

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Z FARKINDALIK

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

SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dhil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranıŐta 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 etkileŐimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. ÇeŐitli eylemlerin sonuçlarının gerekŐi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düŐünmesi Őeklinde karakterize edilir.

İLİŐKI GELİŞTİRME BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletifimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iŐbirlięi yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatıŐmaları yapıcı bir Şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme Őeklinde karakterize edilir.

Z YÖNETİM

Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını baŐarılı 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 çalıŐma yeteneğidir.

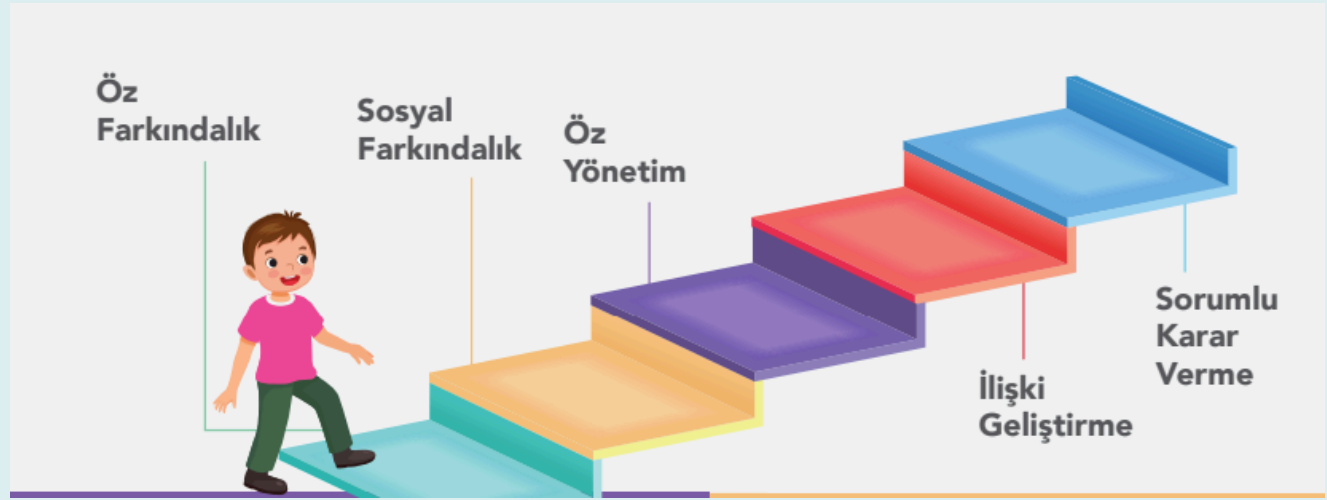


SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Bireylerin duygularını düzenlemelerine, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemelerine, arkadaşlık becerisi, iletişim, problem çözme, karar verme, kendini yönetme ve akran ilişkileri gibi diğerleriyle olumlu sosyal ilişkileri başlatmaya ve sürdürmeye izin veren becerilere “sosyal beceriler” denir.

Her bireyin duygusal farkındalık edinmeye ve duygusunu yönetebilmeye ihtiyacı vardır. Yönetmekten kasıt duygularını bastırmak değil duygusunu fark etme, hissetme ve uygun bir şekilde düzenleyebilmesidir.

Sosyal beceriler, anne kucağında başlayan ve hayat boyu devam edecek olan beceriler bütünüdür.



SOSYAL BECERİLER

Öz farkındalık: Kişinin duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, duygu ve düşüncelerinin davranışları üzerindeki kontrol etmesi ve sağlam bir öz güven duygusu geliştirmesidir.

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

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

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.

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.