

SOSYAL BECERİLER

LİSE 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, stresle başa çıkabilir, kariyerinizde başarılı olabilir ve toplumsal hayatta daha uyumlu bir birey olabilirsiniz.

SOSYAL BECERİLER NELERDİR?

- İLİŞKİ GELİŞTİRME
- ÖZ YÖNETİM
- ÖZ FARKINDALIK
- SOSYAL FARKINDALIK
- SORUMLU KARAR VERME



ÖZ FARKINDALIK

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönlerini Fark Etme
- Öz Güven
- Öz Saygı
- Gelişim Odaklı Düşünme



İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

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



SOSYAL FARKINDALIK

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

SORUMLU KARAR VERME

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



ÖZ YÖNETİM

- Dürtü Kontrolü
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin
- Öz Motivasyon
- Hedef Belirleme
- Organizasyon Becerileri

SOSYAL BECERİLER NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR?

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

Karşınızdaki kişinin söylediklerini dikkatlice dinlemek, doğru anlamak ve uygun şekilde yanıt vermek çok önemlidir.

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

Karşılıklı anlayış ve uzlaşmaya dayalı bir yaklaşım benimseyin. Eleştirilerde yapıcı olmaya, suçlamalardan kaçınmaya çalışın.

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 anlamanıza yardımcı olabilir.