

Okul Bülteni

SOSYAL BECERİLER

NİSAM 2025



KARATAY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Sosyal Beceri: Nedir?

Sosyal beceriler, bireylerin toplum tarafından verilen görevleri/rolleri yerine getirebilmeleri için sergilemesi gereken belirli davranışlardır.

PEKİ NELERDİR BU SOSYAL BECERİ DAVRANIŞLARI



Kendini açıklama becerileri: Üzüntü ve mutluluk gibi hissedilenlerin açıklanması, düşüncelerin açıklanması, övgüleri kabul etme, kendisi hakkında olumlu söz söyleme.

Hakkını savunma becerileri: Basit isteklerde bulunma, başkalarının düşüncesi ile aynı fikirde olmama, uygun olmayan istekleri kabul etmeme.

Destekleme becerileri: Yakın bulduğu kişiler hakkında olumlu sözler söyleme ve övme.

İletişim becerileri: Konuşma, problemleri konuşarak çözme.

BİZ BU SOSYAL BECERİLERİ NASIL ÖĞRENEBİLİRİZ?



Bizler bu becerileri doğduğumuz andan itibaren öğrenmeye başlarız. Ailemiz, arkadaşlarımız ve öğretmenlerimiz hepsi bizim için birer öğrenme aracıdır.

NELER YAPABİLİRİZ? KENDİNİ TANIMAKLA BAŞLAYABİLİRSİN

- Ben kimim: Ben kimim? Neler yapmaktan hoşlanıyorum? Kendimi nasıl tanımlıyorum?
- Duygularımız: Günlük yaşamımızda duygularımıza yakından bakıp onları kabul etmek ve gelip geçmelerine izin vermemiz gerekir. Duygularımızı ne kadar tanıyoruz?
- Öfke kontrolü: Öfkenizi kontrol edemediğiniz bir durumu hatırlayın. Ne yaptınız? Farklı ne yaparsaydınız daha etkili olurdu?
- Özgüven: Öz güven, kendinize olan güveniniz, zorluklarla başa çıkma, sorunları çözme ve başarılı ilişkiler kurma yeteneğinizdir.
- Öz şefkat: Kişinin kendisiyle iyi bir dost olma becerisidir.
- Öz disiplin geliştirme: Öz disiplin başkalarının size ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan kendinizi kontrol edebilme ve istediğiniz bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğimizdir.