



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



İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLER

FARKINDALIK  
PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ







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



İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLER

FARKINDALIK  
PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



ANKARA 2024

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK  
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

EDİTÖRLER | Doç. Dr. Mustafa OTRAR  
Cengiz METE

YAYIN KOORDİNATÖRÜ | Serpil ALTUNCU VAROL  
Cihan KIVANÇ

YAZARLAR | Prof. Dr. Şerife IŞIK  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Berkay ÖZÜNLÜ  
Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR  
Dr. Öğr. Üyesi Semih KAYNAK

PROJE EKİBİ | Millî Eğitim Uzmanı Doğan Onur KÖKSAL  
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM  
Uzm. Psk Dan. Elif Asena AKIN

YAYINA HAZIRLAYANLAR | Uzm. Psk. Dan. Erdi YÜCE  
Uzm. Öz. Eğ. Öğr. Özlem ÜLGÜT  
Merve TAŞÇI

GENEL YAYIN NO | 9476

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO | 3134

ISBN | 978-975-11-8210-4

Tasarım | Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

Resimleyen | Mustafa ŞAHİN

Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi Programı'nın her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'ne aittir. Programın içerik ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

Bu yayını Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'nin görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	5
Farkındalık Programının Uygulanması .....	8
Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler.....	9
Kaynakça .....	10
<b>İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI .....</b>	<b>12</b>
1. OTURUM PLANI .....	13
Destekleyici Görsel-1 .....	15
Destekleyici Görsel-2 .....	16
Çalışma Yapağı-1 .....	21
2. OTURUM PLANI .....	24
Destekleyici Görsel-1 .....	27
Çalışma Yapağı-1 .....	28
Çalışma Yapağı-2 .....	29
Çalışma Yapağı-3 .....	30
Çalışma Yapağı-4 .....	31
Çalışma Yapağı-5 .....	32
Destekleyici Görsel-2 .....	33
3. OTURUM PLANI .....	36
Destekleyici Görsel-1 .....	39



## GİRİŞ

Sosyal duygusal beceriler çeşitli şekilde sınıflandırılrsa da genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bunlara ulaşma, diğerlerine yönelik empatik davranma, olumlu ilişkiler kurma ve sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, tutum ve beceriler edindiği ve etkin şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç olarak ele alınır (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013). Weissberg ve Cascarino (2013) beş temel sosyal duygusal beceriler kümesi tanımlamışlardır:

**Öz farkındalık:** Kişinin duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, duygu ve düşüncelerinin davranışları üzerindeki etkisini doğru bir şekilde değerlendirmesi ve sağlam bir öz güven duygusu geliştirmesidir.

**Öz yönetim:** Kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını farklı durumlarda etkin bir şekilde düzenlemesi ve uygun şekilde ifade etmesi, kişisel hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik çalışmasıdır.

**Sosyal farkındalık:** Farklı geçmiş yaşantılara ve kültürlere sahip olanların farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

**İlişki geliştirme becerileri:** Diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye, sosyal normlara uygun hareket etmeye, açık iletişimde bulunmaya, aktif olarak dinlemeye ve iş birliği yapmaya karşılık gelmektedir.

**Sorumlu karar verme:** Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi, başkalarının sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmamayı, etik standartları dikkate almayı, kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, beceri ve tutumları içermektedir.

Yukarıda sıralamış olduğumuz bu becerilerin öğrencilerin akademik performanslarını, olumlu sosyal davranışlarını ve sosyal ilişkilerini kolaylaştırdığı düşünülmekte, davranış problemlerini ve psikolojik sıkıntıları azalttığı ve öğrencileri genel olarak okulda, ailede ve toplumda başarılı olmaya hazırlamaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Elias, 2014; Jones ve Kahn, 2017). Öte yandan sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin madde kullanımı, okul terki, şiddet içerikli davranışlar sergileme gibi riskli davranışlarına yönelik koruyucu bir işlevi (Wang ve ark., 2019) olduğu gibi hızla değişen yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlama ve sosyal yaşamda karşılaşılabilecek karmaşa ve çeşitliliği yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (OECD, 2021).

## SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

### ÖZ FARKINDALIK

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

### SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dâhil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranışta bulunurken sosyal ve etik normları anlama ile aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme becerisini içerir.

### SORUMLU KARAR VERME

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

### ÖZ YÖNETİM

Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisi; stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur. Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.



### ÖZ FARKINDALIK

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönlerini Fark Etme
- Öz Güven
- Öz Saygı
- Gelişim Odaklı Düşünme

### SOSYAL FARKINDALIK

- Bakış Açısı Edinme
- Empati
- Başkalarının Duygularını Önemsese
- Farklılıkları Takdir Etme
- Diğerlerine Saygı Duyma
- Şükran

### SORUMLU KARAR VERME

- Durum Analizi
- Sorunları Belirleme
- Sorunları Çözme
- Değerlendirme
- Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik
- Etik Davranış

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- Etkili İletişim
- Sosyal Katılım
- İlişki Geliştirme
- Takım Çalışması
- Yardım Etme ve Yardım Arama
- Yapıcı Çatışma Çözme

### ÖZ YÖNETİM

- Dürtü Kontrolü
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin
- Öz Motivasyon
- Hedef Belirleme
- Organizasyon Becerileri

Alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal duygusal becerilerin potansiyel etkileri şu şekilde özetlenebilir. Birincil etkileri; başarının, motivasyonun, okula ilginin ve bağlılığın artması, okul terkinin azalması ve daha iyi bir dereceyle mezun olma şeklinde kümelenen akademik başarıyla ilişkili faktörlerdir. İkincil etkileri ise çevreyle olumlu ilişkiler kurulması, sosyal becerilerin, problem çözme becerisinin ve topluma bağlılık duygusunun artması ile riskli davranışların azalması gibi iyi oluş düzeyini arttırıcı faktörlerdir (Zins ve ark., 2001). Görüldüğü gibi sosyal duygusal beceriler öğrencileri sadece okul ortamında değil yaşamın diğer alanlarında da başarılı, sağlıklı ve sorumluluk sahibi bireyler olmaları için bütün yönleri ile geliştirmeyi amaçlar.

Sosyal duygusal beceriler ile ilgili yapılan araştırmalar çocukların, ergenlerin ve genç yetişkinlerin okulda, işte ve yaşamda başarılı olmalarının en temel nedenini sosyal duygusal alandaki gelişmişliklerine bağlamaktadırlar (Duckworth ve ark., 2012; Osher ve ark., 2016). Bu bağlamda sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin gelişim alanlarında olumlu etkilerinin kanıtlanması sonucunda pek çok ülkede sosyal duygusal beceriler programı eğitim sistemine dâhil edilmiştir. Sosyal duygusal beceriler programları, olumlu sınıflar, olumlu okul kültürü ve iklimi oluşturarak öğrencilerin sosyal duygusal yeterliliklerini geliştirir. Ayrıca ilgili, işbirlikçi, kültüre duyarlı, katılımcı ve güvenli öğrenme ortamlarının sürdürülmesine katkı sağlar (Zins ve ark., 2004).

Bu açıdan bakıldığında hazırlanan bu programda çocukların sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalara aktif ve etkili bir şekilde katılmaları konusunda bilgilendiren ve güçlendiren, okulda çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine ve pekiştirmelerine yardımcı olan tutum ve davranışlarla ilgili farkındalık kazandıran bir içerik hazırlanmıştır.

Çocuklara yönelik farkındalık programı için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif ğrenme yaklaşımı ile öğrencilerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimleme ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir.

