

SORGUN REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ



SOSYAL BECERİLER

2024-2025

KASIM

PANO ÇALIŞMASI



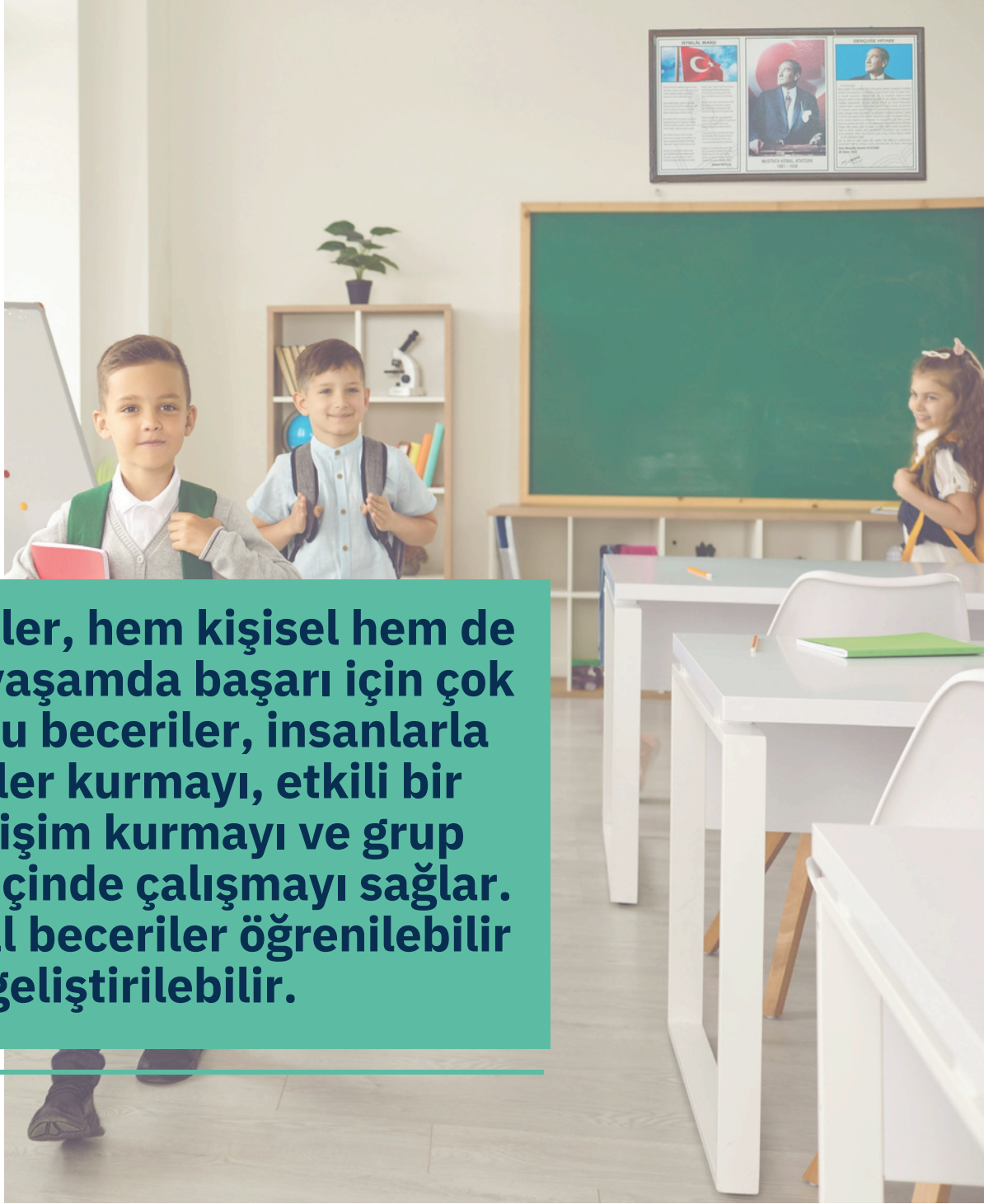
SOSYAL BECERİLER



Sosyal beceriler, bireylerin sosyal etkileşimlerde ve toplum içindeki ilişkilerde başarılı bir şekilde iletişim kurabilmesi için gerekli olan yeteneklerdir. Bu beceriler, insanlar arası ilişkilerde anlayışlı, etkili ve uygun bir şekilde davranmayı sağlar.



SOSYAL BECERİLER



Sosyal beceriler, hem kişisel hem de profesyonel yaşamda başarı için çok önemlidir. Bu beceriler, insanlarla güçlü ilişkiler kurmayı, etkili bir şekilde iletişim kurmayı ve grup içinde uyum içinde çalışmayı sağlar. Ayrıca, sosyal beceriler öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Öz
Farkındalık



İlişki
Geliştirme



Öz
Yönetim



Sosyal Beceriler

Sosyal
Farkındalık



Sorumlu
Karar
Verme



SOSYAL BECERİLER

ÖZ FARKINDALIK

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve “gelişim odaklı düşünme” ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

SORUMLU KARAR VERME

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

İLİŞKİ GELİŞTİRME

BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dâhil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranışta bulunurken sosyal ve etik normları anlama ile aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme becerisini içerir.

ÖZ YÖNETİM

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.

ÖZ

FARKINDALIK

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

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

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

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

ÖZ YÖNETİM

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

Kendini Tanıma: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini bilir. Değerlerini söyler.

Kendine Güvenme: Yapabileceklerini ve bireysel özelliklerini nasıl kullanacağını bilir.

Çaba Sarfetme: Kendini geliştirmek için çaba sarf eder.

Duyguları Tanıma: Farklı durumlarda duygularının neler olduğunu bilir.

Duyguları İsimlendirme: Hissettiği duyguları söyler.

Bağ Kurma: Duygu, davranış ve düşünceleri arasında bağ kurar.

İyimser olma: Kendini geliştirebileceğine ve topluma katkı sağlayabileceği yolları bilir.



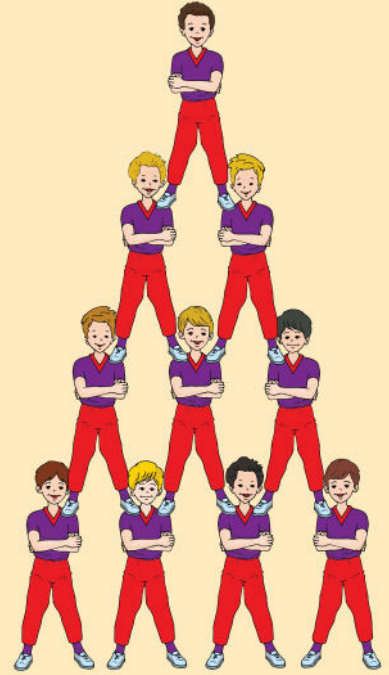
Başkalarını Önemseme: Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemser.

Başkalarını Anlama: Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterir.

Saygı Duyma: Farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyar.

Farklılıkları Takdir Etme: Farklılıkları zenginlik olarak değerlendirir.

İhtiyaçları Önemseme: Sosyal iyi oluş için gönüllü çalışmalarda yer alır.



Amaç Belirleme: Kendisine ve topluma yararı olacağını düşündüğü amaçlar belirler.

Duyguları Kontrol Etme: Duyguları düzenleme becerilerinin neler olduğunu bilir.

Eylem Planı Hazırlama: Amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlar.

Harekete Geçme: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini amaçlarına ulaşma sürecinde kullanır.

Motivasyonu Sürdürme: Zorluklarla karşılaşsa bile amacına ulaşmak için çaba gösterir.

Zaman Yönetme: Kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurar.



Problemleri Analiz Etme: Karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırır.

