



SİLOPİ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ŞUBAT 2025



SOSYAL BECERİLER

E BÜLTEN SAYI - 4





SİLOPİ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	3
Etkili İletişim.....	4
Duygularını İfade Edebilme.. ..	6
Zorbalıkla Baş Edebilme.....	9
Hayır Diyebilme.....	12
Sorumluluk Alabilme.....	15
Arkadaşlık Kurabilme.....	18
Başkalarıyla Paylaşabilme.....	21
Haklarını Koruyabilme ve Savunabilme.....	24
Empati Kurabilme.....	27
Çatışma Çözme.....	30
Problem Çözme.....	33
Atılganlık.....	36
Sonuç.....	39
Kaynakça.....	40



SİLOPİ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖNSÖZ

Kıymetli Okuyucular,

Her çocuk yetenekleri, kişisel özellikleri, duyguları ve düşünceleri ile diğerlerinden farklıdır. Çocukların sosyal yaşamda başarılı bir şekilde kendilerini gösterebilmeleri için bazı sosyal becerilere ihtiyaç duydukları bilinen bir hakikattir. Sosyal beceriler, çocukların sosyal ilişkilerini geliştirmenin yanı sıra akademik başarılarını ve özgüvenlerini de olumlu yönde etkiler.

Çocukların sosyal becerileri kazanmalarına yardımcı olmak için pratik bilgiler ve etkili yöntemler sunan bu kitapçık, ebeveynler ve eğitimciler için bir başucu rehberi olma gayesiyle hazırlanmıştır. Kitapçıkta kazandırılması hedeflenen her sosyal beceri için önce onunla ilgili teorik bilgiler sunulmuş, akabinde gerçek hayattan örneklerle bu bilgiler desteklenmiştir. Böylece okuyucular gerçek yaşamda karşılaşılabilecekleri durumlar için somut çözüm önerilerini görebileceklerdir.

Unutulmamalıdır ki sosyal beceriler, çocukların sadece bugünkü hayatlarında değil, gelecekteki birey ve toplum yaşamlarında da etkili bir rol oynar. Çocukların gerekli sosyal becerileri kazanması, onların daha özgüvenli, empati sahibi ve iletişimde başarılı bireyler olarak yetişmelerine olanak tanır.

Sade ve anlaşılır bir üslup kullanarak hazırladığımız bu kitapçığın, çocuklarınızın sosyal becerileri kazanma sürecinde yolunuza ışık olması dileğiyle.

Şükrü KAÇMAZ
Psikolojik Danışman

GİRİŞ

Sosyal beceriler, bireylerin çevresindekilerle etkili ve sağlıklı bir şekilde iletişim kurmalarını ve etkileşimde bulunmalarını sağlayan davranışlar, tutumlar ve yetenekler bütünüdür. Bu beceriler, bireyin sosyal çevresine uyum sağlamasında, diğerleriyle iş birliği yapmasında ve sosyal yaşamında başarılı olmasında önemli bir etkiye sahiptir.



Çocuklar, dünyayı keşfederken en yakınlarındaki yetişkin bireylerin desteğine ihtiyaç duyarlar. Ev ve okul sosyal becerilerin öğrenildiği temel alanlardır. Çocuklar, yaşları ilerledikçe duygularını ifade etme becerisinden problem çözme becerisine kadar birçok beceriyi öğrenir. Fakat bu becerileri kendiliğinden kazandıklarını söyleyemeyiz. Zira bu becerileri kazanma konusunda çocukların desteğe ve rehberliğe ihtiyaçları olur.

Sosyal beceriler, çocukların sosyal hayatta, akademik yaşamda ve gelecekteki iş hayatlarında başarılı olmalarına olumlu etkide bulunur. Bu sebeple çocukların sosyal becerileri, henüz küçük yaşlardan itibaren geliştirmeleri oldukça önemlidir. Bu nokta da öğretmenler ve ebeveynlerin arasındaki işbirliğinin önemi karşımıza çıkmaktadır. Zira okul-aile işbirliğinde yürütülecek bir süreç çok daha kolay ve etkili olma potansiyeline sahiptir.



Unutulmamalıdır ki, çocukların sosyal beceriler konusunda kazandıkları deneyimler, onların bireysel ve toplumsal kimliklerini şekillendirmede önemli bir rol oynar.

Elbette çocuklarda geliştirilebileceğimiz çok fazla sayıda sosyal beceri vardır. Ancak burada hepsine değinmemiz mümkün olmadığı için en temel sosyal becerileri ele almaya çalıştık. Şimdi hep beraber tek tek bunlara bakalım.



1. Etkili İletişim

Etkili iletişim, bireyin sosyal hayatındaki en temel becerilerden biridir. Çocukların kendilerini ifade edebilmesi, başkalarını anlayabilmesi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için iletişim becerilerini erken yaşlardan itibaren geliştirmesi önemlidir.

Etkili İletişimin Önemi

Etkili iletişim becerileri, çocukların hem aile içinde hem de arkadaş çevrelerinde daha sağlıklı ve güçlü ilişkiler kurmasına olanak tanır. Ayrıca, bu beceriler çocuğun özgüvenini artırır, problem çözme yeteneğini geliştirir ve sosyal ortamlarda kendini rahatça ifade etmesini sağlar.

Etkili İletişimin Alt Becerileri

- **Dinleme:** Karşıdaki kişiyi anlamaya çalışmak, onun söylediklerine dikkat etmek.
- **Selamlaşma:** Sosyal etkileşim başlatma ve olumlu bir ilk izlenim yaratma.
- **Teşekkür Etme:** Minnettarlık göstererek sosyal ilişkileri güçlendirme.
- **Soru Sorma ve Cevap Verme:** İletişimi devam ettirme ve karşılıklı anlayış geliştirme.

