



ÖNERİLER

- **Dinleme Pratiği**:** Etkili iletişim için dinleme becerilerinizi geliştirin.
- **Empatiyi Artırın**:** Başkalarının bakış açısını anlama yeteneğinizi geliştirin.
- **İşbirliği Yapın**:** İşbirliği yapma yeteneğinizi geliştirin.
- **Sosyal Beceri Eğitimleri**:** Sosyal beceri eğitimlerine katılın.
- **Günlük Pratik**:** Sosyal becerilerinizi günlük yaşamınızda uygulayın.
- **Geri Bildirim İsteyin**:** Başkalarından geri bildirim isteyin.
- **Öz Farkındalık Geliştirin**:** Düşüncelerinizi ve duygusal tepkilerinizi daha iyi anlamaya çalışın.
- **Empatik İfade**:** Empati kurmak için yüz ifadeleri, ses tonu ve vücut dili gibi sözsüz iletişim araçlarını kullanın.
- **Yazılı İletişim Pratiği**:** Sosyal medya ve e-posta gibi yazılı iletişim araçlarını kullanarak yazılı iletişim becerilerinizi geliştirin.

İletişim Becerileri: Etkili İletişim Nasıl Sağlanır?

1. Dinlemek
2. Göz Teması Kurmak
3. Vücut Dilini İzlemek
4. Anlayış ve Empati Göstermek
5. Açık ve Net Konuşmak
6. Soru Sormak
7. Duygusal Dengeyi Sağlamak
8. Dil Kullanımına Dikkat Etmek
9. Kendinizi İfade Etmek
10. İletişim Engellerini Aşmak
11. Geribildirimini Kabul Etmek



EMPATİ VE İŞBİRLİĞİ

Empati, insanların duygusal anlayışlarını artırarak sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Karşınızdaki kişinin bakış açısını anladığınızda, daha iyi iletişim kurar ve işbirliği yapabilirsiniz. İşbirliği ise, sosyal becerilerinizi kullanarak gruplarla daha etkili bir şekilde çalışmanızı sağlar ve hedeflere ulaşmanıza yardımcı olur. Empati ve işbirliği, güçlü sosyal becerilere sahip olmanın anahtarlarıdır.

SOSYAL BECERİLER OKULDA VE EVDE NASIL KULLANILABİLİR?

Evde, sosyal beceriler günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Aile içinde iletişime geçmek, empati kurmak ve işbirliği yapmak, aile bağlarını güçlendirmenin temelidir. Ayrıca, sorunları çözmek ve duygusal ihtiyaçları anlamak da evdeki sosyal becerilerin kullanımına dahildir.

Okul, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirdiği bir yerdir. Sınıf içi işbirliği, arkadaşlık ilişkileri ve öğretmenlerle iletişim, öğrencilerin başarı ve kişisel gelişimine katkı sağlar. Ayrıca, empati kurma ve problem çözme becerileri, okul ortamında olumlu ilişkiler kurmanın anahtarıdır.



PDR SERVİSİ

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Bu broşür, öğrencilerimizin sosyal becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Sosyal beceriler, hayatta başarılı olmanın temel bir parçasıdır. Öğrencilerin gelecekteki başarılarını da etkileyecektir. Bu broşürde, sosyal becerilerin ne olduğunu, neden önemli olduklarını ve nasıl geliştirilebileceğini keşfedeceksiniz.





İÇERİK

Temel Kavramlar

Sosyal Becerilerin Önemi
Sosyal Becerileri Güçlendirmenin Yolları
İletişim Becerileri: Etkili İletişim Nasıl Sağlanır?
Empati ve İşbirliği: Başkalarını Anlamak ve Birlikte Çalışmak Sosyal Beceriler Okulda ve Evde Nasıl Kullanılabilir?

TEMEL KAVRAMLAR

Sosyal beceriler, insanların diğer insanlarla etkileşimde bulunurken kullandıkları davranış ve iletişim yeteneklerini içerir. İyi sosyal becerilere sahip olmak, ilişkileri güçlendirebilir ve başarıyı artırabilir.

EMPATİ

Empati, başkalarının duygularını anlama ve onların bakış açısını anlama yeteneğidir. Empatik olmak, insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirebilir ve daha iyi iletişim kurmanıza yardımcı olabilir.

İŞBİRLİĞİ

İşbirliği, bir grup veya ekip içinde diğer insanlarla birlikte çalışma yeteneğini ifade eder. İşbirliği yapmak, problemleri daha etkili bir şekilde çözmeye ve hedeflere ulaşmaya yardımcı olabilir.

PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme, karşılaşılan sorunları tanımlama, analiz etme ve çözme yeteneğini içerir. İyi problem çözme becerileri, kişisel ve profesyonel yaşamda büyük öneme sahiptir.

KARAR VERME

Karar verme, bir seçenek arasından seçim yapma yeteneğini ifade eder. Doğru ve bilinçli kararlar almak, başarıyı etkileyebilir.

TEMEL KAVRAMLAR

Duygusal zeka, duyguları tanıma, yönetme ve başkalarının duygularını anlama yeteneğini içerir. Duygusal zeka, sosyal becerileri geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu temel kavramları ele alarak, sosyal becerilerin ne olduğunu ve neden önemli olduğunu daha iyi anlayabilirsiniz. Bu kavramlar, öğrencilerin bu becerileri nasıl geliştirebileceklerini anlamalarına yardımcı olacaktır.

• SOSYAL BECERİLERİN ÖNEMİ

Sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerin temelini oluşturur. Bireyin tüm yaşam rolleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İyi sosyal becerilere sahip olmak, etkili iletişim kurma, empati yapma, işbirliği yapma ve problem çözme yetenekleri geliştirmeye yardımcı olur. Bu beceriler, daha tatmin edici ve başarılı bir yaşam sürmemize katkıda bulunur.

• SOSYAL BECERİLERİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

Sosyal beceriler, herkes için geliştirilebilir yeteneklerdir ve daha iyi iletişim kurmanıza, daha anlayışlı olmanıza, işbirliği yapmanıza ve daha başarılı bir şekilde problemleri çözenize yardımcı olabilir. İşte sosyal becerilerinizi güçlendirmenize yardımcı olabilecek bazı öneriler: