

## NELER YAPABİLİRSİNİZ?



- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuęunuza 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.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
- Akran ve evre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun vb



## KİŐİLİK GELİŐİMİNDE YAPI TAŐLARI

*\*KENDİNE YETEBİLME*

*\*SORUMLULUK  
ALABİLME*

*\*ETKİLİ İLETİŐİM  
KURABİLME*

*\*DUYGULARINI UYGUN  
İFADE EDEBİLME*

*\*GELECEKLERİYLE İLGİLİ  
PLAN YAPABİLME*



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

**İbrahim Turhan Mesleki  
ve Teknik Anadolu Lisesi**

2024-2025

Eęitim Öğretim Yılı



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NELERDİR?



## Öz farkındalık:

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

## Öz yönetim:

- Etrafına ve kendisine hoş görülü olabilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

## Sosyal farkındalık:

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

## İlişki geliştirme becerileri:

- İlişki başlatabilme ve sürdürebilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme

- Gerektiğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme

## Sorumlu karar verme:

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

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına yardımcı olur