Etkili İletişimi Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Model Olun: Çocuklar, iletişim becerilerini gözlem yoluyla öğrenirler. Ebeveynler ve öğretmenler, iyi bir dinleyici ve nazik bir konuşmacı olarak çocuklara örnek olmalıdır.

Örnek: Çocuğunuzu sabah "Günaydın, nasılsın?" diyerek karşılayabilir ve ona gününün nasıl geçtiğini sormayı alışkanlık haline getirebilirsiniz.



Rol Oyunları Yapın: Çocuklarla farklı sosyal durumları canlandırarak iletişim becerilerini geliştirebilirsiniz.

Örnek: Bir arkadaşına teşekkür etmeyi öğrenmesi için oyuncaklarla bir oyun oynayabilir ve çocuğa "Oyuncağını benimle paylaştığın için teşekkür ederim" demeyi öğretebilirsiniz.



Pozitif Geribildirim Verin: Çocuğun doğru bir iletişim davranışı sergilediğinde, bunu fark ettiğinizi gösterin ve onu takdir edin.

Örnek: "Bugün öğretmenine teşekkür ettiğini gördüm, bu çok nazik bir davranıştı!"

Uygun Ortamlar Yaratın: Çocuğu selamlaşma, soru sorma ve dinleme gibi becerileri uygulayabileceği sosyal ortamlara dahil edin.

Örnek: Bir markette kasiyere selam vermesi için cesaretlendirin.



Yaşantısal Örnekler

- **Okul Öncesi Çocuklar:** Oyuncaklarını paylaşmayı reddeden bir çocuğa, "Arkadaşın senden oyuncak istediğinde ona bakabilir ve 'Birazdan seninle paylaşırım' diyebilirsin" gibi yönlendirme yapılabilir.
- **İlkokul Çocukları:** Bir sınıf arkadaşına teşekkür etmeyi öğrenmesi için, "Kalemimi sana ödünç verdiği için ona 'teşekkür ederim' diyebilirsin" şeklinde yol gösterilebilir.
- **Ergenler:** Arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşayan bir ergene, "Arkadaşınla konuşurken ona nasıl hissettiğini açıkça söyleyebilirsin, örneğin 'Beni dinlemediğinde üzüldüğümü hissediyorum' diyebilirsin" gibi stratejiler öğretilir.



2. Duygularını İfade Edebilme

Duygularını ifade edebilme, çocukların kendilerini ve çevrelerini daha iyi anlamalarını sağlayan önemli bir sosyal beceridir. Çocukların hissettiklerini açıkça ifade edebilmeleri, sağlıklı iletişim kurmalarını ve duygusal dengeyi sağlamalarını destekler.

Duyguları İfade Edebilmenin Önemi

Duygularını ifade edebilmek, çocukların stresle başa çıkmalarını, duygusal bağlar kurmalarını ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini sağlar. Bu beceri, çocukların daha mutlu, özgüvenli ve empati dolu bireyler olmalarına katkıda bulunur.

Duygularını İfade Etmenin Alt Becerileri

Duygularını Tanıma: Hangi duyguyu hissettiğini fark etme.

Duygularını İsimlendirme: Hangi duygu olduğunu sözcüklerle ifade etme.

Duygularını Paylaşma: Hislerini uygun bir şekilde başkalarına anlatma.



Duygularını İfade Etmeyi Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

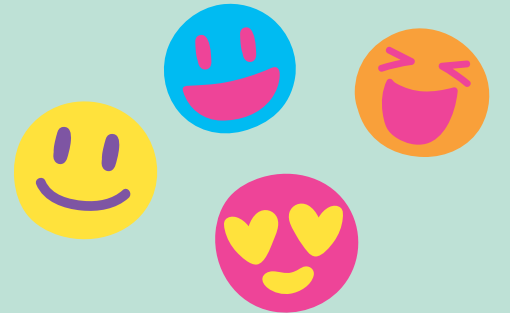
Duygular Üzerine Konuşun: Çocuğun günlük hayatında yaşadığı duyguları paylaşmasını teşvik edin.

Örnek: "Bugün okulda seni en çok mutlu eden şey neydi?" gibi sorular sorun.



Duygular İçin Sözcükler Öğretin: Çocukların duygularını tarif edebileceği kelimeleri öğrenmesini sağlayın.

Örnek: "Üzgün olduğunda kendini nasıl hissediyorsun? Karnın ağrıyor gibi mi, yoksa ağlamak mı istiyorsun?"



Model Olun: Kendi duygularınızı açıkça ifade ederek çocuğa örnek olun.
Örnek: "Bugün işlerim çok yoğun olduğu için biraz stresli hissediyorum ama birlikte vakit geçirince daha iyi hissediyorum."



Hikayeler ve Resimler Kullanın: Kitaplar, hikayeler veya resimler üzerinden duyguları keşfetmesini sağlayın.

Örnek: "Bu resimdeki çocuk üzgün görünüyor. Sence neden üzgün olabilir?"

Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir çocuk oyuncakları paylaşmadığında, "Bu durum seni kızdırdı mı? Kızgın olduğunu söylemek ister misin?" şeklinde destek olunabilir.



İlkokul Çocukları: Ödevi yaparken zorlanan bir çocuğa, "Bunun seni zorladığını görüyorum, bu yüzden biraz sinirli hissediyor olabilirsin" diyerek duygularını anlamasına yardımcı olunabilir.

Ergenler: Bir arkadaşlık sorununda, "Arkadaşın sana cevap vermediğinde nasıl hissettin? Bunu ona nasıl anlatabilirsin?" şeklinde yönlendirme yapılabilir.



