

# SOSYAL BECERİ

Sosyal beceriler, kişilerin başkaları ile olumlu etkileşimleri başlatma ve sürdürme için önemli olan davranış elemanları olarak tanımlanmaktadır.

Sosyalleşme yaşamın getirdiği bir ihtiyaçtır.

## SOSYAL BECERİLER:

### 1. İlişkiyi Başlatma ve Sürdürme

**Becerileri :** Dinleme, konuşmayı başlatma sürdürme, teşekkür etme, kendini takdim etme, iltifat etme, yardım isteme, özür dileme, yönerge verme, ikna etme.

### 2. Grupla Bir İş Yürütme Becerileri:

Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, sorumluluk alma, şikayeti iletme.



**3. Duyulara Yönelik Beceriler:** Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile başetme, olumlu duygularını ifade etme, korku ile başetme.

**4. Saldırgan Davranışlarla Baş Etmeye Yönelik Beceriler:** İzin isteme, paylaşma, diğerlerine yardım etme, kızgınlığa uygun ifade etme ya da kontrol etme.

**5. Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri:** Başarısız olunan durumla başetme, grup baskısıyla başetme, yalnız bırakılma ile başetme.

**6. Problem Çözme ve Plan Yapma Becerileri:** Çevreden bilgi toplama, amaç oluşturma, işe yoğunlaşma.

Sosyal beceri gelişimi çocuğun doğumundan itibaren başlar ve hayat boyu devam eder.

## Yapılan araştırmalarda:

- Çocukluk döneminde akran gruplarında gözlenen sosyal uyumun, yetişkinlikte gösterilen uyumun, hatta yetişkinlikteki ruh sağlığının ve duygusal problemlerin yordayıcısı olduğu bulunmuştur.



## Çocuklarda Sosyal Beceriyi Nasıl Geliştirebiliriz?

1. Çocukların karşıdaki kişinin bakış açısını ve ne hissettiğini anlamalarına yardımcı olmak.
2. Çocukların, başkalarının iyi ve güçlü yanlarını fark edebilme ve bunu dile getirebilme becerisini geliştirmek.
3. Çocukların kızgınlıklarıyla başa çıkmalarını öğrenmelerini sağlamak.
4. Çocukların stres durumlarıyla başa çıkmalarını öğrenmelerini sağlamak.
5. Çocukların arkadaşları tarafından dışlandıkları durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek.
6. Öğrencilerin plan yapma ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesini sağlamak.

Olabildiğince erken yaşlarda bu beceriler çocuklara kazandırılmalıdır.

Toplum içerisinde yaşayan çocukların bu becerilere sahip olmaları sağlıklı bir toplumsal gelişim açısından da önemlidir.



**Toplumda yer edinebilmek ve kabul görmenin yolu sosyal becerilere sahip olmakla yakından ilişkilidir.**

Sosyal becerilerin eksikliği çocuğun okul başarısında, sosyal ilişkilerinde ve çevresiyle olan uyumunda birtakım problemlere neden olabilir.

### Sonuç olarak:

- ➔ Öncelikle aileler çocuklarının sosyal gelişimleri konusunda duyarlı olmalı, model olmalı ve onları sosyal etkinliklere yönlendirmelidirler.
- ➔ Okul sadece çocukların akademik gelişimlerine odaklanmamalı, onların sosyal gelişimleri için de uygun öğretim programları uygulamalıdır.

