



BÜLTEN

Maltepe Rehberlik Araştırma Merkezi



BU SAYIDA

SOSYAL BECERİ NE DEMEKTİR?

SOSYAL BECERİLER NASIL KAZANILIR?

SOSYAL BECERİLER NEDEN BU KADAR ÖNEMLİDİR?

SOSYAL BECERİ ALANLARI

SOSYAL BECERİ NEDİR?

Çevreye uyum ve uygun iletişim yolları kullanarak başkaları ile yaşanabilecek sözel ya da sözsüz çatışmalarla baş edebilme becerisidir.

Sosyal beceri -bir diğer ifadeyle arkadaşlık becerisi- iletişim, problem çözme, karar verme, kendini yönetme ve akran ilişkileri gibi diğerleriyle olumlu sosyal ilişkileri başlatmaya ve sürdürmeye izin veren becerilerdir.

Çocukların bu becerileri, ilk sosyal gruba katıldıkları okul yıllarında daha çok gözlemlenebilmektedir. Aslında sosyal beceriler, anne kucağında başlayan ve hayatı boyunca devam edecek olan beceriler bütünüdür.

SOSYAL BECERİLER NASIL KAZANILIR?

Sosyal beceriler belirli sözsüz ve sözlü davranışlardan oluşur. Sosyal becerilerin kazanılması ve kalıcılığı ailede, okulda ve diğer yaşam alanlarında bu becerilerin tekrarlanmasıyla gerçekleşebilir. Aile, okul ve çevrenin yanında, sosyal becerilerin öğrenilmesi zaman içinde kalıcı olmaktadır

SOSYAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sosyal becerisi gelişmiş olan çocuklar, katıldıkları etkinliklerden daha çok zevk alır ve kendi kararlarını kendileri verirler. Sosyal beceriler, çocuğunuzun;

- Bedenini, güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Gerçekçi hedefler koymasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilmesine
- Akranları ve diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Etrafındaki farklılıkları ve ortak yönleri anlamasına
- Yaratıcı düşünme, karar alabilme ve problem çözme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına katkı sağlar.



Çocuğunuzda sosyal beceriyi geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

- Çocuğun büyürken gösterdiği değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olun
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza 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 oluşturun.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.
- Gerekirse bir uzmanda yardım almayı deneyin.



SOSYAL BECERİ ALANLARI NELERDİR?

İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri: Dinleme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, soru sorma, kendini tanıtma, yardım isteme, bir gruba katılma, yönerge verme, yönergelere uyma, ikna etme

Grupla 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 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.