## Farkındalık Programının Uygulanması

- Okulda farkındalık programının planlanması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- Farkındalık programı psikolojik danışman/rehber ğretmen tarafından uygulanır.
- Farkındalık programı oturumları haftada bir oturum şeklinde planlanabilir.
- Farkındalık programı büyük grup rehberliği şeklinde uygulanabileceği gibi ğrenci ve okulun özellikleri dikkate alınarak kk grup rehberliği şeklinde de uygulanabilir.



## Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- Psikolojik danışman, program içeriğine hâkim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka sosyal duygusal becerilerle ilgili alanyazını okumalıdır.
- Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimine uygulanacak farkındalık programı hakkında bilgi verilmelidir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen farkındalık programı oturumlarına başlamadan önce etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- Farkındalık programı güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- Programın sistematik ve yapılandırılmış olması çocukların tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir.
- Her oturum öncesinde içeriği dikkatle gözden geçirin ve yönergelerdeki ifadelerin çalıştığınız grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol edin.
- Program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadelerinizle özgün hâle getirebilirsiniz.

## Kaynakça

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.
- CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*. <https://casel.org/covid-resources/>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
- Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 115-152.
- Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96(3), 58-62.
- Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists*. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.
- OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.
- Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.
- PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education> adresinden erişildi.

- Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119–133.
- Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* Vol. 4, pp. 1309–1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.
- Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Ed.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877–954). John Wiley & Sons Inc.
- Weissberg, R.P. & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social-emotional learning = national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2001). Social-emotional learning and school success: Maximizing children’s potential by integrating thinking, feeling and behavior. *The CEIC Review*, 10(6), 1-3.
- Zins, J. E., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (Ed.) (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research say?* New York: Teachers College Press.

# İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

## Programın Temel Amacı

Çocuklara sosyal duygusal becerilerle ilgili farkındalık kazandırmaktır.

## Programın Amaçları

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan ve üç oturumdan oluşan Sosyal Duygusal Beceriler Öğrenci Farkındalık Programı-İlkokul içeriği ve amaçları aşağıda verilmiştir.

Oturum Sayısı	Amaçlar
1	Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
1	Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler hakkında bilgilerini derinleştirmek ve sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmesini sağlamak.
1	Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmalarına ve bu tutum doğrultusunda sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine destek olmak.

## 1. OTURUM PLANI

<b>Süre</b>	: 40 dakika.
<b>Amaç</b>	: Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
<b>Materyal</b>	: » Destekleyici Görsel-1 » Destekleyici Görsel-2 » Bant » Çalışma Yapağı-1 » Boya Kalemleri
<b>Ön Hazırlık</b>	: » Destekleyici Görsel-1 ve Destekleyici Görsel-2, her sayfası A3 formatında birer adet çoğaltılır. » Çalışma Yapağı-1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. » Etkinlikten önce grup üyelerinden boya kalemlerini yanlarında getirmeleri istenir.
<b>Süreç</b>	: 1. Uygulayıcı kendini tanıtır ve programın genel amacına ilişkin aşağıdaki bilgileri aktarır: <i>"Sevgili çocuklar, hepiniz hoş geldiniz. Biz insanlar birçok alanda gelişim gösteririz. Mesela sizler büyüdükçe boylarınızın uzaması, yeni bir sınıfa geçtikçe yeni bilgiler öğrenmeniz gibi sosyal ve duygusal alanda da sürekli gelişim gösteririz. Nasıl mı? İşte bu programla birlikte sizlerle üç hafta boyunca bu gelişimi nasıl gösterebileceğimizi üzerine etkinlikler yapacağız. Gelin şimdi sizlere bir hikâye anlatayım. Ama önce hikâyemizdeki karakterlerimizi tahtaya yapıştıralım."</i> 2. Destekleyici Görsel-1'de yer alan kuş resmi tahtanın en üst kısmına, Destekleyici Görsel-2'de yer alan hayvan resimleri hikâyedeki sıra ile yan yana ve kuşun altına yapıştırılır. 3. Grup lideri Bilgi Notu-1'de yer alan hikâyeyi okurken çocuklardan hikâyeyi dikkatlice dinlemelerini ister. 4. Hikâye bittikten sonra Çalışma Yapağı-1 grup üyelerine dağıtılarak önce hayvanların önerilerini okumaları, daha sonra da hayvan resimlerini diledikleri gibi boyamaları istenir. 5. Grup üyeleri çalışma yapraklarını boyadıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak gönüllü grup üyelerinden cevapları alınır: » Siz bu hayvanlardan hangilerinin önerilerini daha çok yapıyorsunuz? » Siz de hikâyedeki çocuğa bir şey önerecek olsanız ne önerirdiniz? » Sizce sosyal duygusal beceriler neden önemlidir? » Bu etkinlik size neler hissettirdi?

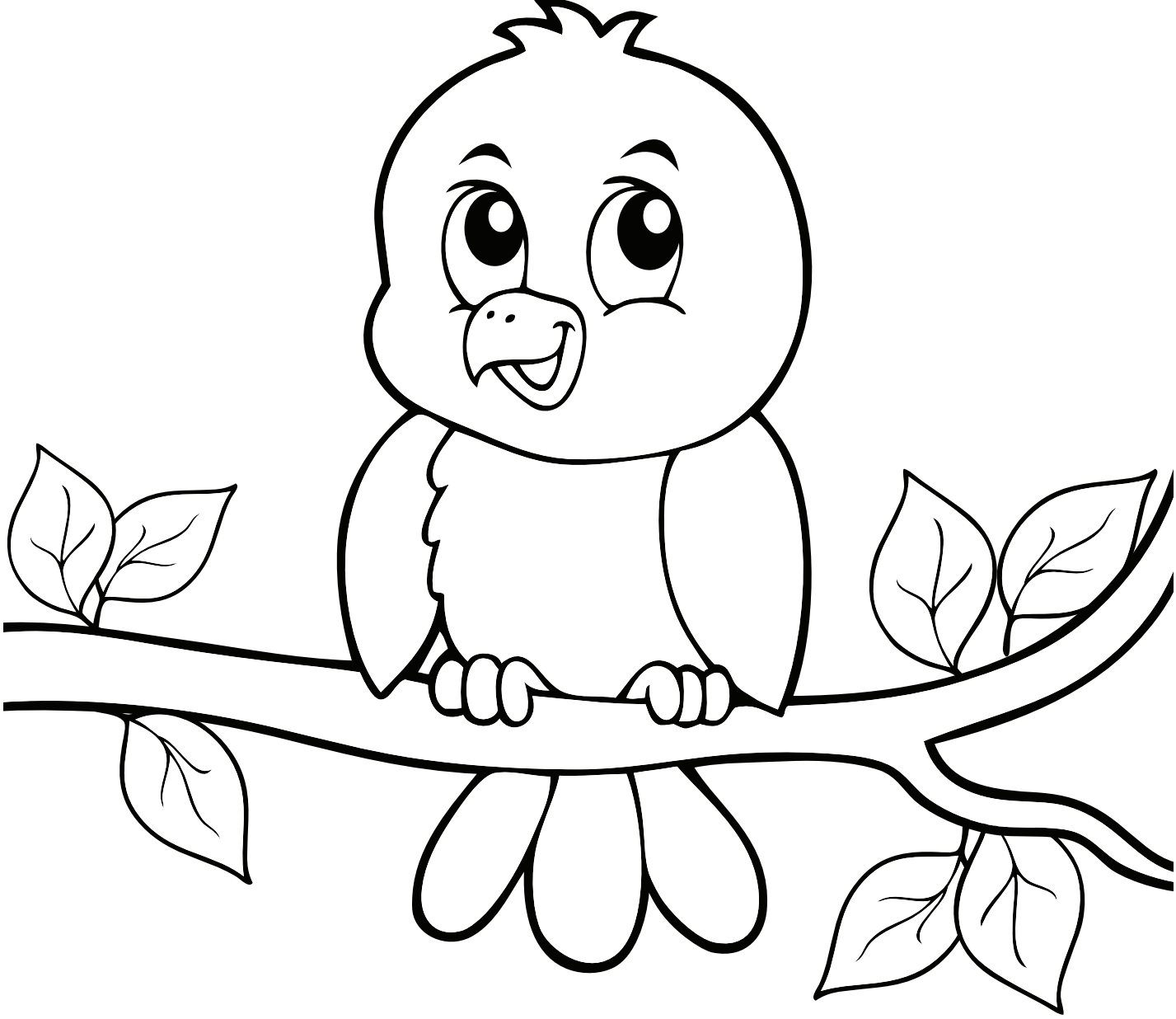
6. Gönüllü grup üyelerinin cevaplarının ardından aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili çocuklar, etkinliğin başında da konuştuğumuz gibi birçok alanda gelişim gösteriyoruz. Hem fiziksel gelişimimiz, hem akademik yani derslerle ilgili gelişimimiz hem de bu hikâyedeki gibi sosyal duygusal gelişimimiz bir bütündür. Her biri önemlidir fakat asıl önemli olan her birini geliştirebilmek için çabalamaktır. Bundan sonra sosyal duygusal becerilerinizi geliştirmek için daha çok çabalayacağınıza inanıyorum. Haftaya görüşmek üzere.”*