3. Zorbalıkla Baş Edebilme

Zorbalıkla baş edebilme, çocukların özgüvenlerini koruyabilmeleri ve olumsuz sosyal durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmeleri için gerekli bir sosyal beceridir. Zorbalığa uğrayan bir çocuğun kendini koruma ve uygun şekilde tepki verme becerisi, bu süreçte en büyük destekçisidir.



Zorbalıkla Baş Edebilmenin Önemi

Zorbalıkla baş edebilme becerisi, çocukların sosyal ortamlarında kendilerini korumalarına, özgüvenlerini sürdürmelerine ve uzun vadede sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Bu beceri, çocukların kendi haklarını savunma konusunda daha cesur olmalarını sağlar.

Zorbalık Türleri

Fiziksel Zorbalık: Vurma, itme gibi fiziksel zarar verici davranışlar.

Sözel Zorbalık: Alay etme, lakap takma gibi sözlü saldırılar.

Siber Zorbalık: Sosyal medya veya dijital platformlar üzerinden yapılan zorbalıklar.



Zorbalıkla Baş Etmeyi Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Zorbalığı Tanımlamalarını Sağlayın: Çocuğun, zorbalığın ne olduğunu ve ne zaman yardım istemesi gerektiğini anlamasını sağlayın.

- **Örnek:** "Bir arkadaşın seni sürekli incitiyorsa ya da alay ediyorsa, bu zorbalık demektir."



Hayır Demeyi Öğretin: Çocuğa zorbalık karşısında "Bunu yapmana izin vermiyorum!" gibi net ve kararlı bir şekilde karşılık vermesini öğretin.

Yardım İstemeyi Teşvik Edin: Zorbalık durumunda öğretmen, ebeveyn veya güvenilir bir yetiştikenden yardım istemenin önemini vurgulayın.

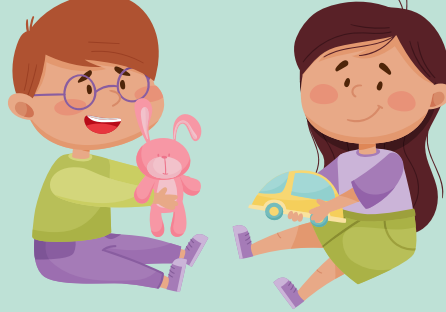
- **Örnek:** "Eğer sana kötü davranan biri olursa hemen bana ya da öğretmenine söyleyebilirsin."



Güvenli Sosyal Çevreler Oluşturun: Çocuğun arkadaş çevresinde kendini güvende hissetmesi için destekleyici sosyal ortamlar yaratın.

Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir çocuk başka bir çocuğun oyuncuğunu zorla aldığıında, "Oyuncağını almasına izin vermediğini söyleyebilirsin" gibi yönlendirme yapılabilir.



İlkokul Çocukları: Bir öğrenci diğerine lakap takıyorsa, "Bana böyle hitap etmeden hoşlanmıyorum" gibi ifadeler kullanması öğretilir.

Ergenler: Siber zorbalık durumlarında, çocuğa "Bu mesajı bir yetişkine göster ve kimseyle tartışmaya girme" şeklinde yol gösterilebilir.



4. Hayır Diyebilme

Hayır diyebilme, çocukların kendi sınırlarını belirleyebilmesi, baskıya direnebilmesi ve kendi kararlarını alabilmesi için öğrenmesi gereken önemli bir beceridir. Bu beceri, özellikle zararlı davranışlardan uzak durmak ve kişisel haklarını savunmak için kritik bir rol oynar.



Hayır Diyebilmenin Alt Becerileri



Kararlı Bir Tavır Sergileme: İstemediği bir şeyi net bir şekilde ifade edebilme.

Beden Dili Kullanma: Hayır derken göz teması kurma ve dik bir duruş sergileme.

Gerekçelendirme: Neden hayır dediğini açıklayabilme (isteğe bağlı).

Hayır Diyebilmeyi Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Modellerden Öğrenme: Ebeveynler ve öğretmenler, çocuklara hayır demenin doğal bir hak olduğunu gösterebilir.

- **Örnek:** "Bugün çok yoğunum, bu yüzden seninle oyun oynayamam ama birazdan birlikte oynarız" diyerek çocuğa hayır deme örneği gösterilebilir.



Rol Oyunları: Çocukla birlikte hayır demeyi gerektiren durumları canlandırın.

- **Örnek:** Bir arkadaşın oyuncağını zorla almak istemesi durumunda "Hayır, bu benim oyuncağım, paylaşmak istemiyorum" diyebileceğini öğretin.



Basit ve Net Yanıtlar Verme: Çocuğun karmaşık cümleler yerine kısa ve net ifadelerle kendini ifade etmesini sağlayın.

- Örnek: "Hayır, bunu yapmak istemiyorum."

Özgüvenini Destekleyin: Hayır dediği durumlarda çocuğu destekleyin ve bu davranışı takdir edin.

- **Örnek:** "Birisi sana istemediğin bir şey yaptırmaya çalıştı ve hayır dediğini duydum. Çok cesur davrandın!"



Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir arkadaşın elindeki oyuncağı almak istediği bir durumda, "Hayır, bu benim oyuncağım" diyebilmeyi öğrenir.





İlkokul Çocukları: Bir grup, bir öğrenciye istemediği bir oyunu oynaması için baskı yaptığında, "Hayır, oynamak istemiyorum" diyerek kararlı olabilir.

Ergenler: Zararlı bir madde teklif edilen bir genç, "Hayır, bunu yapmak istemiyorum ve bunu doğru bulmuyorum" diyebilir.

