

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
 - İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuđunuza 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 yaratın.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
 - Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
 - Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.

KİŐİLİĐİN GELİŐİMİ ÇOCUĐUNUZA VERECEĞİNİZ DESTEKLE BAŐLAR

- KENDİNE YETEBİLME
- SORUMLULUK ALABİLME
- ETKİLİ İLETİŐİM KURABİLME
- DUYGULARINI UYGUN İFADE EDEBİLME
- GELECEKLERİYLE İLGİLİ PLAN YAPABİLME

KİŐİLİĐİN GELİŐİMİNDE YAPI TAŐLARIDIR.

ÇAMLITEPE MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

VELİ BİLGİLENDİRME REHBERİ

NASIL ANLARIZ?

Bir öğrencinin sosyal duygusal becerilerinin gelişip gelişmediğini anlayabilmek için öncelikle bu becerileri tanımlamalıyız.



SOSYAL FARKINDALIK

İLİŞKİ GELİŞTİRME

ÖZ YÖNETİM

SORUMLU KARAR ALMA

ÖZ FARKINDALIK

Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme

2

Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülme olabile
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabile
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

4

Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme

1

İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürülebilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerekliğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme

5

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?



ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımamasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Kaygı, stres vb durumlarla ilgili başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

YARDIMCI OLUR...