- Uygulayıcıya Not** :
- » Grup üyelerinin hikayede vurgulanmak istenenleri daha kolay takip edebilmeleri için her bir hayvanın önerisinden sonra duraklanarak grup üyelerine “ ..... ne yapıyormuş?” sorusu yöneltilebilir.
  - » Grup üyelerinin soruya verdiği cevaplar ve o hayvana ilişkin sosyal duygusal beceri başlığı tahtaya yapıştırılmış olan ilgili hayvan resminin altına yazılabilir.

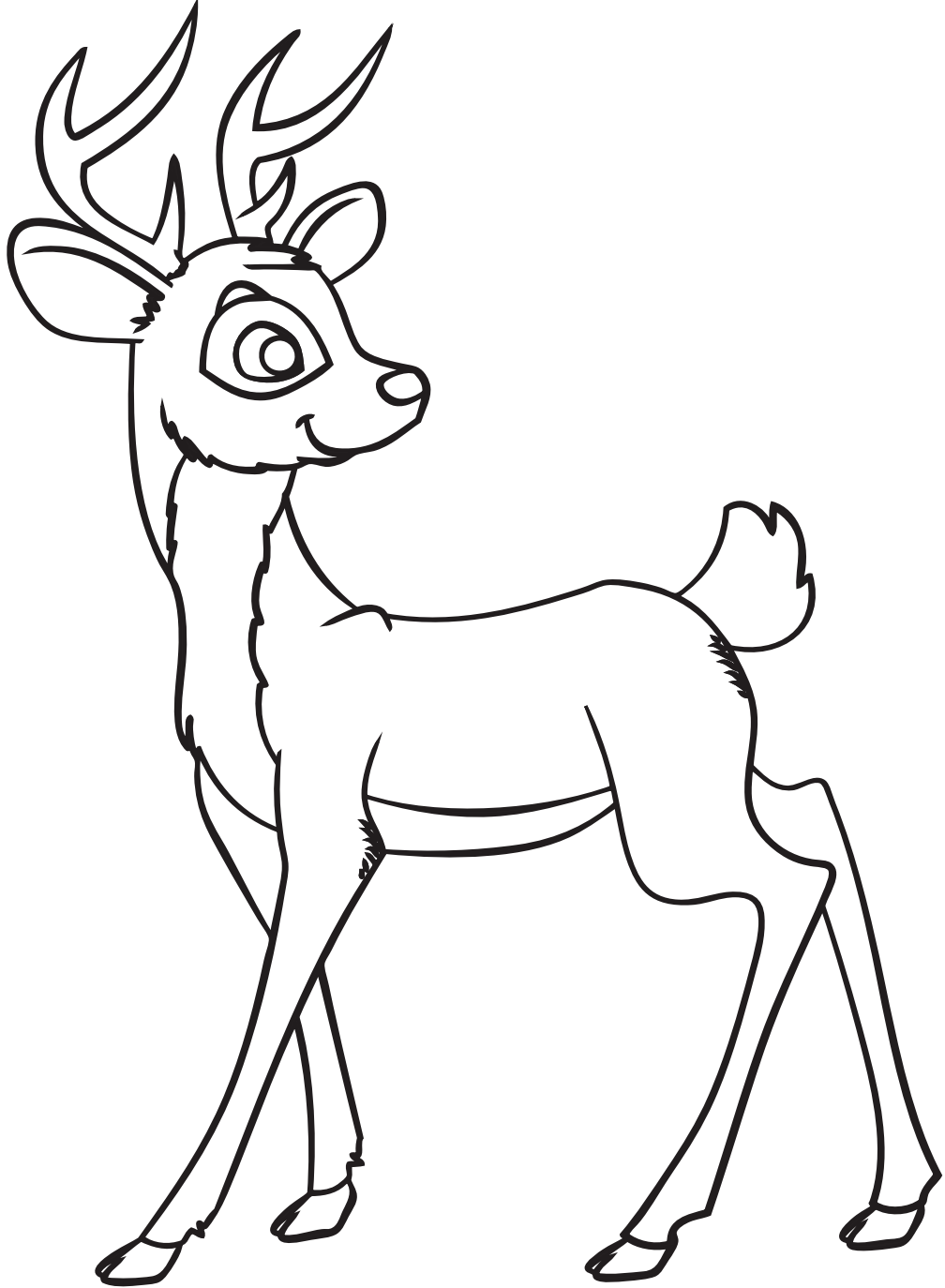


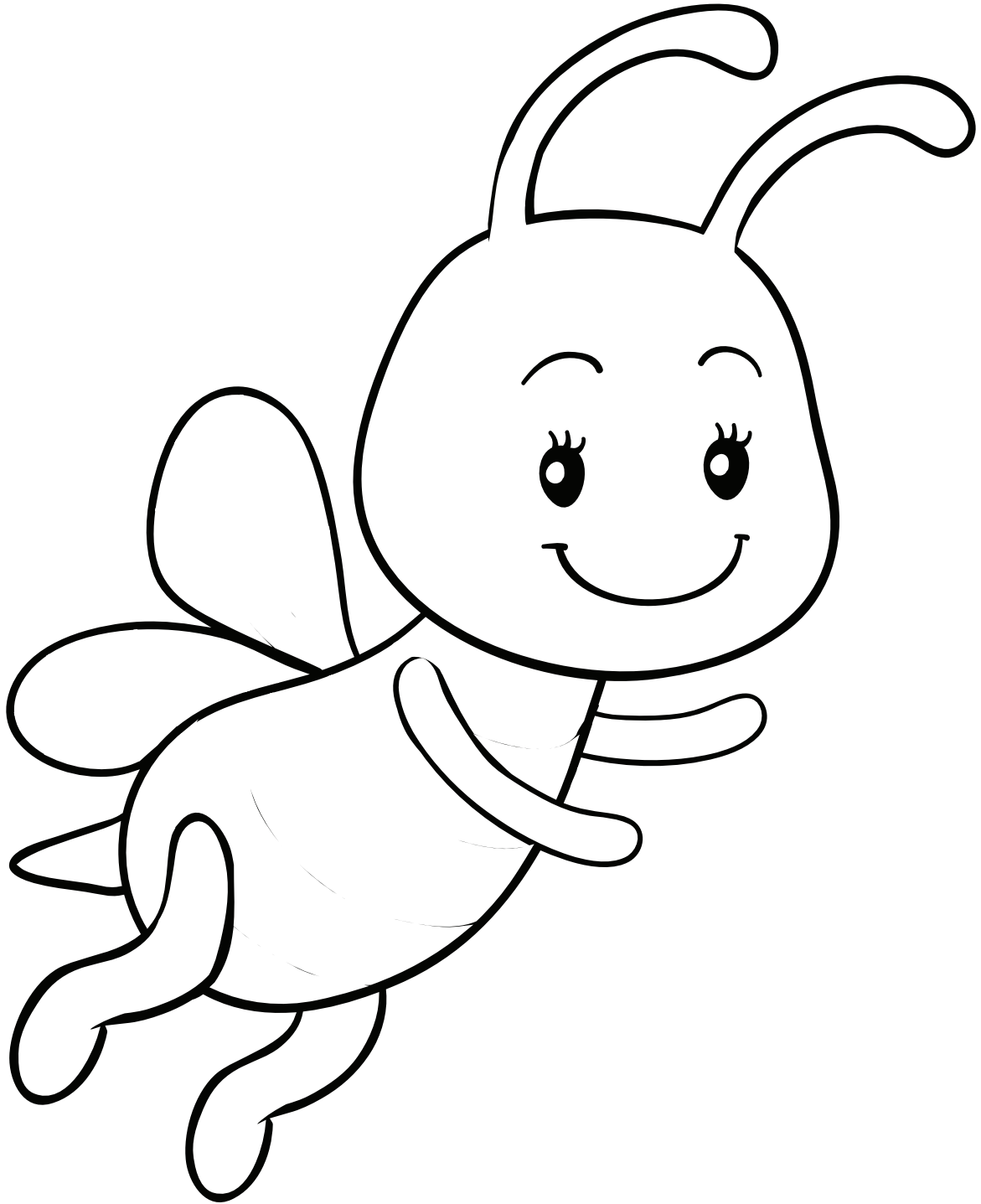
## Destekleyici Görsel-1



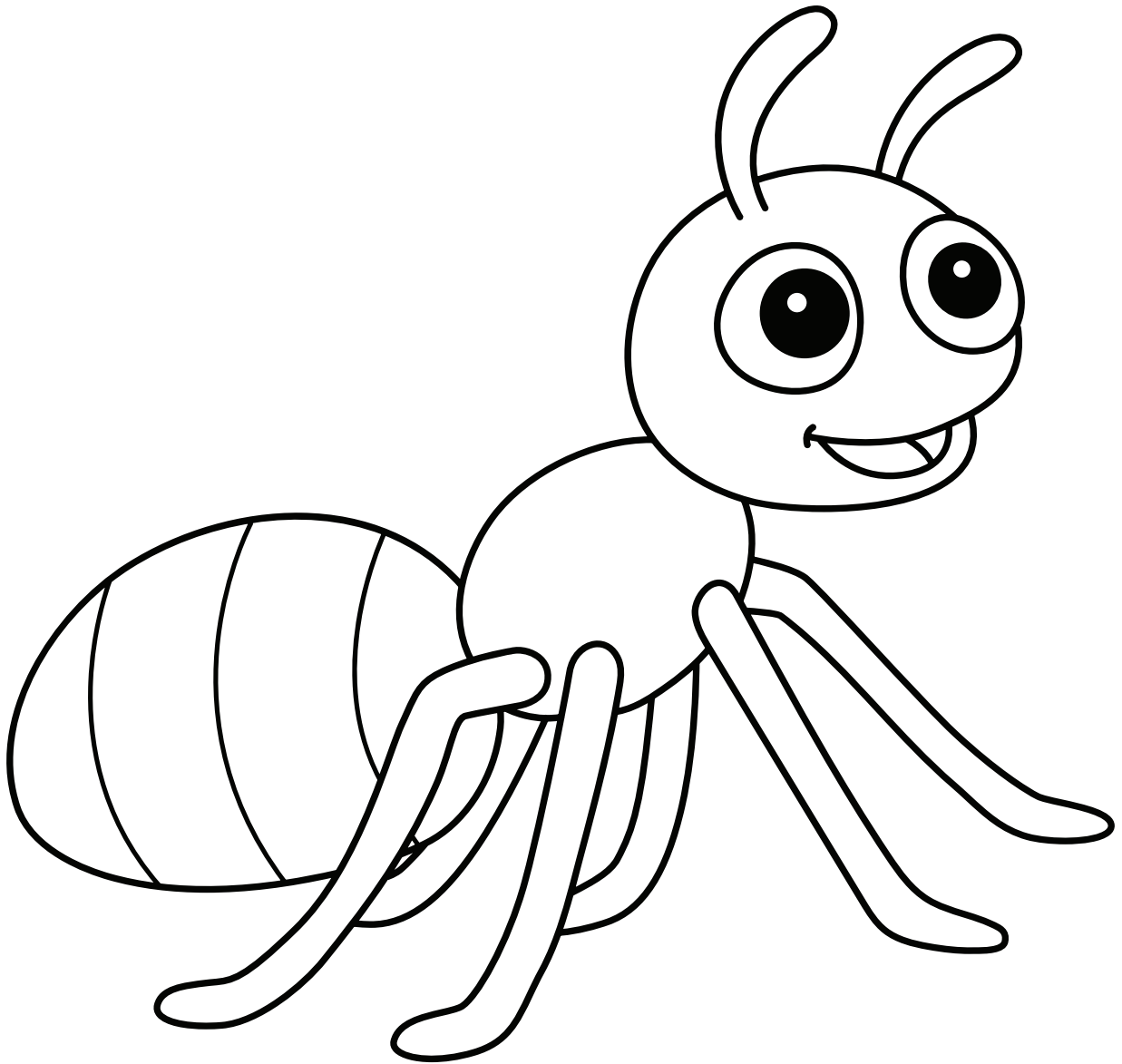
## Destekleyici Görsel-2



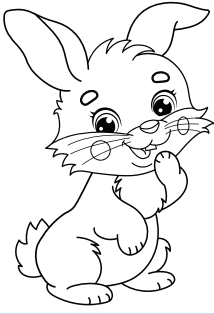
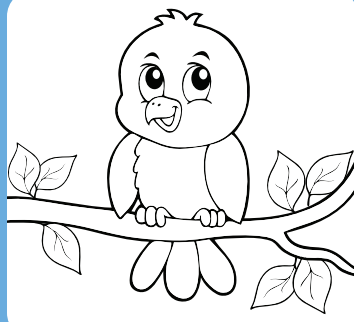




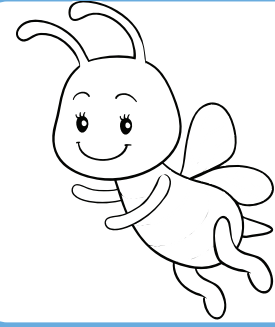




