

## Öz Farkındalık ve Öz Düzenleme

**Duygusal Farkındalık Egzersizleri:** Öğrenciler, hangi duyguları yaşadıklarını tanımlamayı öğrenebilirler. Bu, duygusal zekanın gelişmesine yardımcı olur.

**Öz Düzenleme:** Öğrencilerin duygusal durumlarını düzenlemeyi öğrenmeleri, stresle başa çıkabilmeleri ve sabırlı olabilmeleri için öğretmenler çeşitli teknikler ve oyunlar kullanabilir.

## Kendine Güven ve Bağımsızlık Geliştirmek

Öğrencilere kendilerine güvenmelerini sağlayacak fırsatlar sunulmalı. Özellikle başarıları ve çabaları takdir edilmeli, hata yapmanın öğrenme sürecinin bir parçası olduğu vurgulanmalıdır.

Grup içindeki roller, öğrencilere liderlik veya sorumluluk alma fırsatları vererek kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.

## Olumlu Bir Sınıf Atmosferi Yaratmak

Öğrencilerin birbirine saygı gösterdiği, hoşgörülü ve kapsayıcı bir sınıf ortamı oluşturmak, sosyal becerilerin gelişimi için çok önemlidir.

Özgüvenli ve aidiyet duygusu geliştiren bir sınıf kültürü yaratmak, öğrencilerin sosyal etkileşimde bulunmaya istekli olmalarını sağlar.



## İLETİŞİM



0 212 472 66 65



[KCEKMECERAM.MEB.K12.TR](http://KCEKMECERAM.MEB.K12.TR)



KUCUKCEKMECE\_RAM



RAMKUCUKCEKMECE



HALKALI MEYDAN MERKEZ  
MAH. OKUL SOK. NO 4  
HALKALI, KÜÇÜKÇEKMECE/  
İSTANBUL



# SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME

Öğretmen Bilgilendirme Broşürü



*Sosyal beceriler, iletişim, empati, işbirliği, problem çözme gibi pek çok alt beceriyi kapsar ve öğrencilerin sağlıklı bir şekilde toplumsal hayatta yer alabilmesi için oldukça önemlidir.*

## ÖĞRETMENLERİN KULLANABİLECEĞİ BAZI YÖNTEMLER

### Rol Model Olma

Öğrenciler öğretmenlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle öğretmenlerin, empati, saygı, işbirliği gibi değerleri kendi davranışlarında da sergilemesi gerekir. Öğrenciler, öğretmenlerinin sağlıklı bir iletişim kurma, duygularını yönetme ve problem çözme gibi becerileri nasıl kullanarak başarılı olduklarını gözlemleyebilirler.

### İletişim Becerilerini Desteklemek

#### Dinleme Becerisi

Öğrencilere aktif dinleme teknikleri öğretilir. Göz teması kurma, başla onaylama gibi davranışlarla öğrenciler birbirlerini daha iyi dinlemeyi öğrenebilir.

#### Duygu İfadesi

Öğrencilerin, duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleri için duygularını tanımları ve uygun bir şekilde dile getirmeleri önemlidir. "Ben dilini" (örneğin: "Ben üzülüm çünkü...") kullanmak bu beceriyi geliştirmek için faydalı olabilir.

#### Geri Bildirim Verme

Öğrenciler arasında yapıcı geri bildirimde bulunmak, doğru ve pozitif bir dil kullanmak, sosyal becerilerin gelişmesine yardımcı olur.



### Empatiyi Geliştirmek



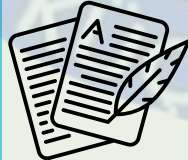
#### Duygu Tanıma Egzersizleri

Farklı yüz ifadeleri, hikayeler ya da videolarla, öğrencilerin başkalarının duygularını tanımlarına yardımcı olunabilir.



#### Rol Oyunları

Öğrenciler arasında çeşitli senaryolar üzerinden rol oyunları yaparak, farklı bakış açılarını deneyimlemeleri sağlanabilir.



#### Hikayeler ve Okuma

Empatinin gelişmesine yardımcı olacak hikayeler ve kitaplar seçmek, öğrencilerin duygusal zekalarını artırabilir.

### İşbirliği ve Takım Çalışması

Sosyal beceriler sadece bireysel değil, grup içinde de geliştirilmelidir. Öğrencilerin işbirliği yapabilmesi için grup çalışmaları düzenlemek ve onların farklı fikirleri birleştirerek ortak bir hedefe ulaşmalarını teşvik etmek önemlidir.

### Çatışma Çözme Stratejileri

Öğrencilere, anlaşmazlıklar ve çatışmalarla nasıl başa çıkacaklarını öğretmek, sosyal becerilerin geliştirilmesi için gereklidir.

Öğrencilere, çatışmalarla başa çıkabilmek için alternatif çözüm yolları önerilebilir. "Çatışma çözme" rol oyunları, öğrencilere karşılıklı anlaşmazlıkları barışçıl bir şekilde nasıl çözebileceklerini gösterir.

