, bir işe yoğunlaşma vb.

Sosyal beceriler ilişki kurma becerisiyle başlar. Sabah aile bireylerinin birbirine GÜNAYDIN demesi; bir ortama girildiğinde MERHABA diyerek selam verilmesi, NASILSIN sorusu sorulduğunda öncelikli olarak TEŞEKKÜR edip sonrasında nasıl hissettiğini belirtmesi ve SİZ NASILSINIZ? sorusuyla iletişimi sürdürmesi sosyal becerilerin temelini oluşturur.

Bu becerilerin gelişmesi için okulumuzda her sabah çocuklarımızı karşılar, onlarla selamlaşır, hatırlarını sorar ve bizlere uygun cevaplar vermelerini bekleriz.



Selamlaşma kadar vedalaşma da önemli bir sosyal beceridir. Çünkü iletişimi başlatmak kadar uygun şekilde sonlandırabilmek de sosyal ilişkilerde dikkat edilmesi gereken bir konudur. Vedalaşma sözcüklerini öğrenmeleri



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ NİSAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

SOSYAL BECERİLER

ve uygun şekilde sonlandırabilmeleri için çocuklarımızın HOŞÇA KAL, GÜLE GÜLE, İYİ GÜNLER, İYİ AKŞAMLAR, GÖRÜŞMEK ÜZERE gibi vedalaşma sözcüklerini kullanmalarını önemsiyoruz.

İletişimi başlatma becerilerinde olduğu gibi bu becerilerin gelişmesi için de her akşam çocuklarımızı uğurlamaya özen gösteriyoruz. Birbirimize her daim fiziksel olarak temas etmesek de güler yüzümüz ve tatlı dilimizle temas etmeye gayret gösteriyoruz.



Bununla birlikte iletişimde **DİNLEME** becerisi en önemli sosyal beceriler arasında yer almaktadır. Dinleme becerisi olmayan biri iletişimde olduğu kişiyi anlamakta ve iletişimi etkili şekilde sürdürmekte zorlanır. Günümüzde çocuklar dinlemekten çok söz almaya ve kendini ifade etmeye yönelmektedir. Çocukların ders içinde ve

kişiler arası ilişkilerde kendilerini ifade etmeleri çok kıymetli bir özellik olmakla birlikte birbirlerini dinlemedikten sonra bir anlam ifade etmemektedir. Ne yazık ki bazen çocukların dinleme becerisi edinmesini engelleyecek ebeveyn tutumları olmaktadır. Çocukların etkin dinleme becerisi geliştirmeleri için dikkat edilecek noktalar şunlardır:

1. Birileri konuşurken çocuğumuz araya girdiğinde ona yönelip dinlemeye başlamak yerine “Şu an konuşan biri var ya da şu an bir konu konuşuyoruz. Hem konuşup hem seni dinleyemem, söyleyeceklerini aklında tutup konuşmanın bitmesini beklemen gerekir. Seni ancak o zaman dinleyebilirim.” diyerek nazıkçe uyarmak.
2. Söz sırası çocuğumuza geldiğinde onu dinlediğimizi sözel ve söz dışı mesajlarla (göz temasını sürdürmek, baş sallamak, hım hım demek, vs.) belirtmek.
3. Sözlerimizle davranışlarımızın tutarlı olduğunu hissettirmek. Örn. Dinlemenin önemini vurgularken kendi ilişkilerimizde dinlemekten çok konuşmaya çalışmak. Ayrıca bir davranışla ilgili zamansal tutarlılığımızı da korumak.
4. Dinlemenin konuşmak kadar hatta çoğu zaman ondan daha önemli bir beceri olduğunu hatırlamak ve hatırlatmak.
5. Çocuğumuz bizimle duygusunu ya da düşüncesini paylaştığında sözünü kesmeden, yargılayıcı, aşağılayıcı, eleştirel bir dil kullanmadan onu dinleyebilmek.



