

## AİLE; KİŞİLİĞİN ÇEKİRDEĞİDİR...

- ✓ SOSYALLEŞEBİLMESİ
- ✓ DUYGULARINI TANIMASI VE UYGUN  
TEPKİLER VERMESİ
- ✓ OKULUNU SEVMESİ
- ✓ YAŞAM BECERİLERİNİ KAZANMASI  
İÇİN

Sosyal duygusal  
becerilerin  
geliştirilmesi  
konusunda her aile  
ve öğrenci yardım  
alabilir.

Okul Öncesi  
Veli  
Bilgilendirme Rehberi

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER  
HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ  
SAHİBİ OLMAYA BEKLİYORUZ.



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Daha fazla bilgi almak için  
okul **Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Servisine** başvurabilirsiniz.



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?

Çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar. Bu amaçlara ulaşmak için ise aşağıdaki konu başlıkları ele alınır.



### Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine zarar vermemeyi öğrenebilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma

### İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerektiğinde yardım isteyebilme

### Öz Farkındalık

- Kendini tanıyabilme
- Duygularını tanıma ve ifade edebilme
- Başkalarının duygularını fark edebilme
- Özgüvenini artırabilmesine

### Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarının farklılıklarını anlayabilme
- İnsanları dinleyebilme

### Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Davranışlarının sonucunu anlayabilme

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Çocuğunuz;

- Okulu sevmesine
- Duygularını tanımasına
- Duygularını ifade etmesine
- Öz bakım becerilerinin gelişmesine
- Etrafındaki farklılıkları anlamasına
- Sağlıklı ilişkiler geliştirmesine

**YARDIMCI OLUR.**



## NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kendini tanıması için fırsatlar sunun.
- Duygularını tanıması için oyunlar oynayın.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını uygun şekilde ifade etmesi için yardımcı olun.
- İhtiyaç duyduğunda yardım istemesi için cesaretlendirin.
- Okuldaki etkinliklere katılması için destekleyici olun.
- Etkili iletişim kurun ve kurmasını destekleyin.
- Arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurması konusunda yardımcı olun.
- Etrafındaki farklılıkları ve insanları anlaması için çocuğunuz ile etkileşim halinde olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.