

Psikolojik  
Danışma 

# SOSYAL BECERİLER

 [pdnoktasi.blogspot.com](http://pdnoktasi.blogspot.com)

# Sosyal Beceriler Nedir?

**Bu beceriler, başkalarıyla iş birliği yapabilme, kendini doğru ifade edebilme, duyguları yönetebilme, empati kurma, çatışmaları çözme gibi yetenekleri içerir.**



# Sosyal Beceriler Neden Önemli?

Sosyal beceriler, bireylerin diğer insanlarla etkili ve olumlu bir şekilde iletişim kurmasını sağlayan davranış ve tutumlar bütünüdür. Çocukların sosyal becerileri geliştirmesi, hem okulda hem de yaşamın diğer alanlarında başarılı olmaları açısından oldukça önemlidir.



# Temel Sosyal Beceriler

Çocuklara kazandırılması gereken temel sosyal beceriler şunlardır:

Sorumluluk Alma

İletişim Becerileri

Empati

İş Birliği ve  
Takım Çalışması

Çatışma Çözme

Olumlu İlişkiler  
Kurma

Kendini Kontrol  
Etme  
(Özdenetim)





# İletişim Becerileri

Duygularını ve düşüncelerini net ve saygılı bir şekilde ifade edebilme, etkin dinleme ve karşı tarafı anlama becerisi.



Başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlayabilme, onların yerine kendini koyabilme yeteneği.

## Empati

# Sorumluluk Alma

Kendi davranışlarının ve kararlarının sorumluluğunu alabilme, görev ve sorumlulukları zamanında yerine getirme.



# İş Birliği (Takım Çalışması)

Diğerleriyle uyumlu bir şekilde çalışabilme, ortak hedeflere ulaşmak için iş birliği yapma becerisi.



Sorunlar karşısında sakin kalma, çözümler üretme ve anlaşmazlıkları barışçıl yollarla çözme becerisi.