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ NİSAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

SOSYAL BECERİLER

6. Kişilerarası iletişim becerilerimizle her daim gözlem yapan çocuklarımız için uygun rol modeller olabilmek. Öfkeli olduğumuz durumlarda duygumuzu kontrol edebildiğimizi, sakin ve etkin şekilde dinleyerek içeriğe uygun cevaplar verebildiğimizi çocuklarımıza gösterebilmek.

7. Etkileşimli okuma etkinlikleri yaparak, dinle bul, tabuu, iki dinle bir konuş, hikaye tamamlamaca gibi oyunlar oynayarak çocuklarımızın dinleme becerilerini desteklemek.



SOSYAL BECERİLERİN DESTEKLENMESİ

Pandemi süreci göstermiştir ki günümüzde okullar bilgiye ulaşmaktan öte sosyal becerilerin gelişimi için gerekli ortamlardır. Teknoloji bilgiye erişimi kolaylaştırmakla birlikte sosyal etkileşimi sınırlandırmış ya da farklılaştırmıştır. **Ancak bir gerçek vardır ki insan insanın aynasıdır. Yani sosyal beceri ancak gerçek sosyal ortamlarda edinilir. Bu nedenle okulları bu doğrultuda ele almak ve**

sosyal becerileri politikalarını öğrenmek akademik becerilere yönelik politikalarını öğrenmekten daha önemlidir. Çünkü 21. YY çalışan yetkinlikleri arasında iletişim, gelişim odaklılık, esneklik, değişen koşullara uyum ve takımadaşlık gibi sosyal becerilerin ön plana çıkarıldığı dikkat çekmektedir.

Çocukların sosyal becerilerini evde, okulda, çeşitli spor ve sanat faaliyetleri aracılığıyla destekleyebileceğimiz gibi bu alanda hazırlanan özel programlar aracılığıyla da destekleyebiliriz.

Bununla birlikte drama, diksiyon, dublaj eğitimleri hem dinleme hem de ifade becerilerini olumlu olarak etkiler.

Takım sporculuğu, halk dansları oyunculuğu, koro üyeliği, münazara takımı üyeliği, e-sport oyunculuğu gibi takım olarak başarı elde edilen çalışmalara dahil olmak takım çalışmasını öğrenmenin yanı sıra esneklik ve uyum, duyguları düzenleme, kişiler arası ilişkilerde problem çözme becerilerini geliştirir.





ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ NİSAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

SOSYAL BECERİLER

Sosyal beceri gelişimi okulumuzun eğitim hedefleri arasında yer almaktadır. Bu nedenle sadece bir ya da birkaç etkinlikle değil her daim bu becerilerin gelişimine yönelik çalışmalar yürütülmektedir.

Üçüncü sınıf öğrencilerimizden ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerimize kadar yürüttüğümüz **Okul İçi Görevler Sosyal Sorumluluk** çalışmalarımız; **Güzel Sınıfım** uygulaması ve **Sınıfın Enleri**, karşılama ve uğurlama etkinlikleri, **Nezaket Sözcükleri** uygulaması, portfolyo ve proje sunumları, takım çalışmasını içeren kulüp faaliyetleri, **Bilim Şenliği organizasyon görevleri, Zeytin ve Ayçiçeği Hasatları, Mutfak Atölyesine** bağlı balkabağı reçeli, tarhana ve mücver etkinlikleri, farklılıklara saygı ve **Kişilerarası İlişkilerde Problem Çözme** yaklaşımı okulumuzun sosyal beceri eğitim politikasının bir parçasıdır.

Okulumuzda aktif şekilde faaliyet gösteren bir öğrenci meclisinin varlığı da hem demokrasi bilincinin gelişimi hem de sosyal becerilerin desteklenmesi açısından önemli bir işleve sahiptir.

Sosyal beceriler konusunda görüş ve önerileriniz için **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine** başvurabilirsiniz.





ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ
NİSAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ

SOSYAL BECERİLER