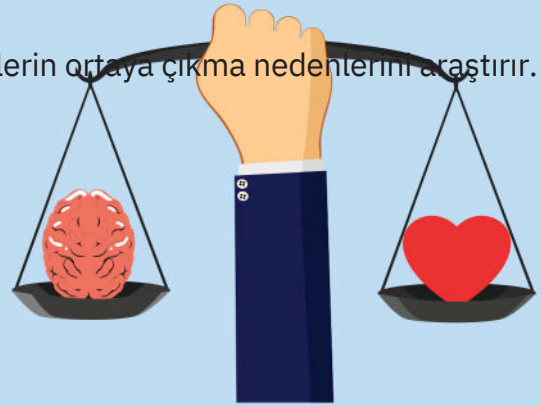
Problemleri Çözme: Yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejileri kullanır.

Değerlendirme: Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.

Karar Verme: Sorumlu karar verme basamaklarını takip eder.

Açık Fikirli Olma: Çevresindeki insanların görüşlerini karar verme ve problem çözme sürecinde dikkate alır.

Etik Davranma: Davranışlarının kendi ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak hareket eder.



SOSYAL BECERİLER NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR



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

1

Başkalarının duygularına karşı duyarlı olmak, onlara nasıl yaklaşman gerektiğini anlamana yardımcı olur.

2

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

3

Kendinizi açıkça ifade etmek, karşınızdaki kişilere doğru mesajları iletmek için önemlidir.

4

Konuşurken beden dilinizi doğru kullanmak, söylediklerinizle uyum içinde olmalıdır.

5

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

6

Kendi duygusal tepkilerinizi anlamak ve gerektiğinde bunları kontrol edebilmek, daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmanıza yardımcı olur.

7

Bir çatışma ya da anlaşmazlık durumu ortaya çıktığında, duygusal tepkiler yerine sakin kalarak mantıklı bir şekilde sorunu çözmeye odaklanın.

8

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

9

Grup içinde başkalarıyla birlikte çalışmak, fikir alışverişinde bulunmak ve birlikte bir amaca ulaşmak sosyal becerilerinizi güçlendirir.

10

SOSYAL BECERİLER NASIL GELİŞTİRİLEBİLİR



İnsanların farklı bakış açılarına, kültürlere ve inançlara saygı göstermek, güçlü sosyal ilişkiler kurmanıza yardımcı olur. 1

Sosyal ilişkileri güçlendirmek için başkalarına ilgi göstermek, onlarla zaman geçirmek, anlamlı sohbetler yapmak önemlidir. 2

Hem başkalarından geri bildirim alarak kendi davranışlarını gözden geçirebilir hem de başkalarına yapıcı geri bildirimde bulunabilirsiniz. 3

Kendine güvenmek, insanlarla sağlıklı iletişim kurma ve sosyal ortamlarda rahat olma konusunda yardımcı olur. 4

Sosyal becerilerinizi geliştirmek için farklı sosyal ortamlar ve gruplarda yer almak, farklı insanlarla etkileşimde bulunmak faydalıdır. 5

Bir topluluk ya da organizasyon içinde gönüllü olarak yer almak, başkalarıyla etkileşimde bulunma fırsatlarını artırır. 6

Sosyal beceriler üzerine yazılmış kitaplar, makaleler veya eğitimler, bu becerilerinizi daha derinlemesine anlamanıza yardımcı olabilir. 7

Birçok kurum ve psikolog, sosyal becerilerin geliştirilmesi için çeşitli atölye çalışmaları ve eğitimler düzenler. Bu tür eğitimlere katılmak faydalı olabilir. 8

Sosyal becerilerin gelişimi zaman alabilir. Kendinize karşı sabırlı olun, hatalardan ders çıkarın ve sürekli olarak gelişim göstermeye odaklanın. 9

Başkalarıyla sosyal etkileşimdeyken sınırlarınızı belirlemek ve bu sınırları korumak, hem sizin hem de karşınızdaki kişilerin rahat hissetmesini sağlar. 10