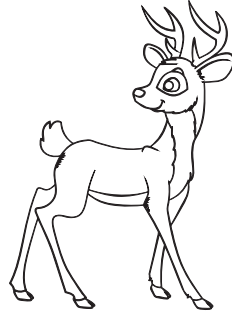
## Çalışma Yaprağı-1



Kendini ve Duygularını Tanı



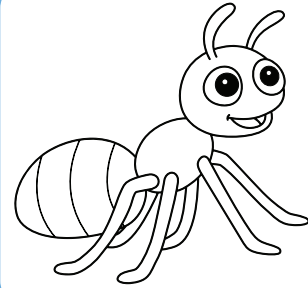
Planlı Çalış Planlı Dinlen



Herkesi Olduğu Gibi  
Kabul Et



Karar Vermeden Önce  
İyi Düşün



İş Birliği Yap, Yardım İste  
ve Yardım Et

## Bilgi Notu-1

Zamanın birinde sizin yaşlarınızda bir çocuk yaşarmış. Hasta olup okula gidemediği bir cuma günü öğretmenin sınıfta sosyal duygusal becerilerden bahsettiğini öğrenmiş. Ne olduğunu çok merak etmiş ama hafta sonu geldiği için öğretmene soramayacakmış. Cumartesi günü evlerinin arkasındaki güvenli bir ormanda gezintiye çıkmaya karar vermiş. Ormana henüz yeni girmişken bir ses duymuş. Sesin geldiği yere baktığında çok güzel bir kuş görmüş.