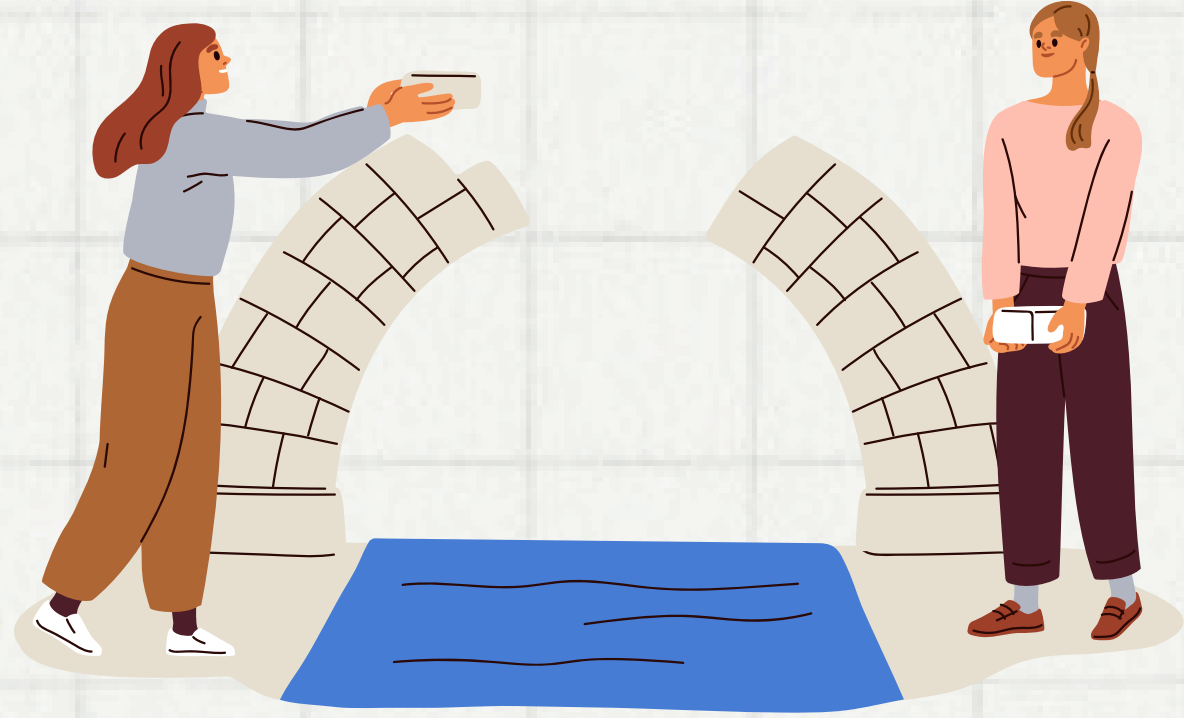
## Çatışma Çözme





# Kendini Kontrol Etme (Özdenetim)

Duygularını ve tepkilerini uygun şekilde yönetebilme, stresle başa çıkabilme.



Sağlıklı ve pozitif ilişkiler inşa edebilme, saygı ve hoşgörüyle başkalarına yaklaşma.

## Olumlu İlişkiler Kurma





# Ailenin Rolü

Sosyal becerilerin geliştirilmesinde ailenin rolü çok önemlidir. Aile, çocuğun ilk sosyal çevresidir ve çocukların sosyal becerilerininin temelleri burada atılır. Aileye düşen temel görevler şunlardır:

**Model Olmak**

**Olumlu Davranışları  
Takdir Etmek**

**Olumlu İletişim  
Kurmak**

**Problem Çözme  
Becerilerini Desteklemek**

**Sosyal Ortamlara  
Katılımı Desteklemek**

**Sorumluluk  
Vermek**

**Empatiyi Teşvik  
Etmek**

# Model Olmak

Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenir. Aile içinde saygılı, hoşgörülü ve empatik ilişkiler kurmak, çocuklara bu davranışları model olarak kazandırır.



# Empatiyi Teşvik Etmek

Çocukların duygularını anlamalarına yardımcı olmak ve başkalarının bakış açılarını dikkate almalarını teşvik etmek, empati becerilerini geliştirir. Ebeveynler, çocukların duygularını dinleyip anlayarak onlara empatiyi öğretir.



Çocuklarla açık, samimi ve destekleyici bir iletişim içinde olmak, onların kendilerini rahatça ifade etmelerine ve etkili iletişim becerileri geliştirmelerine yardımcı olur.

## Olumlu İletişim Kurmak



# Sosyal Ortamlara Katılımını Desteklemek

Aileler, çocuklarını sosyal etkinliklere, grup aktivitelerine ve oyunlara dahil ederek onların başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını sağlayabilir. Bu tür ortamlarda çocuklar, iş birliği ve paylaşma gibi sosyal becerileri öğrenirler.



Çocuklara yaşlarına uygun görev ve sorumluluklar vermek, onların sorumluluk alma ve problem çözme becerilerini geliştirmesine katkıda bulunur. Evdeki görevleri düzenli yapmak, sosyal becerilerin bir parçasıdır.

## Sorumluluk Vermek



Çocukların olumlu sosyal davranışlarını fark etmek ve bu davranışları övmek, onları bu davranışları tekrarlamaya motive eder.

Örneğin, paylaşma, yardım etme veya empatik bir tutum gösterme durumlarında takdir edilmek, bu becerileri pekiştirir.

# Olumlu Davranışları Takdir Etmek

# Problem Çözme Becerilerini Desteklemek

Aileler, çocukların sorunlar karşısında kendi çözümlerini bulmaları için onlara rehberlik edebilir. Çocuklara çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmeyi öğretmek, onların sosyal becerilerini güçlendirir.





Dinlediđinizi için  
Teşekkürler



Psikolojik  
Danışma 

# SOSYAL BECERİLER

 [pdnoktasi.blogspot.com](http://pdnoktasi.blogspot.com)