

SOSYAL BECERİLER

Ülkemizde ilköğretimin amaçlarından biri, her Türk çocuğuna iyi bir vatandaş olmak için gerekli olan temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkları kazandırmaktır. İlköğretimde, öğrencilere kazandırılması gereken temel becerilerden biri de sosyal becerilerdir. Bireyin başkaları ile iyi ilişkiler kurmasında, toplumsal kurallara uymasında, sorumluluk yüklenebilmesinde, başkalarına yardım etmesinde, haklarını kullanabilmesinde sosyal becerilerin önemi büyüktür. Çünkü, bireyin içinde yaşadığı toplumun bir üyesi haline gelmesi, toplumun bir parçası olduğunun bilincine varması ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesi bireyin sosyal yaşamda gerekli olan sosyal becerileri kazanması ile olanaklıdır. Öğrencilerde sosyal becerilerin geliştirilmesi, pekiştirilmesi ve bu becerilerin değişik ortamlarda uygulamaya dönüştürülmesi ilköğretimin önemli işlevleri arasında yer almaktadır.

Okulda ne işe yarar?

Sosyal beceri araştırmalarında, sosyal becerileri gelişmiş çocukların ve bireylerin alkol, madde kullanımı, kendine ve başkalarına zarar verme, okula uyum sorunları, agresif davranışlar, öfke kontrol sorunları ve stres belirtileri belirgin şekilde daha az bulunmuştur. Sosyal becerilerin kazandırılması, çeşitli uyum ve davranış sorunları yaşayan çocukların rehabilite süreçlerinin ve eğitimlerinin de önemli bir parçasıdır.



Sosyal beceriler nelerdir?

1. Olumlu rol model olun
2. Duygusal farkındalık yaratın
3. Grupla etkileşim ve iş birliğini destekleyin
4. Empati kurmaya teşvik edin
5. Problemi çözen anne baba değil çocuk olsun
6. Saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıksın
7. Atılganlık becerileri

1. Olumlu Rol Model Olun

Çocuklar, başta anne ve babası olmak üzere çevresindeki tüm kişilerin davranışlarını gözlemler ve davranış kumbarasını her gün biraz daha doldurur. İhtiyacı olduğunda kullanmak üzere kumbarasına her gün yeni gözlemlerini atar. Anne ve babalar, kurdukları ilişkilerle ve iletişim biçimleriyle çocuklara rol model olurlar. Ebeveynlerin arkadaşları ve birbirleriyle olan sohbetleri, yaklaşımları hatta hitapları dâhil, kendine yer bulur davranış kumbarasında. Tüm bunlar bize sosyal becerilerin kazanımında ailenin önemini göstermektedir. Çocuklarınız, sosyal becerileri büyük ölçüde sizi gözlemleyerek öğrenirler. Nazık, saygılı ve empatik davranışlar sergileyerek onlara örnek olun. Sorunları çözme şekliniz, duygularınızı ifade etme biçiminiz ve başkalarıyla olan etkileşimleriniz, çocuklarınız için önemli birer ders olacaktır.

2. Duygusal Farkındalık Yaratın



Duygular ya da hisler, bir durum karşısında bireyin tepki vermesini sağlayan, kendine ilişkin bedensel ve bilişsel duyularının tamamıdır. Duygular hem genetik hem de kültürel bir mirastır ve anne karnında var olmaya başlar, yaşam boyu da gelişimini sürdürür. Bireyin, içinde var olan duyguları anlaması, tanımlaması; zihninde nasıl bir tepki vereceğini belirlemesine de yardımcı olur. Birinin duygularını anlamak; bireyin kendisini anlamak ve olduğu gibi kabul etmek demektir. Ancak böyle koşulsuz bir kabul edilişle, birey taşkın duygularını yönetmeyi ve onu uygun bir biçimde ifade etmeyi öğrenebilir.

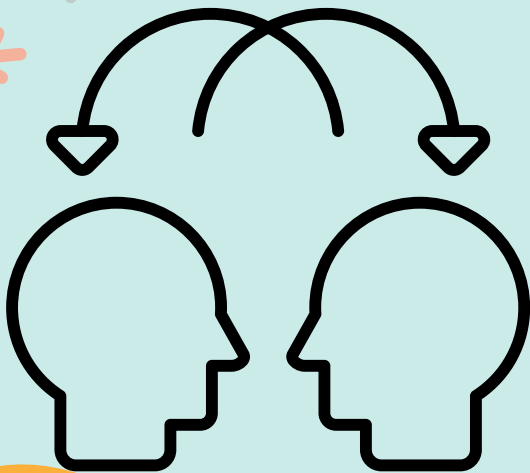
3. Grupla Etkileşim Kursun, İş Birliği Yapsın

Çocuk, okula başlamayla birlikte kendini akranları ile etkileşim içinde bulur ve akranları ile bir arada iken sosyalleşmeye başlar. Burada çocuklar, oyun aracılığıyla bir grup yaşantısı içine girerken; aynı zamanda paylaşma, yardımlaşma, sırasını bekleme gibi bazı görevlerle de yüz yüze gelirler. Okul dönemiyle birlikte çocuk, arkadaşlık kurmanın ve farklı etkinliklere katılmanın yolunun, bir gruba katılmaktan geçtiğini fark etmeye başlar. Grup etkileşimi ve uyumu önemlidir artık. Akranlarından oluşan bir grup içinde başkalarını anlama, birlikte bir iş yürütme, kaybetmeye ve kazanmaya uygun tepkiler geliştirme becerilerini kazanır. Bu beceriler sayesinde grupta kalan çocuk, kendini daha mutlu hisseder, daha olumlu yaşantılar edinir ve okula aidiyeti gerçekleşir.



