

SOSYAL BECERİLER



ÖZ FARKINDALIK

1



ÖZ YÖNETİM

2



SORUMLU KARAR VERME

3



İLİŞKİ GELİŞTİRME
BECERİLERİ

4



SOSYAL FARKINDALIK

5



1

ÖZ FARKINDALIK

Öz farkındalık; iç dünyamızı, düşüncelerimizi, duygularımızı ve inançlarımızı anlamak, farkına varmaktır. Bize ait tüm duygu, düşünce ve inançların farkına varmak demek, gerçekte kim olduğumuzu anlamak demektir. Bu durum, kişisel gelişimimiz için önemlidir. Elbette hiç kimse, öz farkındalık ile doğmaz. Ancak erken yaşlardan itibaren kim olduğunu anlamak, inşa ettiğimiz hayatın daha mutlu ve tatminkar olmasını sağlayacaktır. Öz farkındalığı olan birey, güçlü ve zayıf yönlerini bilir. Düşüncelerine ve duygularına hakim olduğu gibi motivasyonlarına da hakim olur. Kişinin öz farkındalığı arttıkça, düşünce ve inançlarını olumlu yönde değiştirme şansı da artar. Çünkü kişi, duygu ve düşüncelerinin kendisini nereye doğru sürüklediğini anlar ve duruma müdahale edebilir.

Öz farkındalığın faydaları nelerdir?

- Daha iyi ilişkiler
- Gelişmiş ruh halleri
- Daha net düşünme ve daha iyi karar verme
- Daha etkili iletişim
- Üretkenliğin artması

2

ÖZ YÖNETİM



Öz yönetim; 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.

Bitmek tükenmek bilmeyen yapılacaklar listeniz sizi kolayca bunaltıyor mu? Hayal kırıklığınızın sizi gözyaşlarına sürüklediği bir durum yaşadınız mı? Daha iyi bir diyetle başlamak istediğiniz ama planı takip etmekte zorlandığınız bir zaman oldu mu? Bu size benziyorsa endişelenmeyin, hepimiz bu yollardan geçtik. Bazen düşüncelerimiz ve duygularımız öz kontrolümüzün önüne geçebilir. Bu durum gayet doğaldır. Ama hayatının büyük bir kısmını yönetememek endişe verici sonuçlara neden olabilir. Bu endişe verici sonuçların yaşanması sadece kendimizle olan ilişkimizi değil diğer insanlarla olan ilişkilerimizi de olumsuzluklar yaşatır. Bu yüzden her bireyin kimselere bağımlı olmadan, sürekli direktif beklemeden kendi hayatını istediği yönde ilerletmesi hem birey hem de toplum için elzemdir.



3

SORUMLU KARAR VERME

Sorumlu karar verme, eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmek, başkalarının sağlık ve refahını göz önünde bulundurmak, etik standartları dikkate almak ve kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, sağlayan bilgi, beceri ve tutumları ifade eder. Sorumlu karar verme şunları içinde barındırır:

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

Sorumlu karar verme hayatımızı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür. İyi düşünülmüş ve bilinçli kararlar, hem bireyin hayatını hem de toplumun hayatını iyileştirebilir.

4

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ



İlişki geliştirme becerileri, diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek, sosyal normlara uygun hareket etmek, açık iletişimde bulunmak, aktif olarak dinlemek ve iş birliği yapmaktır.

Bu beceriler, kişisel ilişkilerde daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmemizi sağlamanın yanı sıra, iş dünyasında başarı ve etkili bir liderlik sergilememize de yardımcı olabilir. Her bir beceriyi geliştirmek, ilişkilerimizin kalitesini artırır ve karşımızdaki insanlarla daha olumlu etkileşimler yaşamamıza katkıda bulunur.

İlişki geliştirme becerilerini şu şekilde özetleyebiliriz:

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

5

SOSYAL FARKINDALIK



Sosyal farkındalık, farklı geçmişe ve kültüre sahip olan kişilerin farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

Toplumda daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasına, daha adil bir dünya oluşturulmasına ve herkesin potansiyelini en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olur. Bu nedenle, sosyal farkındalığın geliştirilmesi ve teşvik edilmesi, gelecek nesiller için daha iyi bir dünya inşa etmede kritik bir rol oynamaktadır.

NE YAPABİLİRİM?

1. Model Olma

Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek sosyal beceriler öğrenir. Empati, saygı ve etkili iletişim gibi becerileri günlük yaşamda uygulamak, çocuklar için iyi bir örnek teşkil eder.

2. Açık İletişim

Çocuklara duygularını ifade etmeleri ve başkalarıyla duygularını paylaşmaları için açık bir ortam sağlamak önemlidir. Onlarla düzenli olarak konuşmak, kendilerini nasıl hissettiklerini anlamalarına yardımcı olabilir.

3. Empatiyi Teşvik Etme

Çocuklara başkalarının duygularını anlamayı ve kendilerini başkalarının yerine koymayı öğretmek, empati gelişimini destekler. Kitaplar okumak ve karakterlerin hissettiklerini tartışmak iyi bir yöntem olabilir.

4. Problem Çözme Becerileri

Çocuklara sorunları nasıl çözebileceklerini öğretmek, sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olabilir. Çatışmalarla başa çıkmak için farklı stratejileri birlikte tartışabilir ve rol oynayabilirsiniz.

5. Grup Aktiviteleri ve Sosyal Etkinlikler

Çocukları grup aktivitelerine, oyunlara ve sosyal etkinliklere katılmaları için teşvik etmek, sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu tür etkinlikler, işbirliği yapmayı, liderlik becerilerini ve arkadaşlık ilişkilerini güçlendirebilir.

6. Olumlu Geri Bildirim

Çocukların sosyal etkileşimlerinde olumlu davranışlarını fark edip takdir etmek, bu davranışların pekişmesine yardımcı olur. Olumlu geri bildirim, çocukların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar.

7. Sosyal Hikayeler

Sosyal hikayeler, çocukların belirli sosyal durumlarda nasıl davranmaları gerektiğini anlamalarına yardımcı olabilir. Bu hikayeler, sosyal etkileşimleri ve uygun davranışları açıklayan kısa anlatımlardır.