Hayır Diyebilmenin Önemi

Hayır diyebilme, çocukların kendi değerlerini ve sınırlarını korumasına, sağlıksız etkileşimlerden uzak durmasına ve kendi kararlarının sorumluluğunu almasına yardımcı olur. Bu beceri, çocukların yaşam boyu daha özgüvenli bireyler olmalarını sağlar.

5. Sorumluluk Alabilme

Sorumluluk alabilme, çocukların görev ve yükümlülüklerini yerine getirme, kendi davranışlarının sonuçlarını kabul etme ve başkalarına karşı güvenilir olma becerilerini içerir. Bu beceri, çocukların hem bireysel hem de toplumsal yaşamlarında başarılı olmalarını sağlar.



Sorumluluk Almanın Alt Becerileri

Görevleri Tamamlama: Verilen bir işi zamanında ve doğru bir şekilde yapma.

Davranışlarının Sonuçlarını Üstlenme: Hatalarını kabul etme ve düzeltmeye çalışma.

Başkalarına Yardım Etme: Grup çalışmaları ve iş birliğinde aktif rol alma.



Sorumluluk Almayı Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?



Küçük Görevlerle Başlayın: Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verin.

- **Örnek:** Oyuncaklarını toplamasını isteyerek bir düzen oluşturmasını sağlayın.

Sorumluluğun Neden Önemli Olduğunu Açıklayın: Çocuklara, görevlerini yerine getirmenin başkalarını nasıl etkilediğini anlatın.

- **Örnek:** "Bugün çöpleri dışarı çıkarmazsak evde kötü bir koku olabilir."



Başarılarını Kutlayın: Çocuklar sorumluluklarını yerine getirdiğinde onları takdir edin.

- **Örnek:** "Odanı temizlediğin için çok teşekkür ederim, bugün harika bir iş başardın!"



Hatalardan Ders Almalarını Sağlayın: Sorumluluklarını yerine getiremediğinde, hatalarını düzeltmesi için fırsatlar yaratın.

- **Örnek:** "Bugün çantayı toplamayı unuttun, ama yarın bunu hatırlayabilmen için bir liste hazırlayabiliriz."

Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Oyuncaklarını toplamak veya dişlerini fırçalamak gibi küçük görevleri yerine getirir.



İlkokul Çocukları: Ödevlerini zamanında yapmak veya sofrayı kurmaya yardım etmek gibi görevler alabilir.

Ergenler: Bir grup çalışmasında liderlik yapmak veya kardeşine bakmak gibi daha büyük sorumluluklar üstlenebilir.



Sorumluluk Almanın Önemi

Sorumluluk almak, çocukların bağımsızlık kazanmalarını, kendine güvenen bireyler olmalarını ve toplumsal yaşama daha kolay uyum sağlamalarını destekler. Bu beceri, aynı zamanda özgüvenlerini artırır ve kişisel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.



6. Arkadaşlık Kurabilme

Arkadaşlık kurabilme, çocukların sosyal çevrelerinde güçlü ilişkiler geliştirebilmelerini sağlayan önemli bir sosyal beceridir. İyi bir arkadaşlık, çocukların duygusal destek almasını, sosyal becerilerini geliştirmesini ve empati duygusunu pekiştirmesini sağlar.



Arkadaşlık Kurmanın Alt Becerileri

Tanışma ve İletişim Başlatma: Yeni insanlarla tanışma ve ilk adımı atma.

Ortak İlgil Alanları Bulma: Paylaşılan hobiler ve aktiviteler üzerinden bağ kurma.

İyi Bir Dinleyici Olma: Arkadaşının düşüncelerine ve duygularına ilgi gösterme.



Arkadaşlık Kurmayı Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Pozitif Sosyal Davranışları Modelleyin:

Çocukların, etrafındaki yetişkinlerin olumlu sosyal etkileşimlerini gözlemlemesini sağlayın.

- **Örnek:** "Yeni komşumuzla tanıştık ve onunla hoş bir sohbet ettik. Sen de okulda yeni arkadaşlarla tanışabilirsin."



Tanışma ve Selamlaşmayı Öğretin: Çocukların "Merhaba, benim adım Ayşe, senin adın ne?" gibi ifadelerle iletişim başlatmasını destekleyin

Grup Oyunlarına Teşvik Edin: Çocukların ortak bir amaç için iş birliği yaparak iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlayan oyunlar oynatın.

- **Örnek:** Birlikte puzzle yapma veya takım oyunlarına katılma gibi etkinlikler.



Empatiyi Pekiştirin: Çocuklara, arkadaşlarının duygularını anlamaları ve buna uygun davranmaları gerektiğini öğretin.

- **Örnek:** "Arkadaşın bugün biraz üzgün görünüyor. Belki onunla konuşup ne olduğunu sorabilirsin."



Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir oyun parkında başka bir çocuğa, "Oyun oynamak ister misin?" diyerek arkadaşlık kurabilir.



İlkokul Çocukları: Bir sınıf arkadaşına, "Matematik ödevini birlikte yapabilir miyiz?" gibi bir teklif sunarak iletişim başlatabilir.



Ergenler: Sosyal etkinliklerde veya kulüplerde ortak ilgi alanlarına sahip bireylerle arkadaşlık ilişkileri geliştirebilir.



Arkadaşlık Kurabilmenin Önemi

Arkadaşlık kurabilme becerisi, çocukların yalnızlık duygusunu azaltır, sosyal destek almalarını sağlar ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunur. İyi arkadaşlıklar, çocukların kendilerine güvenmelerine ve sosyal ortamlarında daha rahat olmalarına yardımcı olur.



