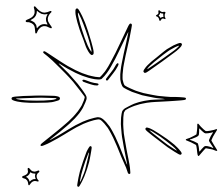


SOSYAL
BEÇERİLER





Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterliliklerdir.



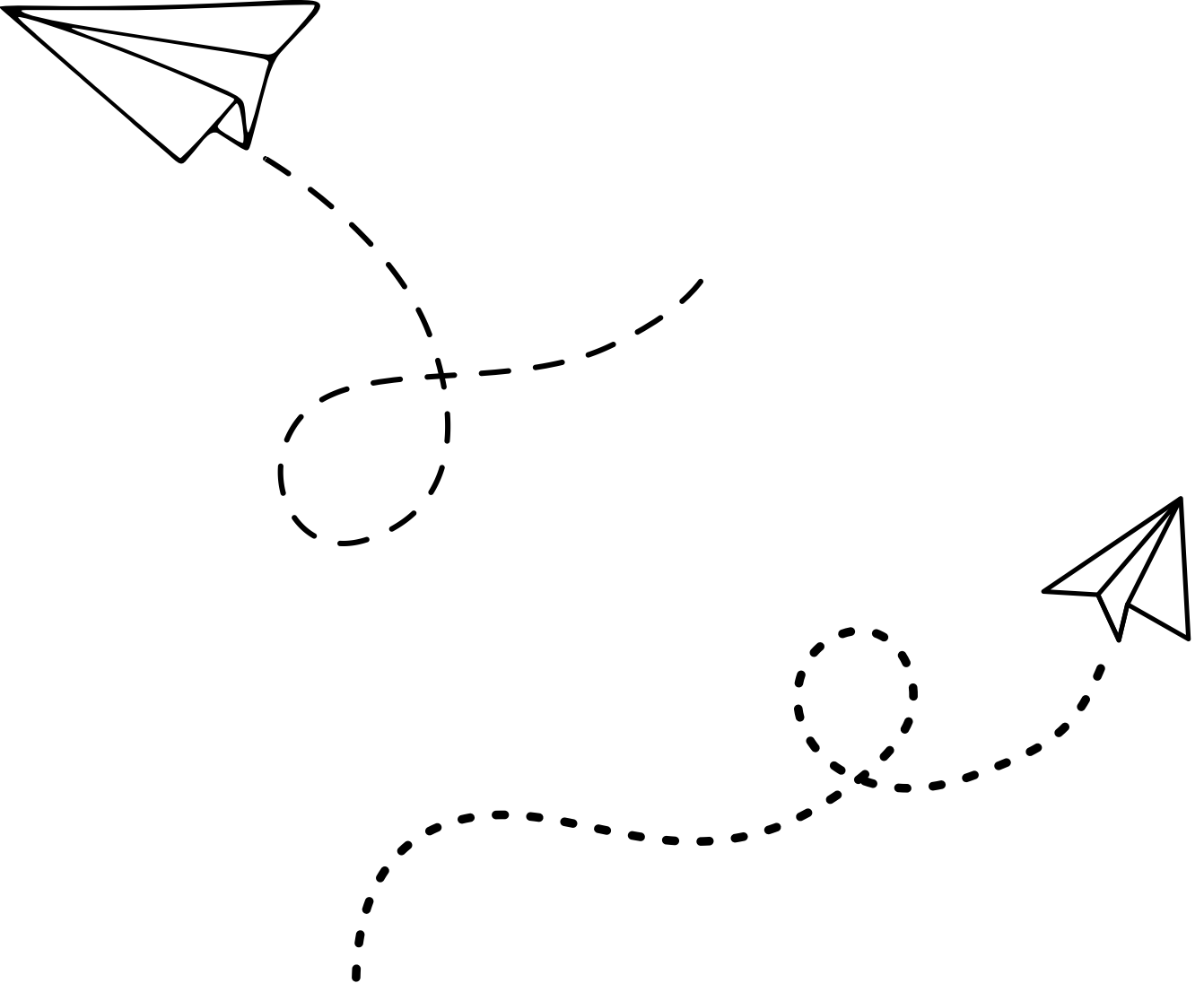
★ Okul başarısının artmasına yardımcı olur.

★ Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.

★ Öz güveninin artmasına yardımcı olur.

★ Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.


★ Yaşam doyumunu yükseltir.



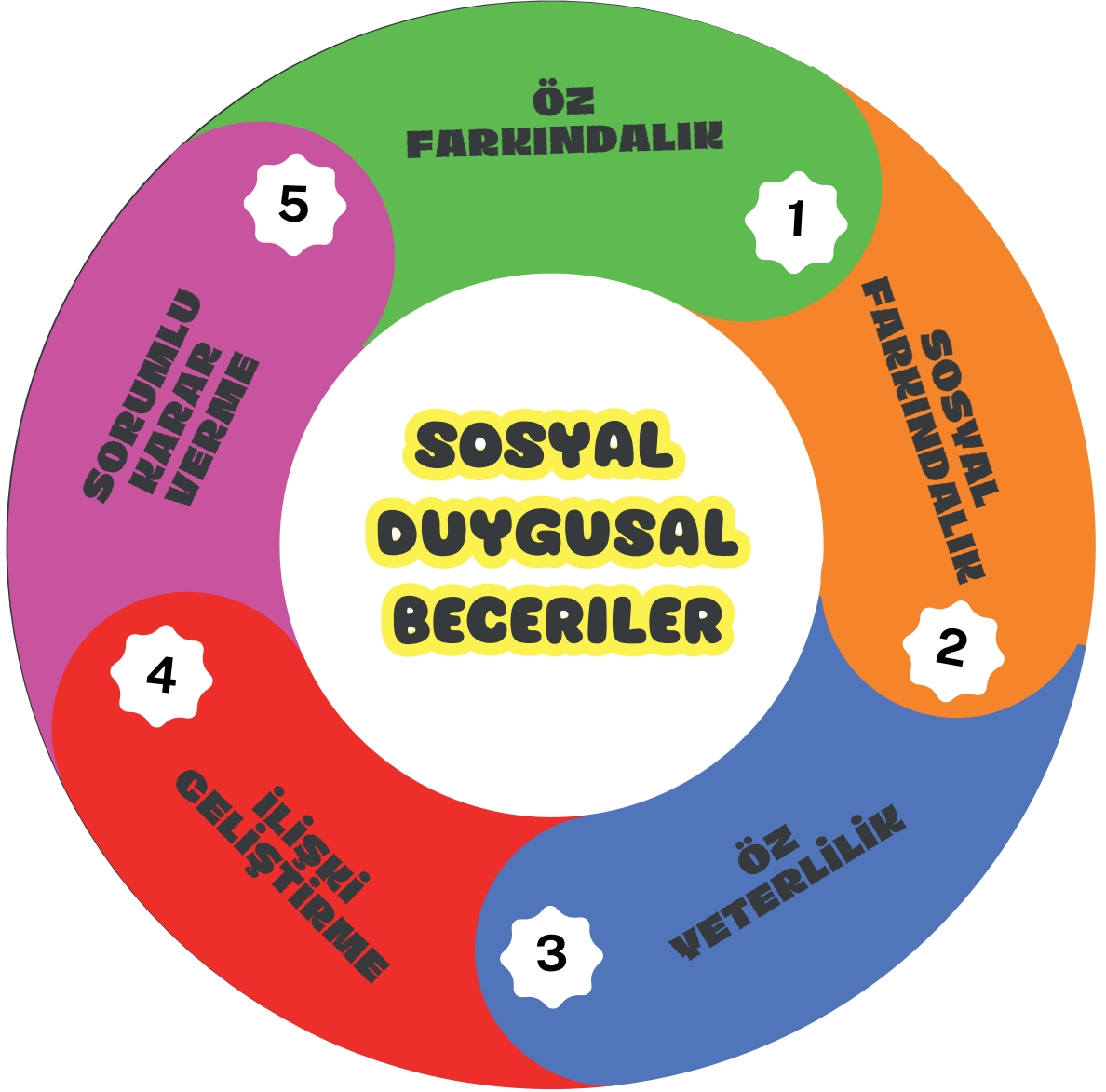
Öz Farkındalık

Güçlü ve geliştirebilir özelliklerin farkında olma, bu özellikleri gerçekçi bir şekilde değerlendirerek kendine güvenme ve iyimser bir bakış açısına sahip olma yetisidir.





SOSYAL BECERILER
NELERDIR ?



Sosyal Farkındalık

Başkalarının bakış açılarını anlamak için çaba gösterme, başkalarıyla empati kurma, farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyma, etik davranışlar sergileme ve farklılıkları zenginlik olarak değerlendirme becerisidir.



Öz Yeterlilik

Kişisel ve akademik amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşmak için eylem planı hazırlama, motivasyonu sürdürme, duyguları düzenleme, zamanı etkili yönetme ve zorluklarla karşılaşılrsa bile çaba gösterme kapasitesidir.



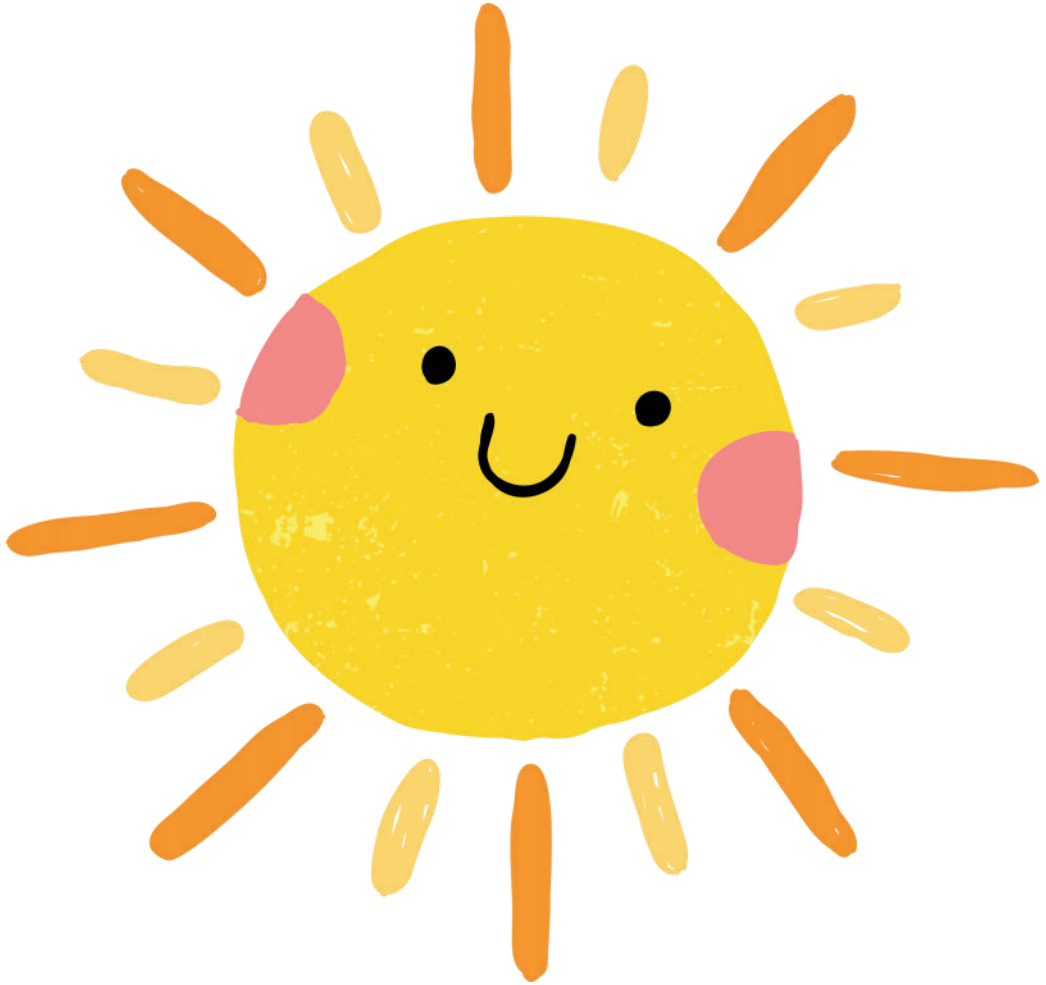
İlişki Geliştirme

Sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde etkili iletişimin önemini fark etme, farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme, etkin dinleme ve kendini ifade etme, gerektiğinde yardım alma ve verme, iş birliği yapma, çatışma çözme becerilerini kullanma ve takım çalışmasınakatılma becerisidir.



Sorumlu Karar Verme

Karşılaşılan problemin ortaya çıkma nedenlerini araştırma, problemi analiz etme, etkili problem çözme stratejilerini kullanma, karar verme basamaklarını takip etme, problem çözme ve karar verme sürecinde çevresindeki bireylerin görüşlerini dikkate alma, davranışların birey ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurma ve buna göre hareket etme becerisidir.







1

Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.

2

İyi bir dinleyici olmaya çalışın.

3

Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuęunuza destek olun.