4. Empati Kurmalarını Teşvik Edin

Çocuklarınıza başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamamanın önemini öğretin. Empati kurma becerisini geliştirmek için hikayeler okuyabilir ve okudukları karakterlerin neler hissettiği konusunda konuşabilirsiniz. "Sence bu karakter şu an nasıl hissediyor?" gibi sorular sorarak empati yapmalarını teşvik edin. Ayrıca, drama ve rol yapma oyunları, empati ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.



Konuyla İlgili Kitap Önerileri

Dup Dup

Üzüntünü Ye'n

Karına Cemil

Şimdi Ne Yapmalı?

Yeşil Gökyüzü

Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri

5. Problemi Çözen Siz Değil Çocuk Olsun

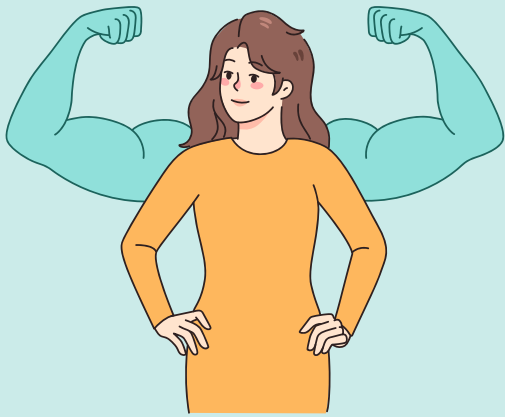


Yaşam küçükü büyüklü bir sürü problemle doludur. Yaşam doyumu, yani kişinin hayatından duyduğu memnuniyet, karşılaşılan sorunların nasıl çözüldüğüyle doğrudan ilişkilidir. Bu sebeple çocuklara, sorun çözme becerilerinin çok erken yaşlardan başlayarak kazandırılması önemlidir. Sorun çözmek Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal adımları içerir. Kişi karşılaştığı sorunla ilgili düşünerek (bilişsel), ne yapılacağına karar vererek (duygusal) ve mevcut imkanları kullanarak (davranışsal) bir çözüme ulaşmayı hedefler. Bu adımlar D-D-U (Dur- Düşün-Harekete Geç) şeklinde isimlendirilir. Çünkü etkili bir problem çözme, harekete geçmeden önce durup düşünmeyi gerektirir ve fevri tepkilerle bireyin daha büyük problemlerle karşılaşmasını engeller. Sorun çözme becerileri; "Sorunu Tanımlama, Olası Çözüm Yolları Üretme, Sonuçları Değerlendirme, En Uygun Çözümü Seçme ve Seçilen Çözümü Uygulama" gibi becerileri içerir. Akranları ile iş birliği yapma, sosyal çevre ve ilişkiler, çocuğun sorun çözme becerisinin gelişiminde oldukça etkilidir. Araştırmalar, çocuklar birbirleriyle etkileşim içindeyken muhakeme stratejilerinin arttığını göstermektedir. Bu sebeple, biz yetişkinlere düşen en büyük iki görev; çocukların yerine onların sorunlarını çözmek, kendilerinin çözmeleri için zaman tanımak ve çocukları ekranlardan uzaklaştırıp akranlarıyla etkileşim kurmalarına olanak tanıyacak ortamlar yaratmaktır

6. Saldırgan Davranış ve Dürtülerle Başa Çıksın

Saldırgan davranış; kişinin kendi haklarını korumak için başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmasıdır ve genelde karşı tarafta yoğun olumsuz duygular yaratır. Saldırganlık vurmak gibi davranışsal; alay etme, dedikodu yapma gibi sözel; dışlama, aşağılama gibi psikolojik olabilir. Ancak her durumda karşıdaki bireye ve ilişkiye zarar verir. Dürtü ise; bireyin bir ihtiyaç anında ortaya çıkan gerilimi gidermek için harekete geçmesidir. Dürtüler açlık, susuzluk gibi fizyolojik kaynaklı ya da psikolojik kaynaklı olabilir ve büyüdükçe bireyin dürtülerini erteleyebilme becerisini kazanması gerekir. Saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıkma becerileri; "Kızgınlığını Kontrol Etme, Kavgadan Uzak Durma, Saldırgan

Davranışlardan Kendini Koruma, Kendini Durdurma, Kendini Sakinleştirme, Alay Edilmeyle Başa Çıkma, Hatayı Kabul Etme, Uygun Olmayan Dokunma İle Baş Etme, Engellendiğinde Anlayış Gösterme Ve İsteklerini Erteleme" gibi becerileri içerir. Herhangi bir durumda ortaya çıkan saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıkma, sosyal ilişkilerin zarar görmesini engeller. Birey bu becerilerin sayesinde ilişkilerini sürdürür, geliştirir ve topluma uyum sağlar.



7. Atılganlık Becerileri

Atılganlık en geniş anlamı ile ise kişinin duygu, düşünce ve isteklerini karşısındaki kişinin de haklarını gözeterek ifade etmesidir. Nedir bu beceriler? "Bir İsteği İfade Etme, Başkasının İsteğini Kabul Etme/Reddetme, Davet Etme, Düşüncelerini İfade Etme, Hayır Deme, İkna Etme, Gerçeği Söyleme, Hakkını Koruma ve Savunma" becerileridir.

KAYNAKÇA

<https://orgm.meb.gov.tr/www/sosyal-duygusal-beceriler/icerik/2677>

<https://kutahyaram.meb.k12.tr/tema/dosyadetay.php?KATEGORINO=3581455&git=2>

<https://www.mevkolejibasinkoy.k12.tr/wp-content/uploads/2019/05/%C3%87oeuklarda-Sosyal-Becerilerin-Geli%C5%9Ftirilmesi.pdf>

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Şubeda YILMAZ