7. Sahip Olduklarını Başkalarıyla Paylaşabilme

Paylaşmak, çocukların empati geliştirmesi, başkalarıyla güçlü sosyal bağlar kurması ve iş birliğini öğrenmesi açısından temel bir sosyal beceridir. Paylaşma, aynı zamanda çocuğun cömertlik, sabır ve başkalarını düşünme gibi değerleri öğrenmesini sağlar.

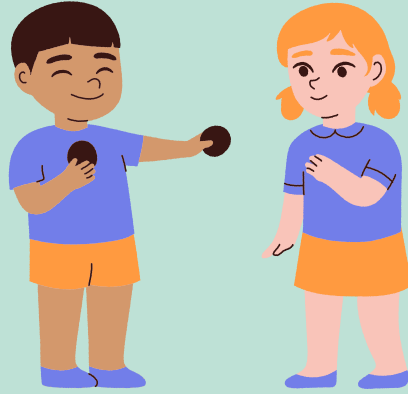


Paylaşmanın Alt Becerileri

Empati Kurma: Başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını anlamaya çalışma.

Eşitliği Göz Önünde Bulundurma: Herkesin hakkına saygı duyarak hareket etme.

Kendi İsteklerini Kontrol Edebilme: İhtiyacı olan biriyle kendi sahip olduklarını gönüllü olarak paylaşabilme.



Paylaşmayı Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?



Paylaşımın Önemini Açıklayın: Çocuklara paylaşmanın nasıl mutluluk yaratabileceğini anlatın.

- **Örnek:** "Arkadaşına bir oyuncakını verdiğinde, onun nasıl sevindiğini fark ettin mi?"

Rol Model Olun: Ebeveynler ve öğretmenler paylaşma davranışını sergileyerek çocuklara örnek olabilir.

- **Örnek:** "Bugün yaptığımız yemeği yardımcı olalım diye komşumuzla paylaştık."



Paylaşma Oyunları Oynayın: Çocukların paylaşmayı öğrenmeleri için grup oyunları ve etkinlikler düzenleyin.

- **Örnek:** Çocukların bir boya setini sırayla kullanmalarını sağlayın ve paylaşmanın keyfini vurgulayın.

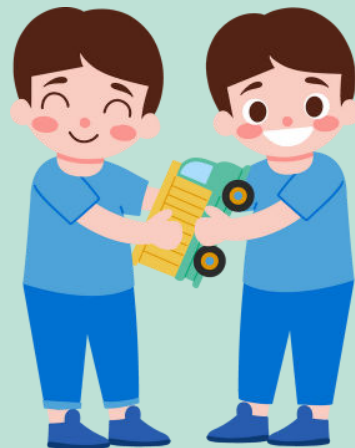


Pozitif Geri Bildirim Verin: Çocuk paylaşma davranışı gösterdiğinde bunu takdir edin.

- **Örnek:** "Oyuncağını kardeşinle paylaştığın için çok mutlu oldum. Bu çok nazik bir davranıştı!"

Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir oyun sırasında diğer çocuklara oyuncaklarını paylaşabilir



İlkokul Çocukları: Kalem, silgi gibi okul malzemelerini bir arkadaşına ödünç verebilir.



Ergenler: Bir arkadaş grubuyla yiyeceklerini veya özel eşyalarını paylaşabilir.



Paylaşmanın Önemi

Paylaşmayı öğrenen çocuklar, başkalarına yardım etmenin mutluluğunu yaşayarak toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurarlar. Paylaşma becerisi, çocukların sosyal çevrelerinde daha çok kabul görmesine ve destekleyici ilişkiler geliştirmesine imkan tanır.



8. Haklarını Koruyabilme ve Savunabilme

Haklarını koruyabilme ve savunabilme, çocukların hem kendilerini ifade etmelerini hem de başkalarına karşı saygı göstermelerini sağlayan önemli bir beceridir. Bu beceri, özellikle bireyin kendine saygı duymasını ve toplumsal yaşamda haklarına sahip çıkmasını destekler.



Haklarını Korumayı Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Haklarını Bilmesini Sağlayın: Çocuğa, temel haklarının ne olduğunu basit bir şekilde anlatın.

- **Örnek:** "Kimse sana bağırmamalı ya da sana zarar vermemeli. Bu senin hakkın."



Kendini İfade Etme Fırsatı Verin: Çocuğun fikirlerini ve duygularını açıkça ifade edebileceği ortamlar yaratın.

- **Örnek:** "Sana haksızlık yapıldığını düşünüyorsan bunu öğretmenine ya da bana söylemelisin."



Nazik ve Kararlı Olmayı Öğretin: Haklarını savunurken nazik, ama kararlı bir şekilde konuşmayı öğretin.

- **Örnek:** "Ben sıramda oturuyorum. Lütfen başka bir yere oturur musun?"



Haksız Durumlarla Başa Çıkma Stratejileri Geliştirin: Çocuğa haksızlık karşısında kime başvuracağını ve nasıl tepki vereceğini öğretin.

Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir arkadaşının oyuncağını zorla almak istemesi durumunda "Bu benim oyuncağım, oynamak istersem sana söylerim" diyebilir.



İlkokul Çocukları: Birinin hakkını yediğini düşündüğü bir durumda öğretmenine başvurabilir.

Ergenler: Toplumda bir haksızlık gördüğünde, bir sosyal kampanya ya da gönüllü grup aracılığıyla sesini duyurabilir.



Haklarını Koruyabilmenin Önemi

Haklarını koruyabilen çocuklar, özsaygı geliştirir ve toplumsal hayatta daha güçlü bireyler olarak var olur. Ayrıca, bu beceri çocukların sadece kendi haklarını değil, başkalarının haklarını da savunmalarını destekler.