4

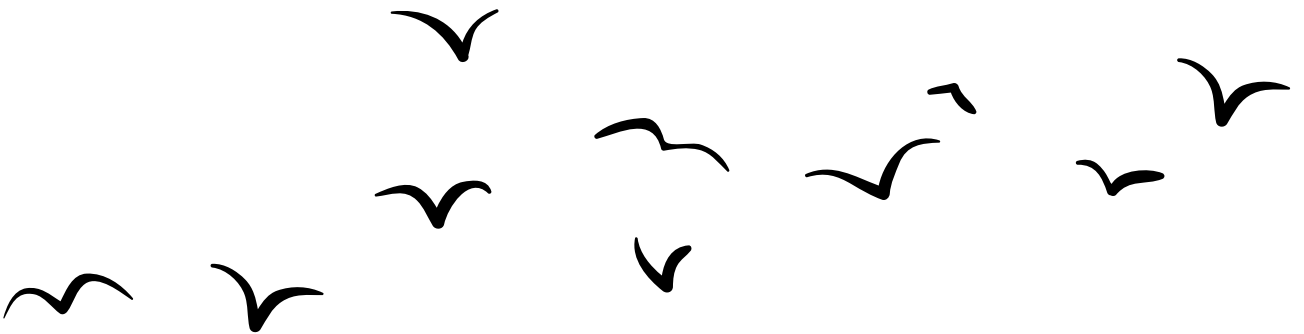
Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.

5

Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.

6

Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.





7

Alternatifler oluřturun.

8

Program yapma ve verimli çalıřma konusunda destekleyici olun.

9

Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.

10

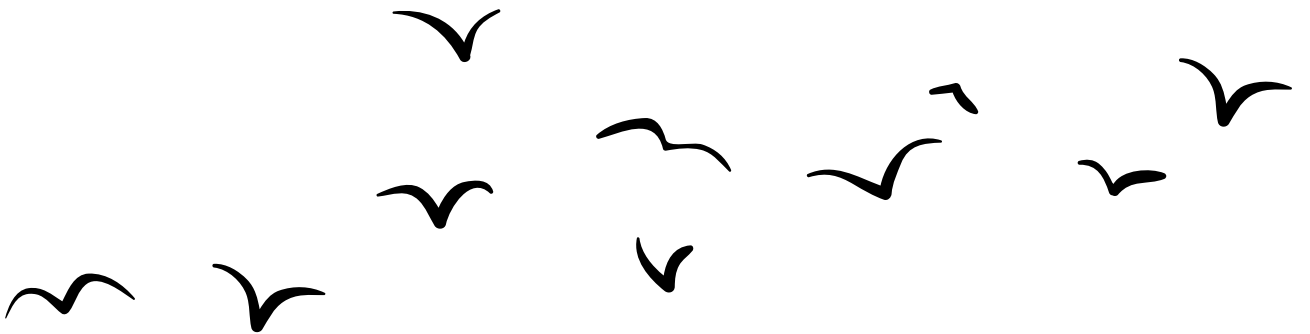
Teknoloji kullanımını konusunda sınırları belirleyin.

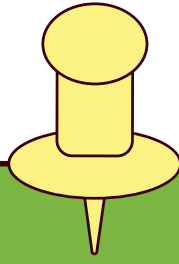
11

Akran ve evre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.

12

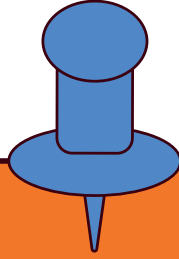
Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.





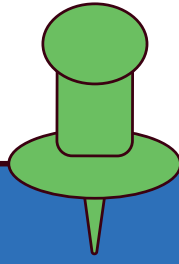
Öz Farkındalık

Duyguları Tanımlama
Gerçekçi Benlik Algısı
Güçlü Yönleri Fark Etme
Gelişim Odaklı Düşünme
Özgüven
Özsaygı



Sosyal Farkındalık

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



Öz Yeterlilik

Organizasyon Becerileri

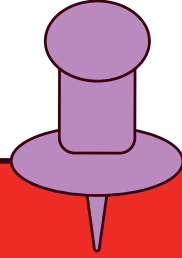
Dürtü Kontrolü

Stres Yönetimi

Öz Disiplin

Öz Motivasyon

Hedef Belirleme



İlişki Geliştirme

İlişki Kurma

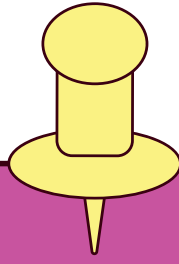
Takım Çalışması

Yardım Etme ve Yardım Arama

Yapıcı Çatışma Çözme

Etkili İletişim

Sosyal Katılım



Sorumlu Karar Verme

Durum Analizi

Sorunları Belirleme

Sorunları Çözme

Değerlendirme

Eleştirel Düşünme ve Açık

Fikirlilik

Etik Davranış