Kuş, "Hey ufaklık! Neden düşüncelisin böyle?" demiş.

Çocuk, "Sosyal Duygusal Beceriler diye bir şey duydum ama ne olduğunu bilmiyorum. Öğrenmek istiyorum." demiş.

Kuş, "Sana bu konuda yardım edebilecek tanıdıklarım var, beni takip et." demiş ve yavaşça uçmaya başlamış. Çocuk da onun peşinden gitmiş. Az ileride bir göl kenarında durmuşlar. Gölün kıyısında suya eğilmiş, kendilerini izleyen bir tavşan görmüşler.

Kuş, "Merhaba tavşan kardeş, yanımdaki ufaklık Sosyal Duygusal Beceriler diye bir şey duymuş ama ne olduğunu bilmiyormuş. Ne yaptığını anlatırsan belki ona faydası olur." demiş.

Tavşan, "Elbette anlatırım. Ben her gün buraya gelir ve kendimi tanımak için sudaki yansımama bakarım. Tabii ki sadece yüzümü tanımak için değil aynı zamanda güçlü ve zayıf yönlerimi, becerilerimi, duygularımı anlamaya çalışırım. Bunun adına öz farkındalık diyorum." demiş.

Tavşana teşekkür edip tekrar yola koyulmuşlar. Az sonra açık alanda otlayan bir geyik sürüsüyle karşılaşmışlar. Liderleri olan geyik, "Merhaba Kuş, hangi rüzgâr attı seni buraya?" diye sormuş.

Kuş, "Merhaba geyik kardeş, yanımdaki ufaklık Sosyal Duygusal Beceriler diye bir şey duymuş ama ne olduğunu bilmiyormuş. Nasıl böyle bir arada yaşadığınızı anlatırsan belki ona faydası olur." demiş.

Geyik, "Tabii anlatırım. Bizim sürümüze bazen boynuzu kırılmış, bazen farklı renkte olan, bazen daha kısa boylu, bazen de bizden farklı sesler çıkaran geyikler gelir. Biz hepsini sürümüze kabul eder birlikte yaşamaya devam ederiz. Bu nedenle ormandaki en çeşitli, en renkli ve tabii ki en mutlu geyik sürüsü biziz. Bunun adına sosyal farkındalık diyoruz." demiş.

Geyiğe teşekkür edip sürüyle vedalaştıktan sonra yollarına devam etmişler. Bir süre sonra bir arı ile karşılaşmışlar.



Kuş, “Merhaba arı kardeş, yanımdaki ufaklık Sosyal Duygusal Beceriler diye bir şey duymuş ama ne olduğunu bilmiyormuş. Nasıl bu kadar çalıştığını anlattıysan belki ona faydası olur.” demiş.

Arı, “Elbette anlatırım. Benim her işim planlıdır. Gün içinde çalışmam gereken zamanda çalışır, dinlenmem gereken zamanda dinlenir, eğlenmem gereken zamanda da eğlenirim. Bir işle uğraşırken asla başka şeylere dalıp gitmem. Bazen zorlandığım olur ama o zaman da duygularımı yöneterek çalışmaya devam ederim. Ben bunun adına öz yönetim diyorum.” demiş.

Arı ile vedalaşıp yollarına devam eden çocuk ve kuş biraz ileride tilki ile karşılaşmışlar. Tilki nefes nefeseymiş.

Kuş, “Merhaba tilki kardeş, yanımdaki ufaklık Sosyal Duygusal Beceriler diye bir şey duymuş ama ne olduğunu bilmiyormuş. Nasıl bu kadar probleme rağmen yaşamaya devam ettiğini anlattıysan belki ona faydası olur.” demiş.

Tilki, “Tabii anlatırım. Birçok zaman sorunlarla karşılaşıyorum fakat karşılaştığım sorunlar üzerine düşünüp çözüm yolları bulmaya çalışıyorum. Bir karar vermek durumunda kaldığımda olayları ve durumları her yönüyle düşünüp sonra karar veriyorum. Bunun adına da sorumlu karar verme diyorum.” demiş.

Bu sırada yerden bir çığlık sesi gelmiş. Çocuk çığlığı duyar duymaz neredeyse bir karıncayı ezmek üzere olduğunu fark etmiş. Önce karıncadan özür dilemiş, sonra da “Bu kadar karınca bir arada nasıl yaşıyorsunuz? Aranızda hiç anlaşmazlıklar olmuyor mu? Bu kadar karıncanın karnı nasıl doyuyor? Bana anlatır mısın?” diye sormuş.

Karıncaya, “Elbette anlatırım. Biz bütün karıncalar iş birliği içinde çalışırız. Yardıma ihtiyaç duyduğumuzda yardım ister, ihtiyacı olan varsa da yardım ederiz. Bu sayede tüm karıncalara yetecek kadar yiyecek toplayabiliriz. Tabii aramızda ufak tefek anlaşmazlıklar olur ama bunları da kırıncı olmadan çözmeye çalışır, saygı ve sevgi içerisinde güzel bir iletişim kurmaya devam ederiz. Biz bunun adına etkili iletişim becerileri diyoruz.” demiş.

Karıncayla da vedalaştıktan sonra kuş çocuğun omzuna konmuş ve kulağına fısıldamış: Artık sen de sosyal duygusal becerileri biliyorsun...

## 2. OTURUM PLANI

<b>Süre</b>	: 40 dakika.
<b>Amaç</b>	: Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler hakkında bilgilerini derinleştirmek ve sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmesini sağlamak.
<b>Materyal</b>	: » Destekleyici Görsel-1 » Çalışma Yaprağı-1 » Çalışma Yaprağı-2 » Çalışma Yaprağı-3 » Çalışma Yaprağı-4 » Çalışma Yaprağı-5 » Destekleyici Görsel-2 » Bilgi Notu-1
<b>Ön Hazırlık</b>	: » Her bir çalışma yaprağı birer adet çoğaltılır. » Destekleyici Görsel-1 projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.
<b>Süreç</b>	: 1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır. Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerin her birini hatırlamaları için bir önceki oturumda yapılanlardan örnekler verilir. 2. Aşağıda yer alan açıklama yapılır. <i>"Değerli çocuklar, geçen oturumda öğrendiklerimizi daha da ileri götüreceğiz. Bugün sizlerle yeni bir yıldız keşfedeceğiz. Bu çok özel bir yıldız ve daha önce bildiklerinize pek az benziyor. Görünür olması için onun ışığını parlatmamız ve yüzünü güldürmemiz bizim elimizde. Bakalım yıldızımız ne kadar parlıyor?"</i> 3. Grup üyelerinin yıldızlar ile ilgili bilgilerini hatırlayabilmeleri için yıldızları ne zaman gördükleri (gece veya gündüz şeklinde), ismini bildikleri yıldızlar olup olmadığı, yıldızları izleyip izlemedikleri, yıldızların nerede oldukları gibi sorular sorularak paylaşımlarına izin verilir. Paylaşılan bilgilerin ardından Destekleyici Görsel-1 akıllı tahta veya projeksiyon cihazı yardımıyla grup üyeleriyle paylaşılır. 4. Grup üyelerine görselde ne gördükleri sorulur. Yıldız yanıtı alındıktan sonra aşağıdaki açıklama üyelerle paylaşılır. <i>"Bugün sizlerle bu yıldızın ne kadar parladığını gözden geçireceğiz. Şimdi sizden yıldız dikkatlice incelemenizi istiyorum. Kaç tane köşesi var? (Hep birlikte köşeler sayılır ve beş tane köşesi olduğu belirtilir). Geçen haftaki oturumumuza hatırlamanızı istiyorum. Sosyal duygusal farkındalığın beş özelliğini öğrenmiştik. Yıldızımızın her bir köşesi bir özelliği temsil ediyor. (El ile göstererek) Birinci köşe öz</i>