9. Empati Kurabilme

Empati kurabilme, bir başkasının duygularını anlamak, onların bakış açısından durumu değerlendirebilmek ve buna uygun bir şekilde tepki verebilmek anlamına gelir. Empati, çocukların sosyal ilişkilerini güçlendiren ve onları daha anlayışlı bireyler haline getiren önemli bir beceridir.



Empati Kurmanın Alt Becerileri

Duyguları Anlama: Kendi ve başkalarının duygularını tanıyabilme.

Dinleme: Karşı tarafın söylediklerine dikkat ederek odaklanma.

Tepki Verme: Karşı tarafın hislerine uygun bir tepki gösterme.



Empatiyi Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Duyguları Tanımalarını Sağlayın: Çocukların kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlamalarına yardımcı olun.

- **Örnek:** "Arkadaşın üzgün görünüyor. Sence neden böyle hissediyor olabilir?"



Hikaye ve Rollerini Kullanarak Öğretin: Hikayeler okuyarak veya canlandırmalar yaparak çocukların başkalarının bakış açılarını anlamalarını sağlayın.

- **Örnek:** "Bu hikayedeki karakter çok üzülmüş. Sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?"



Pozitif Sosyal Davranışları Modelleyin: Empati davranışlarını sergileyerek çocukların sizi örnek almasını sağlayın.

- **Örnek:** "Annen çok yorulmuş gibi görünüyor. Ona nasıl yardım edebiliriz?"



Empatiyi Ödüllendirin: Çocuk empati gösterdiğinde bu davranışı övün ve teşvik edin.

- **Örnek:** "Arkadaşına yardım ettiğin için onun çok mutlu olduğunu gördüm. Bu çok nazik bir davranıştı."



Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir arkadaşının düştüğünü gördüğünde "Canın acıdı mı? Sana yardım edeyim" diyebilir.



İlkokul Çocukları: Sınıfta bir arkadaşının zorlandığını fark ederek "Bu soruyu birlikte çözmek ister misin?" diyebilir.



Ergenler: Sosyal bir sorunu fark edip çözüm için bir grup çalışması veya yardım kampanyası düzenleyebilir.



Empati Kurabilmenin Önemi

Empati kurabilen çocuklar, sosyal ilişkilerinde daha başarılı olur ve toplum içinde saygı gören bireyler haline gelir. Ayrıca, empati becerisi, zorbalık ve çatışmaların azalmasına, dayanışma ve iş birliğinin artmasına katkıda bulunur.

10. Çatışma Çözme

Çatışma çözme, bireylerin anlaşmazlıklar karşısında sağlıklı bir şekilde iletişim kurarak sorunları çözmesini sağlayan bir sosyal beceridir. Çocuklarda bu beceriyi geliştirmek, hem aile içinde hem de sosyal çevrede yaşanabilecek sorunların daha etkili ve yapıcı bir şekilde üstesinden gelmelerine yardımcı olur.



Çatışma Çözmenin Alt Becerileri

Duyguları Yönetebilme: Kızgınlık, hayal kırıklığı gibi duygularla başa çıkabilme.

Sorunları Tanımlama: Çatışmaya neden olan problemi doğru bir şekilde anlayabilme.

Karşılıklı İletişim: Çözüm için karşı tarafla açık ve nazik bir şekilde konuşabilme.

Ortak Çözüm Üretme: Her iki tarafın da mutlu olacağı bir çözüm yolu bulma.



Çatışma Çözme Becerisini Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Çatışmayı Bir Fırsat Olarak Görmeyi Öğretin: Çocuklara, çatışmaların bir sorun değil, çözüm üretme fırsatı olduğunu anlatın.

- **Örnek:** "Kardeşinle oyuncak yüzünden tartıştın. Şimdi bunu nasıl çözeceğinizi birlikte düşünebiliriz."



Model Olun: Çatışmalar karşısında sakin ve yapıcı davranarak çocuklara örnek olun.



- **Örnek:** "Bugün iş yerinde bir anlaşmazlık yaşadım. Karşılıklı konuşarak bir orta yol bulduk."

Çatışma Çözme Adımlarını Öğretin: Çocuklara adım adım çatışma çözme stratejilerini gösterin:

- Sorunu belirleme.
- Karşılıklı dinleme.
- Çözüm önerileri üretme.
- Uygun bir çözümde anlaşma.



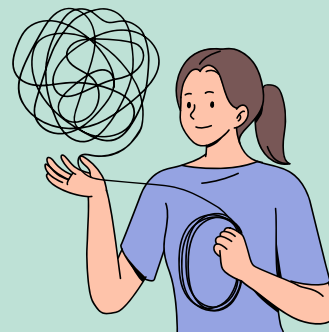
Rol Oynama Aktiviteleri Düzenleyin: Çocuklarla olası çatışma senaryoları üzerinde çalışarak, onların çözüm üretme pratiği yapmalarını sağlayın.

- **Örnek:** "Arkadaşın oyun sırasında sırasını almış gibi hissettiğinde ne yaparsın?"



Olumlu Davranışları Pekiştirin: Çocuk çatışma çözme becerisi gösterdiğinde bu davranışı takdir edin.

- **Örnek:** "Arkadaşınla birlikte sırayı paylaşmanın bir yolunu bulmuşsunuz. Bu harika bir iş birliği!"



