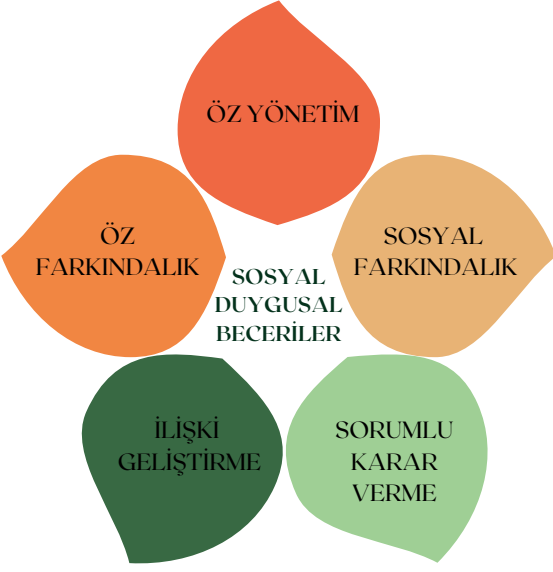


KAŞ MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ

VELİ BÜLTENİ

Kasım 2024/Sayı:7

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterliliklerdir.

ÖZ YÖNETİM

- Etrafına ve kendisine hoşgörülü olma
- Ulaşabileceği hedefler koyma
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

İLİŞKİ GELİŞTİRME

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

ÖZ FARKINDALIK

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

SOSYAL FARKINDALIK

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

SORUMLU KARAR ALMA

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

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşları ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecekle ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- İnsanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun bir şekilde ifade edebilmesine
- Kaygı, stres gibi durumlarla başa çıkmak için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasında ayırım yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisini kazanmasına
- Problem çözme becerisi kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına, yardımcı olur.



NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın
- 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 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 kullanımında sınırları belirleyin