*farkındalık köşesi, ikinci köşe sosyal farkındalık köşesi, üçüncü köşe öz yönetim köşesi, dördüncü köşe ilişki geliştirme becerileri köşesi ve son olarak beşinci köşe sorumlu karar verme köşesi.*

*Gelin şimdi hepimiz bir köşeden tutarak yıldızın ne kadar parladığını görelim!"*

5. Grup lideri üyeleri beş gruba ayırır. "Her grup, yıldızın bir köşesini alacak ve ne kadar parladığını bize gösterecek. Tabii bu çok özel bir yıldız. O yüzden, ne kadar parladığını bugüne kadar yaptıklarımız belirleyecek. Yıldızımız parladıkça yüzü de gülecek!" diyerek her bir gruba rastgele şekilde bir çalışma yaprağı verir.
6. Sosyal duygusal becerilerin her bir boyutuna ilişkin Bilgi Notu-1'de yer alan bilgiler grup üyeleriyle paylaşılır. Grup üyelerinin daha rahat anlayabilmesi için yaşantısal örneklerle yer verilmesi önemlidir.
7. Daha sonra grup lideri gruplarda yer alan üyelere kendi sütunlarını inşa etme sürecindeki görevlerini aşağıdaki gibi açıklar.

*"Şimdi her grubun görevini açıklıyorum. Her grubun önünde yıldızın bir köşesi (Çalışma Yaprığı-1-2-3-4-5) bulunuyor. Sizden yıldız köşelerinin içine bu köşeyi parlatmak için bugüne kadar yaptıklarınızı yazmanızı istiyorum. Hem bu oturumlarda hem de çok daha öncelerinde neler yaptığınızı birlikte düşünün. Hepsini yazabilirsiniz. Örneğin, öz farkındalık köşesinde, kendinizi daha iyi tanımak için neler yaptığınızı yazabilirsiniz. İlişki geliştirme becerileri köşesinde arkadaşlarınızı anlamak, dinlemek, onlarla iyi geçinmek için neler yaptığınızı yazabilirsiniz. Unutmayın! Hepsi sizin daha önce yaptıklarınızdan oluşmalı. İyice düşünün, birçok şey yapmış olmalısınız! Ne kadar çok yazarsanız yıldızınız o kadar çok parlayacak. Bunları yazmak için her grubun on dakikası var. Hadi başlayalım".*

8. 10 dakikalık süreçte üyelerin zorlandıkları durumlarda örneklerle yardımcı olunur. Sosyal duygusal öğrenmenin boyutlarına ilişkin örnekler ile somutlaştırmaların yapılması önemlidir.
9. Grup çalışmalarının tamamlamasının ve sürenin dolmasının ardından her bir gruptan yıldızın köşesini parlatmak için yaptıkları tahtaya gelerek veya sahneye çıkarak paylaşımları istenir. Her bir paylaşım sırasında hazırladıkları çalışma yaprağı tahtaya asılır.
  - » Sonrasında Destekleyici Görsel-2 akıllı tahta veya projeksiyon cihazı yardımıyla grup üyeleriyle paylaşarak yıldızın parladığı ve gülmeye başladığı grup üyelerine gösterilir.
10. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilir:
  - » Yıldızınızın köşesini parlatırken zorlandınız mı?
  - » Kendinizi en güçlü hissettiğiniz köşeler hangileri? Yıldızınızın hangi köşesi en parlak?
  - » Hangi köşeleri daha parlak hale getirmeli diğer bir ifade ile geliştirmeliyiz?
  - » Geliştirmek (parlatmak) için neler yapacağınızı biliyor musunuz?

11. Paylaşımların ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Evet sevgili çocuklar, bugün yıldızlar gibi parlamamız için gerekli beş özelliği ele aldık. Beş köşeli yıldızımız; öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme köşelerinden oluşuyordu. Her bir köşede ne kadar parladığımızı gözden geçirdik. Sonrasında kendimizi değerlendirdik, en parlak köşemizi ve geliştirilebilir köşelerimizi öğrendik. Haftaya bu konulardaki tutumlarımızı ele alacağız. Hepimiz daha çok çaba göstererek yıldızımızı daha parlak hale getirebiliriz!”*

12. Yapılan açıklamaların ardından katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

---

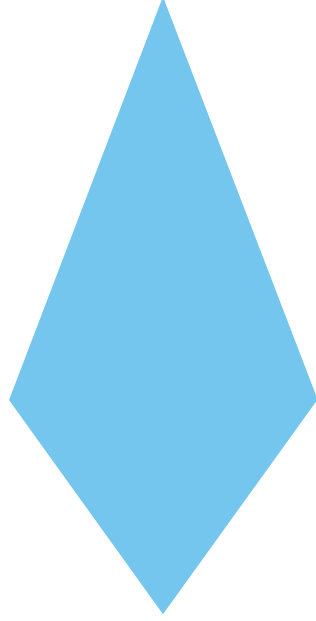
**Uygulayıcıya Not**

- : » Bilgi Notu-1 mutlaka oturum öncesinde gözden geçirilmelidir.
- » Öğrenci sayısının kalabalık olduğu durumlarda, üyeler 5 değil 10 gruba ayrılabilir. Böylece, örneğin öz farkındalık köşesi için iki farklı grupta grup çalışması yürütülebilir.
-