Yaşantısal Örnekler

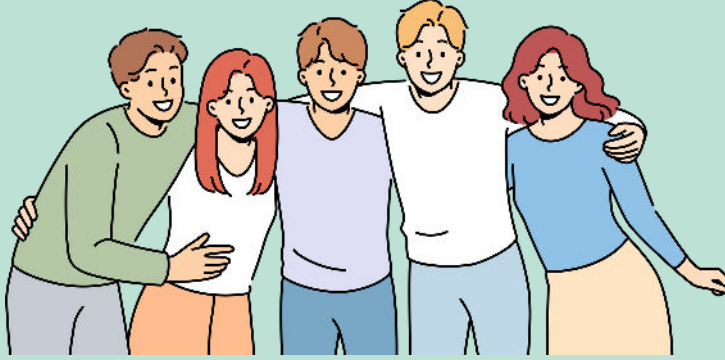
Okul Öncesi Çocuklar: Bir arkadaşının oyuncacı almak istemesi durumunda "Onunla sırayla oynayabilir miyiz?" diyerek bir çözüm üretebilir.



İlkokul Çocukları: Sınıfta bir tartışma yaşandığında, öğretmenin yardımıyla sorunu konuşarak çözebilir.



Ergenler: Grup çalışmalarında farklı fikirler konusunda bir uzlaşma yolu arayabilir.



Çatışma Çözmenin Önemi

Çatışma çözme becerisi, çocukların hem bireysel hem de sosyal anlamda daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine olanak tanır. Çocuklar, bu beceri sayesinde kendilerini ifade ederken başkalarının haklarına da saygı duyar ve toplum içinde saygı gören bireyler haline gelir.

11. Problem Çözme

Problem çözme, çocukların karşılaştıkları zorluklar karşısında mantıklı ve yapıcı bir şekilde çözüm üretebilme becerisidir. Bu beceri, çocukların hem akademik hem de sosyal hayatta başarılı olmaları için gereklidir. Problem çözme, aynı zamanda özgüveni artırır ve çocukların bağımsız bir birey olarak yetişmesine katkı sağlar.



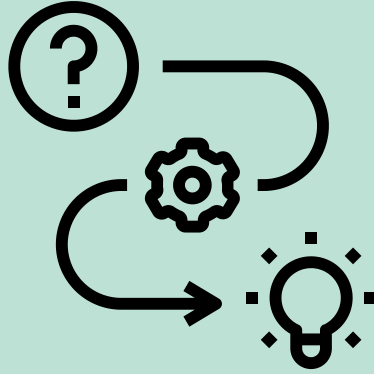
Problem Çözmenin Alt Becerileri

Sorunu Tanımlama: Problemin ne olduğunu doğru bir şekilde anlamak.

Çözüm Üretme: Problemi çözmek için alternatif yollar geliştirmek.

Karar Verme: En uygun çözümü seçmek ve uygulamak.

Sonuçları Değerlendirme: Çözümün etkili olup olmadığını incelemek.



Problem Çözme Becerisini Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Problemleri Anlamayı Kolaylaştırın: Çocuklara problem durumlarını tanımayı öğretin.

- **Örnek:** "Sana zor gelen şey ne? Bu konuda ne yapabiliriz?"



Adım Adım Düşünmeyi Öğretin: Problem çözme sürecini basit ve anlaşılır adımlara bölerek açıklayın:

- Sorunu belirle.
- Çözüm yollarını düşün.
- En iyi çözümü seç.
- Çözümü uygula ve sonuçları değerlendir.



Problem Çözmede Yaratıcılığı Teşvik Edin:

Çocukların farklı çözüm yolları üretmesini destekleyin.

- **Örnek:** "Bu oyunu bozulan oyuncakla oynamak için başka nasıl bir yol bulabiliriz?"

Problemleri Tartışın: Çocuklarla birlikte bir problem üzerinde konuşarak çözüm bulma pratiği yapın.

- **Örnek:** "Arkadaşın seninle oynamak istemediğinde ne yaparsın? Başka bir arkadaş bulmayı mı denersin?"

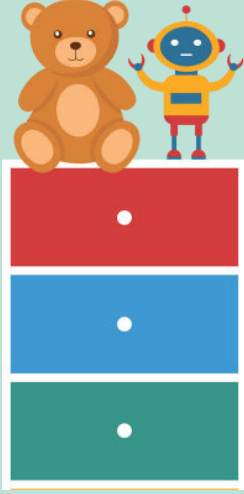


Pozitif Pekiştirme Kullanın: Çocuklar problem çözme sürecini başarılı bir şekilde tamamladığında onları övün.

- **Örnek:** "Bu sabah kendi başına ayakkabılarını bağlamayı başardın! Bu harika bir çözüm oldu."



Yaşantısal Örnekler



Okul Öncesi Çocuklar: Bir oyuncak ulaşamayacağı bir yerdeyse, bir tabureyi kullanarak oyuncaklarını almayı düşünebilir.

İlkokul Çocukları: Ödev yaparken anlamadığı bir sorunu çözmek için öğretmenine veya arkadaşlarına sorabilir.

Ergenler: Sosyal bir etkinlik planlarken ortaya çıkan bir anlaşmazlıkta herkesin fikrini alarak bir çözüm üretebilir.



Problem Çözme Becerisinin Önemi

Problem çözme becerisi, çocukların sadece günlük hayattaki zorluklarla başa çıkmasını değil, aynı zamanda gelecekteki akademik ve profesyonel yaşamlarında başarılı olmalarını da sağlar. Çocuklar, bu beceri sayesinde özgüven kazanır ve bağımsızlıklarını pekiştirir.



12. Atılganlık

Atılganlık, bir bireyin kendini açık, net ve saygılı bir şekilde ifade edebilmesi anlamına gelir. Atılgan çocuklar, hem kendi haklarını savunabilir hem de başkalarının haklarına saygı gösterebilir. Bu beceri, sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam etmesi ve çocukların özgüvenlerinin artması için oldukça önemlidir.



