

5. Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri

- Başarısız olan bir durumla başa çıkma
- Grup baskısıyla başa çıkma
- Utanılan bir durumla başa çıkma
- Yalnız bırakılma ile başa çıkma



6. Plan Yapma ve Sorun Çözme Becerileri

- Kararlı olma
- Problemin nedenlerini araştırma
- Amaç oluşturma
- Bilgi toplama
- Karar verme
- İşe yoğunlaşma

SOSYAL BECERİLER NASIL KAZANILIR??

Sosyal beceri kazanımı ortamdaki ortama değişiklik gösterebilir. Aktif olarak yapılan çalışmanın içinde olmanın, cesaretli davranmanın, kendine güvenmenin ve sorumluluklarını bilmenin sosyal beceri kazanıma katkısı büyüktür. Genel olarak sosyal beceri kazanımında iki önemli nokta **Ödüllendirme** ve **İkeli** olmaktadır.

Ödüllendirme konusunda en az kendiniz kadar ailelerinize de görevler düşmektedir. En azından olumlu yaptığımız işlerde, başarılı geçirdiğimiz bir sınavdan sonra ve ya başarılı olduğumuz bir projeden sonra yapmak istediğiniz bir şeyi ailenizin izniyle yapabilirsiniz.

Bunun dışında davranışlarını beğendiğiniz bir yetişkini bu öğretmen veya ailenizden, akrabalarınızdan biriside olabilir Model alabilirsiniz. Yapılan davranışlarda zamana uymak, tutarlı davranmak, merhametli olmak gibi ilkelerinizin olması sosyal beceri kazanımınızı kolaylaştıracaktır (örneğin; yaralı bir kediye asla görmezden gelemem ve ona yardım ederim vb.).

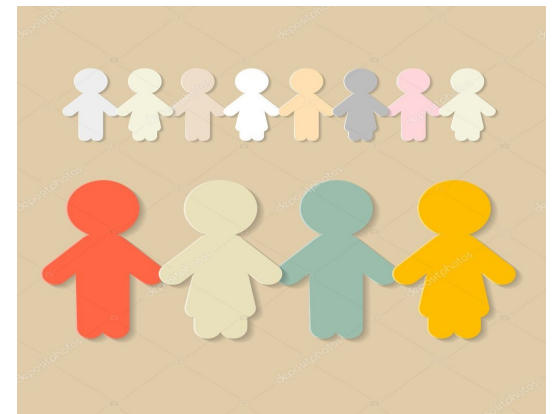


KIRKAĞAÇ ATATÜRK ORTAOKULU

KIRKAĞAÇ ATATÜRK ORTAOKULU



SOSYAL BECERİLER



Rehberlik Servisi
Mart 2019

Sosyal Beceri Nedir ?

Sosyal Beceri Eksikliği?

Sosyal beceri; çevreye uyum ve uygun iletişim yolları kullanarak başkaları ile yaşanabilecek sözel ya da sözsüz çatışmalarla başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanabilir. Göz göze gelme, beden duruşu ve mesafesi, ses tonu, yüz ifadesi gibi sözsüz iletişim öğeleri ve gruba katılmak, hayır diyebilmek, alayla baş edebilmek, öfke gibi duyguları ifade etmek, bir konuşmayı başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak, uzlaşma yapabilmek vb. beceriler sosyal becerilere örnek olarak verilebilir.



Arkadaşlarımızla iyi ilişkiler kurmak, onların haklarına ve duygularına saygılı davranmak, içinde bulunduğumuz grubun özelliklerine göre davranmak sosyal becerilere sahip olduğumuzun göstergeleridir.

Sosyal beceri eksikliği olan çocuklarda ve gençlerde okul başarısızlığı, saldırganlık, suç eğilim, kuralların farkında olmama gibi davranış sorunları görülmektedir.

Bu nedenle daha mutlu ve başarılı bir hayat sürebilmek için sonradan öğrenilip kazanılabilen sosyal becerilerimizi geliştirerek ailemize, okulumuza ve en başta da kendimize yarar sağlamalıyız.

SOSYAL BECERİ ALANLARI

1. İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri

- Dinleme ,Soru sorma
- Konuşmayı başlatma ve sürdürme
- Teşekkür etme, iltifat etme
- Kendini tanıtmak
- Yardım isteme, özür dileme
- Yönerge verme
- İkna etme
- Bir gruba katılma

2. Grupla Bir işi Yürütme Becerileri

- Grupta iş bölümüne uyarak sorumluluğunu yerine getirme
- Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma

3. Duygulara Yönelik Beceriler

- Kendi Duygularını anlama ve ifade etme
- Başkalarının duygularını anlama ve EMPATİ kurabilme
- Karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkabilme
- Korku ile başa çıkabilme
- Kendini ödüllendirme



4. Saldırgan Davranışlar ile başa çıkma becerileri

- İzin isteme , Paylaşma
- Başkalarına yardım etme
- Uzlaşma
- Kızgınlığını kontrol etme
- Hakkını savunma
- Alay ile başa çıkma
- Kavgadan uzak durma