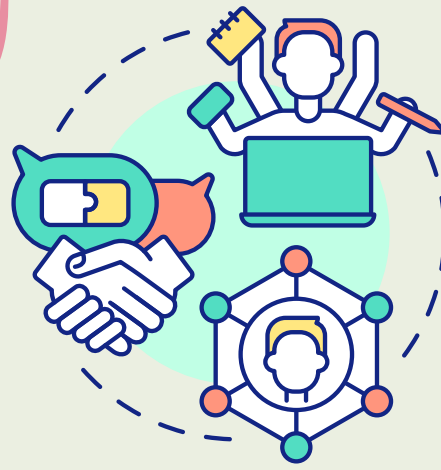


# SOSYAL BECERİLER ORTAOKUL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



## SOSYAL BECERİLER

Sosyal beceriler, bireylerin sosyal etkileşimlerde etkili bir şekilde iletişim kurmalarını, ilişkiler geliştirmelerini ve toplumsal normlara uygun davranmalarını sağlayan becerilerdir. Bu beceriler, kişilerin hem profesyonel hem de özel yaşamlarında başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olur.



## SOSYAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİ

- Çocuklar ve ergenler için sosyal beceriler, sağlıklı bir kişilik gelişiminin temellerini oluşturur.
- Sosyal beceriler, çocukların okulda ve dış dünyada başkalarıyla uyum içinde olabilmeleri için gereklidir.
- İyi sosyal beceriler, zorbalıkla başa çıkmada yardımcı olabilir ve sosyal dışlanmanın önüne geçebilir.



Sosyal beceriler, yalnızca sosyal etkileşimlerinizi iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kalitenizi artırır, kişisel ve profesyonel hedeflere ulaşmanıza yardımcı olur.

Sosyal becerilerinizi geliştirerek, daha sağlıklı ilişkiler kurabilir, strese başa çıkabilir, kariyerinizde başarılı olabilir ve toplumsal hayatta daha uyumlu bir birey olabilirsiniz.



## SOSYAL BECERİLER NELERDİR?



**Rol model olma:** Olumlu davranışlarla çevrenize örnek olma.

**İlişkileri sürdürme:** Uzun süreli ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilme.

**Samimiyet:** Gerçek ve içten bir ilişki kurabilme.

**Sözlü iletişim:** Düşünceleri açık ve net bir şekilde ifade edebilme.

**Empati:** Karşınızdaki kişinin duygularını anlayabilme ve kendinizi onun yerine koyarak yaklaşabilme.

**Ekip içinde çalışabilme:** Ortak hedefler doğrultusunda diğer insanlarla uyumlu bir şekilde çalışabilme.



## SOSYAL BECERİLER NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR?



Sosyal beceriler geliştirmek için öncelikle kendi duygusal durumlarını ve sınırlarını tanımak önemlidir.

Empatik olmak, karşınızdaki kişinin ne hissettiğini anlamaya çalışmak anlamına gelir.

İnsanların farklı bakış açılarına, kültürlere ve inançlara saygı göstermek, güçlü sosyal ilişkiler kurmanıza yardımcı olur.

Sosyal beceriler üzerine yazılmış kitaplar, makaleler veya eğitimler, bu becerilerinizi daha derinlemesine anlamana yardımcı olabilir.