Atılganlığın Alt Becerileri



Duyguları ve Düşünceleri İfade Etme: Kendi isteklerini, ihtiyaçlarını ve hislerini açık bir şekilde dile getirebilme.

Hayır Diyebilme: Rahatsız olduğu durumlarda veya istemediği bir şeye karşı kararlı bir şekilde "hayır" diyebilme.

Göz Teması Kurma ve Ses Tonu Kullanma: Kendini ifade ederken uygun beden dili ve ses tonunu kullanma.

Atılganlık Becerisini Çocuklara Nasıl Öğretebiliriz?

Atılgan Davranışları Modelleyin: Çocukların atılganlığı anlaması için onlara örnek olun.

- **Örnek:** "Bu oyun için sırada beklemem gerekiyor ama çok sabırsızlandım. Şimdi sıramı bekleyeceğim ve onlara bu konuda dürüst olacağım."



Role Oyunları Yapın: Çocuklarla farklı senaryolar üzerinde çalışarak, atılgan davranışları pratiğe dökmelerini sağlayın.

- **Örnek:** "Bir arkadaşın senden ödevini paylaşmanı istiyor. Ona nasıl cevap verirsin?"



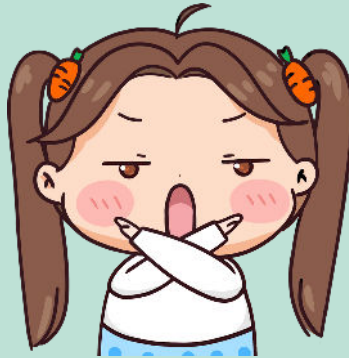
"Ben Dili" Kullanımını Öğretin: Çocuklara duygularını ve düşüncelerini ifade etmek için "Ben dili"ni kullanmayı öğretin.

- **Örnek:** "Sen bana bağırdığında çok üzülüyorum. Lütfen daha nazik konuşur musun?"



Hayır Diyebilme Pratiği Yapın: Çocuklara istemedikleri bir şeye "hayır" deme becerisini kazandırmak için örnek durumlar yaratın.

- **Örnek:** "Arkadaşın senin oyuncaklarını izinsiz almak istiyor. Nasıl cevap verebilirsin?"



Pozitif Pekiştirme Uygulayın: Çocuklar atılgan davranışlar sergilediğinde bunu takdir edin.

- **Örnek:** "Arkadaşına nazikçe fikrini söylediğin için çok gurur duydum. Bu çok güzel bir davranıştı!"

Yaşantısal Örnekler

Okul Öncesi Çocuklar: Bir arkadaşının oyun sırasında sürekli onların oyuncaklarını almasına karşı "Bu oyuncuğu ben kullanıyorum, lütfen sıranı bekle" diyebilir.



İlkokul Çocukları: Grup çalışmasında fikrini ifade etmekte zorlanıyorsa "Ben de bir fikir eklemek istiyorum" diyerek konuşmaya katılabilir.

Ergenler: Bir sosyal ortamda, başkalarının baskısına rağmen kendi kararlarını savunabilir.



Atılganlık Becerisinin Önemi

Atılganlık becerisi, çocukların kendi sınırlarını korumalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olur. Ayrıca, bu beceri çatışmaların daha yapıcı bir şekilde çözülmesini ve çocukların daha etkili iletişim kurmasını sağlar.

Sonuç

Çocukların gerekli temel sosyal becerileri kazanması yalnızca onların mutlu olmasıyla ilgili değildir. Bu, aynı zamanda toplumun sağlıklı bir şekilde işleyişi açısından da oldukça önemlidir. İster etkili iletişim diyelim ister empati, ister problem çözme diyelim ister sorumluluk alma hiç fark etmeksizin tüm sosyal beceriler, çocukların sosyal ilişkilerinin daha sağlıklı ve yapıcı bir zemine oturtulmasında etkilidir.

Çocukların temel destek kaynağının ebeveynler ve öğretmenler olduğu unutulmamalıdır. Bu süreçte çocukların sosyal becerileri kazanmaları için sağlanan destek aslında çocukların sağlıklı bir kişilik geliştirmelerine ve dolayısıyla topluma katkı sağlayacak özgüvenli bireyler olmalarına zemin sağlar.

Son olarak sosyal becerilerin öğrenilebilen ve geliştikçe güçlenen bir alan olduğunu unutmamalıyız. Çocuklara rehberlik ederken sabırlı, tutarlı ve anlayışlı olmak sürecin başarısı açısından önemlidir.

Birlikte özgüvenli, sosyal yönden güçlü ve daha mutlu bireyler yetiştirmek dileğiyle...





SILOPI

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1998). Çocuk Eđitimi, Ankara: Cem Yayınevi.
- Akgün, S. ve Araz, A. (2010). Anlaşmazlıklarımızı Çözebiliriz, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Axline, V. (2023). Oyun Terapisi, Ankara: Panama Yayıncılık
- Erkan, S. (2016). Örnek Grup Rehberliđi Etkinlikleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Güneř, A. (2014). Çocuk Neyi Neden Yapar, Ankara: Nesil Yayınları.
- Macit, E. (2023). İlişki Sanatı, Ankara: Psikoloji Eđitim Akademisi
- Yavuzer, H. (1999). Çocuk Psikolojisi, Ankara: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2020). Okul Çađı Çocuğu, Ankara: Remzi Kitapevi.

Silopi

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Daima Yanınızda...

SILOPI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

🌐 www.silopiram.meb.k12.tr

✉ silopiram@gmail.com

☎ 0486 518 58 28

📷 [silopiram](https://www.instagram.com/silopiram)