

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Lise Veli Sunumu



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هنا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



- İnsan yaşamında duygular ve çevresiyle ilişkiler önemli bir yere sahiptir.
- Ergenler de yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade ederek kabul görmek ister.
- Ergenlerin duygusal gelişimi ve sosyal gelişimi hem kendilerini hem de insanlarla ilişkilerini etkiler.
- Sağlıklı duygusal ve sosyal gelişim, kişilik gelişimini etkiler.
- Bütün bunların ilk öğrendikleri yer ise ailedir.

# ERGENLİK



Ergenler daha önceki dönemlere göre diğer insanlarla ve akranlarıyla daha çok iletişime girdikleri için; hem duygusal hem de sosyal anlamda büyük bir değişim içerisinde olabilmektedirler.

Bu nedenle ergenlik döneminde sosyal ve duygusal gelişim önemli bir yere sahiptir.

# ERGENLİK



Yetiřkinlikten 6nceki son duraktır. Ergenlikteki değişimler hızlıdır. Ergen, bu değişimlere ayak uydurmakta zorlanır. Sonucunda duygusal sorunlar yaşayabilir. evresiyle etkileşim daha yoğundur ve kurduğu ilişkilerde nasıl davranması gerektiğini bilmesi beklenir.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- Bağımsız hareket etmeyi severler.
- Bağımsız olmak isteseler de anne baba desteğine ihtiyaç duyarlar.
- Bağımsız olduklarını ispat etmek için büyüklerine karşı gelebilirler.
- Kendilerini ispat etmek için benmerkezci davranırlar.
- Kendisi nasıl düşünüyor inanıyorsa, başkalarının da aynı şekilde düşünmesi gerektiğine inanırlar.
- “Olmak istediğim kişi olmama izin verirler mi?” Bunu dener...



# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Fiziksel gelişim ve değişimleri hızlı olduğu için sakarlıklar olabilir.
- Vücudundaki deęişimleri beęenmeyebilirler (sivilce vb).
- Başkaları tarafından nasıl gözüktükleri çok önemlidir.
- Beynindeki bazı bölgeler daha hızlı geliştiiği (amigdala: korku, öfke) için olumsuz durumlara abartılı tepkiler verirler.
- Hormonel değişiklikler (serotonin azalması, dopamin artışı) nedeniyle stresli ve gergin olurlar.
- Bu onların elinde olan bir durum değildir, anlamlandıramazlar.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Arkadaşları, aileden daha önde gelir.
- Bir gruba ait olmak ergenler için önemlidir.
- Akran grupları, ergenlerin kabul gördükleri yerlerdir.
- Karşı cinse ilgi artar (Testeron ve östrojen etkisiyle).
- Derin ilişkiler kurmak isterler.
- İlişkilerine anlam yüklerler.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- Dış dünyayla ilgili olurlar.
- Özellikle sosyal medyaya ilgilidirler.
- Medyatik kişileri örnek alarak özdeşim kurarlar.
- Uzun süre odasında yalnız kalarak hayaller kurarlar.





# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Ailelerinin sosyoekonomik durumundan utanabilirler.
- Ailede maddi yetersizlik var ise bunu kabullenmek istemeyebilirler.
- Özellikle erkek çocuklar, erkek kimliğine ilişkin güç hazzı peşinde olabilirler.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Riskli davranışları severler, kendilerine bir şey olmayacağını düşünürler.
- Dopamin azaldığı için çocukluk dönemindeki hazzı yaşamak için riskli davranışlar sergilerler.

Geç saatte dışarı çıkma gibi dışarıdan olumsuz gözüken davranışları büyüdüklerini göstermek için sergilerler.

# ERGENLİKTE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Gelecek ile ilgili kararlar almaya, planlar yapmaya başlarlar.
- Gelecek ile ilgili kaygıları artmaya başlar.
- Sınav kaygısını yoğun yaşarlar.
- Yalnız kalarak gelecek ile ilgili hayaller kurarlar.
- Depresyon, kaygı bozuklukları gibi sorunların ortaya çıkmaya başladığı dönemdir.

- **ERGENLERİN BU GELİŞİMİ ÖZELLİKLERİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN AİLELERE BÜYÜK GÖREVLER DÜŞMEKTEDİR.**
- **AİLELERİN BU KONUDA DESTEK ALACAĞI EĞİTİMLERDEN BİRİSİ İSE SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME PROGRAMIDIR.**

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?

Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterlilikler.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?



Sosyal duygusal beceriler ergenlerin/bireyin;

- Duygularını tanımasını ve ifade etmesini sağlar.
- Öz güvenin artmasına yardımcı olur.
- Sağlıklı ilişkiler kurmalarını destekler.
- Yaşam doyumunu yükseltir.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?

- Daha iyi akademik performans sağlar.
- Sosyal duygusal becerileri gelişmiş ergenler, derslere daha fazla ilgi gösterirler ve öz motivasyon konusunda ustalaşırlar.
- Bunlarla birlikte, notlarında ve test puanlarında artış olur.



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?



- Ergenlerin daha fazla katılımında bulunmalarını sağlar.
- Ergenlerin güven ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- Böylece sınıfta aktif katılım gösterirler.
- Ayrıca günlük ilişkilerde başarılı olurlar.



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?