## Destekleyici Görsel-1

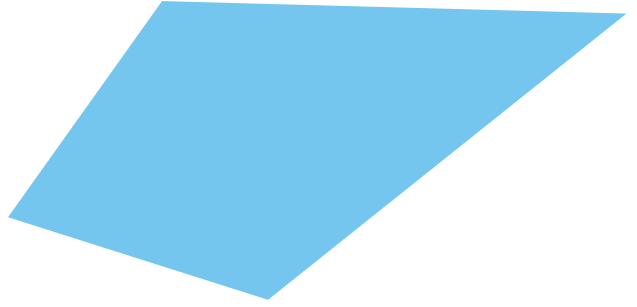


## ÖZ FARKINDALIK



## Çalışma Yaprağı-2

# SOSYAL FARKINDALIK



## ÖZ YÖNETİM



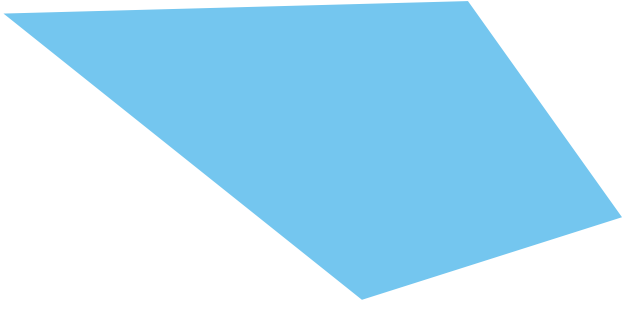


## Çalışma Yaprağı-4

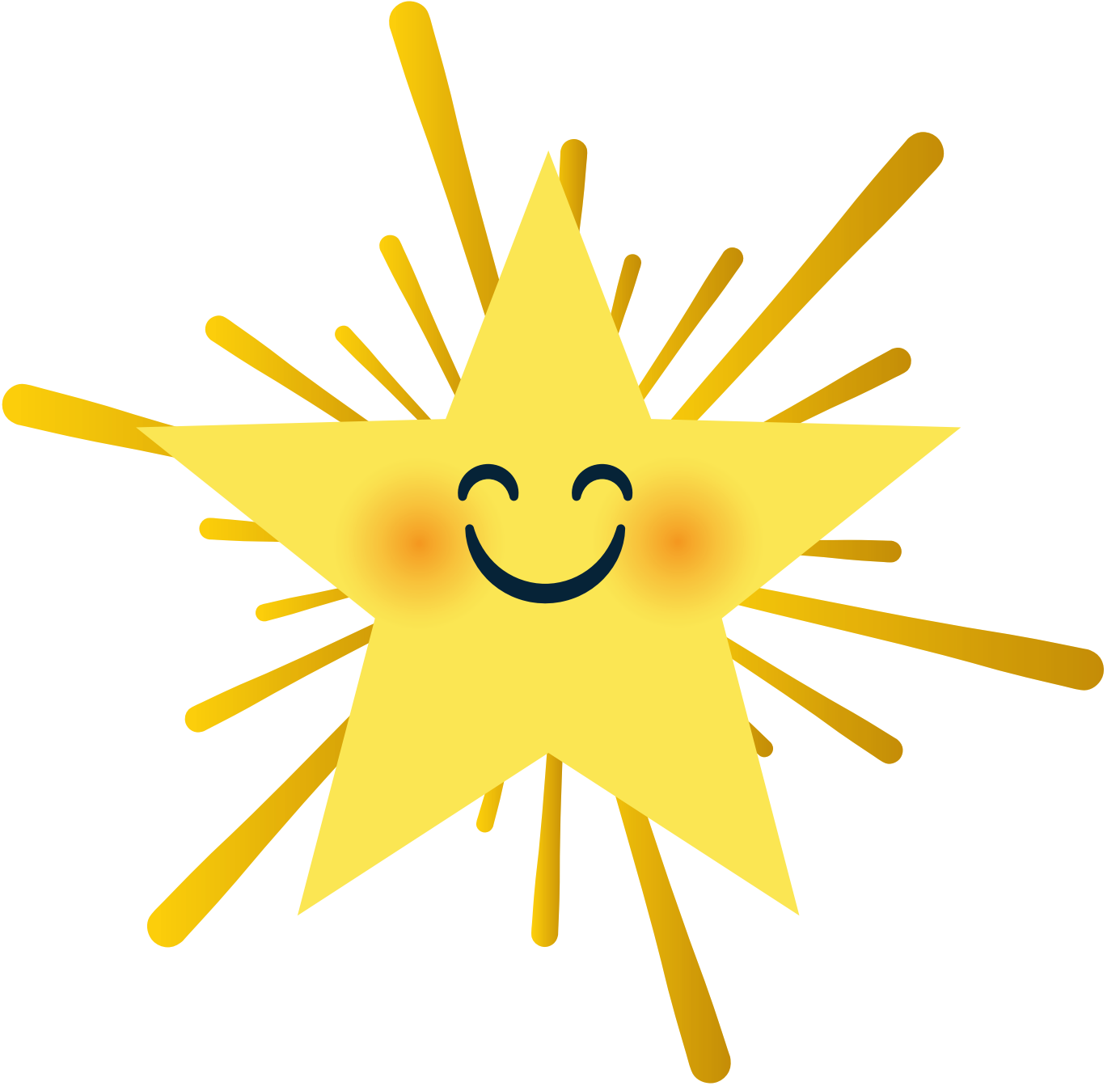
# SORUMLU KARAR VERME



## İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ



## Destekleyici Görsel-2



## Bilgi Notu-1

### ÖZ FARKINDALIK

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

### ÖZ YÖNETİM

Bireyin farklı durumlarda, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisi; stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur. Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.

### SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dâhil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranışta bulunurken sosyal ve etik normları anlama ile aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme becerisini içerir.

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, tartışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

### SORUMLU KARAR VERME

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

### ÖZ FARKINDALIK

Duyguları Tanımlama  
Gerçekçi Benlik Algısı  
Güçlü Yönleri Fark Etme  
Öz Güven  
Öz Saygı  
Gelişim Odaklı Düşünme

### SOSYAL FARKINDALIK

Bakış Açısı Edinme  
Empati  
Başkalarının Duygularını Önemseme  
Farklılıkları Takdir Etme  
Diğerlerine Saygı Duyma  
Şükran

### SORUMLU KARAR VERME

Kurum Analizi  
Sorunları Belirleme  
Sorunları Çözme  
Değerlendirme  
Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik  
Etik Davranış

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Etkili İletişim  
Sosyal Katılım  
İlişki Geliştirme  
Takım Çalışması  
Yardım Etme ve Yardım Arama  
Yapıcı Çatışma Çözme

### ÖZ YÖNETİM

Dürtü Kontrolü  
Stres Yönetimi  
Öz Disiplin  
Öz Motivasyon  
Hedef Belirleme  
Organizasyon Becerileri

### 3. OTURUM PLANI

<b>Süre</b>	: 40 dakika.
<b>Amaç</b>	: Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmalarına ve bu tutum doğrultusunda sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine destek olmak.
<b>Materyal</b>	: » Destekleyici Görsel-1 » Bilgi Notu-1 » Renkli A4 Kâğıtlar » Bir Adet Kutu » Bant
<b>Ön Hazırlık</b>	: » Öğrencilere dağıtılacak renkli A4 kâğıtların uygulama öncesinde kesilerek hazırlanması gerekmektedir. Her birinin boyutu, A4 kâğıdının eşit dört parçaya bölünmesi şeklinde elde edilebilir. » Destekleyici Görsel-1 projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.
<b>Süreç</b>	: 1. Bir önceki oturumun özeti yapılarak süreç başlatılır. 2. Bu oturuma ilişkin amaç söylenerek oturum devam eder: <i>"Çocuklar, bugün iki haftadır konuştuğumuz sosyal duygusal becerilerimizi nasıl geliştirebileceğimizi konuşacağız. Şimdi yansıttığım fotoğrafa bakmanızı istiyorum."</i> 3. Destekleyici Görsel-1 yansıtılarak herkesin görmesi sağlanır. Bu görsele ilişkin sırasıyla şu sorular sorulur: » Bu fotoğraftaki kişiler ne yapıyor? » Sizce bu kişilerin ortak özellikleri neler? » Sizce bisiklet binmeyi veya gitar çalmayı öğrenmek için ne yapmak gerekiyor? 4. Grup üyelerinden sorulara ilişkin cevaplar sırasıyla alındıktan sonra açıklama yapılır: <i>"Bisiklet sürmek ve gitar çalmak için sürekli çalışmak gerekiyor. Ne kadar çok çabalarsanız o kadar iyi bisiklet sürebilir, o kadar iyi gitar çalabilirsiniz. Çünkü bunlar birer beceridir. Tıpkı bisiklet sürme ve gitar çalma becerisi gibi iki haftadır konuştuğumuz sosyal duygusal süreçlere ilişkin de becerilerimiz vardır. Yani sosyal duygusal beceriler için ne kadar çok çalışırsak, o kadar iyi şekilde bu becerilere sahip olabiliriz. Sosyal duygusal beceriyi geliştirmek için kendimizi iyi tanıyıp diğer insanlarla bir arada olmalıyız."</i> 5. Açıklama yapıldıktan sonra grup üyelerine kesilmiş renkli A4 kâğıtları dağıtılır. Bu kısımda şu yönerge verilir:

- : *"Hatırladığınız gibi geçen hafta kendi sosyal duygusal becerilerimizi değerlendirmiştik. Hepimiz kendimize ait bir sonuca vardık. Yıldızı anımsayın. Bazı yönlerimizin (köşelerimizin) çok güçlü olduğunu, bazı yönlerimizin (köşelerimizin) ise biraz daha geliştirilmesi gerektiğini gördük. Sizlerden istediğim tek cümle hâlinde kendinizle ilgili geliştirmek istediğiniz bir özelliğinizi yazmanız. Örnek ifadeler:*
- "İnsanlara selam vermekte zorlanıyorum."*
- "Nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımı bilmiyorum."*
- "Derslerime çalışmakta zorlanıyorum."*
- "Sorunlarımı çözemiyorum."*
- "Arkadaşlarımla anlaşamıyorum."*
6. Grup üyelerine ifadeleri yazmaları için yeterli süre verilir. Örnekler dışında ifadelerin gelmesi önemlidir. Herkes ifadesini yazdıktan sonra kâğıtların katlanarak kutuya atılması istenir.
  7. Grup üyeleri kendilerine ait değerlendirme ifadelerini kutuya attıktan sonra herkesin sırayla kutudan bir ifade çekmesi istenir.
  8. Bütün grup üyelerinin elinde bir sosyal duygusal beceri değerlendirmesi bulunduğundan sonra yönerge verilir:  
*"Ellerinizde bir arkadaşınızın kendisi için yazmış olduğu bir sosyal duygusal beceri değerlendirmesi yer almaktadır. Şimdi bu arkadaşınıza yardım etmenizi istiyorum. Kâğıdın arkasını çevirin ve arkadaşınızın bu becerisini geliştirmek için bir öneri/fikir yazın. Bu ifade '..... yapabilirsiniz arkadaşım' şeklinde olsun."*  
*Örneğin arkadaşınız "derslerime çalışamıyorum" yazmış. Ona ne önerirsiniz? Derslerine çalışmak için sizce ne yapmalı?*
  9. Grup üyeleri bu ifadeleri yazdıktan sonra kâğıtların sağındaki kişiye verilerek değiştirilmesi istenir. Aynı şekilde bu değerlendirme ifadesine ikinci bir öneri yazılması istenir.
  10. Her bir değerlendirmeye iki ayrı öneri yazıldıktan sonra kâğıtların ön kısmı görünecek şekilde tahtaya veya boş bir alana bantla yapıştırılması istenir.
  11. Grup üyelerinin ilk yazdıkları kâğıtları bularak tahtadan almaları istenir.
  12. Herkes kendisine ait kâğıdı aldıktan sonra arka bölümdeki önerilerin incelenmesi istenir.
  13. Daha sonra bu önerilerden bir tanesinin seçilmesi ve eğer o anda yapabileceği bir öneri ise üyeden yapması istenir. Beceriye ilişkin önerinin tamamı yapılamayacak dahi olsa bir kısmını uygulama ortamında denemesi için grup üyeleri teşvik edilir.
  14. Grup üyeleri kendi arasında bu uygulamayı yaptıktan sonra süreç, sorular ile devam eder:
    - » Bu oturumda en çok dikkatinizi çeken durum ne oldu?
    - » Kendinizle ilgili değerlendirmede bir cümle seçmek nasıldı sizin için?

- » Arkadaşınıza yardımcı olmaya çalışırken ne hissettiniz?
- » Seçtiğiniz kâğıtla ortak bir durum gördünüz mü kendinizde?
- » Önerilerden birisini seçerken nelere dikkat ettiniz, nasıl karar verdiniz?
- » Bununla ilgili bir uygulama yapmak size nasıl hissettirdi?

15. Grup üyelerinden paylaşımlar alındıktan sonra genel bir bilgilendirme yapılır:

*"Gördüğünüz gibi kendimizle ilgili değerlendirmeler bize sosyal duygusal becerileri geliştirmeye yönelik yapabileceklerimizi gösteriyor. Bu becerileri geliştirmek için kendi değerlendirmelerimize ek olarak başka insanların da desteğine ihtiyaç duyarız. Başka insanlar olmadan sosyal duygusal beceriler geliştirmemiz çok zor. Bugün yaptığımız oturumda kendinizle ilgili değerlendirmeleri özetleyerek öz farkındalığınıza, diğer insanlarla empati kurarak sosyal farkındalığınıza, önerilerden birisini seçerek sorumlu karar vermeye, bununla ilgili uygulamayı organize ederek öz yönetiminize, başkasına yardım ederek ise ilişki geliştirme becerilerinize katkıda bulunmuş olabilirsiniz. Bu şekilde diğer kişilerle yapacağınız herhangi bir etkinlik sizi birçok alanda aynı anda destekleyecektir. Bu sebeple diğer insanlarla ne kadar ilişki içerisinde olursak o kadar becerilerimizi geliştirebileceğiz."*

16. Oturuma ilişkin genel bilgilendirmenin yapılmasının ardından üç haftaya ilişkin bir özetleme yapılır:

*"Bütün oturumlarda sosyal duygusal becerilere ilişkin farkındalık kazanarak kendimizi değerlendirdik. Ardından ise bunları nasıl geliştirebileceğimize ilişkin ipuçlarını öğrendik. Bu oturumlarla birlikte böyle bir beceri türünün olduğunu, hayatımızda ne kadar önemli bir yeri olduğunu ve istersek bu becerilerimizi geliştirebileceğimizi gördük. Bugün yaptığımız gibi kendinizde gördüğünüz sosyal duygusal beceri eksikliklerini arkadaşlarınızla veya ailenizle birlikte geliştirebilirsiniz."*

17. Bilgi Notu-1'de yer alan sosyal duygusal becerileri geliştirmek için hazırlanmış öneriler grup üyeleri ile paylaşıldıktan sonra oturum sonlandırılır.

- Uygulayıcıya Not** :
- » Destekleyici Görsel-1'in yansıtılmadığı durumlarda grup üyelerine çıktı hâli dağıtılabilir.
  - » Grup üyeleri kutudan ifadeleri çekerken kendi kâğıtlarını çekebilirler. Böyle bir durumda yeni bir kâğıt çekilmesi istenmelidir.
  - » Bir önceki oturuma katılmamış grup üyesine destek verilerek kendisine ait bir sosyal duygusal beceri ifadesi yazması istenebilir.



## Destekleyici Görsel-1



## Bilgi Notu-1

Daha önce hiç yapmadığınız etkinlikler deneyin. Böylece kendinizi daha iyi tanıyabilirsiniz.

Farklı insanlarla, farklı konular hakkında sohbet etmeye çalışın. Böylece diğer insanların ne düşündüğünü ve hissettiğini anlayabilirsiniz.

Okul içi ve okul dışı zamanlarınız için programlar oluşturun. Böylece yönetim becerileriniz gelişecektir.

Bir konu hakkında karar verirken diğer seçeneklerinizi de son kez düşünün. Böylece doğru karar verebilirsiniz.

Diğer insanlarla birlikte bol bol takım çalışması yapın. Böylece birlikte çalışmanın güçlü yönlerini keşfedebilirsiniz.

Her hafta için ulaşabileceğiniz hedefler belirleyin. Böylece hedeflere ulaşmak için neler yapmanız gerektiğini göreceksiniz.

Yapacağınız bir davranış öncesinde diğer insanları düşünün. Böylece yaptığınız davranışın diğerlerine fayda sağladığını veya zarar verdiğini görebilirsiniz.

Size yapılan iyiliklerin sonunda diğer insanlara teşekkür edin. Böylece teşekkür etmenin ne kadar güçlü bir bağ kuracağını görebilirsiniz.



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



*Bu Kitap Millî Eğitim Bakanlığınca  
Ücretsiz Olarak Dağıtılmıştır.  
Para İle Satılmaz.*



**ÖZEL EğİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