- Daha az davranış sorunu gösterirler.
- Bu durum öğrenciler arasında olumlu tutumları teşvik eder ve daha az istenmeyen davranış görülür.



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?



- Geliştirilmiş zihinsel sağlık ve öz saygı kazanırlar.
- Öğrencilerin akranları ve yetişkinlerle destekleyici ilişkiler kurmasına yardımcı olur.
- Böylece daha olumlu düşünme ve olumlu kişilik sahibi olurlar.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NİÇİN ÖNEMLİ?

- Öğrenciler, iletişim kurarak ve iş birliği yaparak okul arkadaşları, öğretmenleri ve diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilirler.





**BU BEŞ TEMEL YETERLİLİĞE  
SAHİP OLMAK İÇİN  
KAZANMALARI GEREKEN  
BECERİLER NELERDİR?**

# Öz Farkındalık İçin;

- Kendini doğru bir biçimde tanıma
- Duygularının nedenlerini ve oluşma şartlarını anlama
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma
- Çevreye etkisini fark edebilme
- Kendine yetebilme
- Manevi değerlerini tanıma ve saygı duyma



# **Öz Farkındalık Becerisi Kazanmış Ergenler**

- Duygularını ve kendisini tanır.
- Sahip olması gereken değerleri bilir.
- Duygularının nasıl oluştuğunu anlar.
- Kendisine yetebilen bireyler olurlar.

# Sosyal Farkındalık İçin;



- Farklılıkları/çeşitlikleri anlama ve takdir etme
- Diğer insanlara saygı gösterme
- Empatik yaklaşma
- Etkin dinleme
- Diğer insanların farklı görüşlerini anlama



# Sosyal Farkındalık Becerisi Kazanmış Ergenler

- Diğer insanların farklılıklarını anlar.
- Diğer insanlara saygı gösterebilirler.
- Empati kurabilirler.
- Sağlıklı ilişkiler kurabilir ve yürütebilirler.

# Öz Yönetim İçin;

- Öfke, kaygı olumsuz duygu durumlarıyla baş etme
- Stresi yönetme
- Motivasyonunu sağlama
- Kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturma
- Kapsamlı ve özenli plan yapma
- Çevreden gelen talepleri ciddiye alma
- İyimser ve umutlu olma



**Öz**

**Yönetim Becerisi  
Kazanmış  
Ergenler**

- Olumsuz durum ve duygularla baş edebilirler.
- Başarabileceği hedefler koyabilirler.
- Çalışmak için gerçekçi plan yapabilirler.
- Daha iyimser ve olumlu kişilik sahibi olabilirler.

# İlişki Geliştirme Becerileri İçin;

- Duygularını uygun şekilde ifade etme
- İlişkilerini başlatma ve geliştirme
- Açık bir şekilde iletişim kurma
- Gerektiğinde yardım isteme ve verme
- İş birliği kurma ve sürdürme
- Atılgan ve liderlik becerileri geliştirme
- Çatışma yönetme

# İlişki Geliştirme Becerileri Kazanan Ergenler

- Duygularını uygun şekilde ifade edebilirler.
- İnsanlarla ilişkilerini başlatabilir, sürdürebilirler.
- İsteklerini, memnun olmadığı durumları ifade edebilirler.
- Zor durumlarında yardım isteyebilirler.
- Sosyal ilişkilerinde daha girişken olabilirler.
- Çatışma durumlarını yönetebilirler.

# Sorumlu Karar Vermek İçin;



- İçinde bulunduğu durumu anlama
- Olabilecek problemleri tahmin etme
- Karar verirken içinde bulunduğu durumu göz önüne alma
- Çok yönlü düşünme
- Problem çözebilme
- Davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma

# Sorumlu Karar Verme Becerisini Kazanmış Ergenler

- Karar alırken imkanlarını ve çevresini göz önünde tutabilirler.
- Aldığı kararların sorumluluğunu taşıyabilirler.
- Olaylara farklı açılardan bakabilirler.
- Problem çözebilirler.

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLERİ GELİŞEN  
ERGENLERDE NELER  
GÖZLEMLENİR?



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Okul ve ders başarısında artış,
- Okulu ilgi çekici bulmak,
- Öğrenmeye daha istekli olabilme,
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme,
- Sınavlarda başarılı olabilme.

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Stresi daha iyi yönetebilme,
- Daha uyumlu birey olabilme,
- Psikolojik açıdan iyi olabilme,
- Şiddetten uzak durma,
- Hayatını riske atabilecek durumlardan uzak durma,
- Öfke kontrolü sağlayabilme.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?

- Kendini tanıma ve sevebilme,
- Problem çözme becerisi kazanabilme,
- Empati kurabilme,
- Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme.



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Bağımsız karar alabilme,
- Verdiği kararların sonucuna katlanabilme,
- Yaratıcı düşünebilme,
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme,
- Gerektiğinde yardım isteyebilme.

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞEN ERGENLERDE NELER GÖZLEMLENİR?



- Geleceğiyle ilgili gerçekçi planlar yapabilme,
- Başladığı işi bitirmek için çaba gösterebilme,
- Geleceğiyle ilgili araştırmalar yapabilme.

**SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLERİ  
DESTEKLEMELİK İÇİN  
NELER YAPABİLİRSİNİZ?**



- **Ergenleri anne babaların ergenleri/çocuklarını kabul ettiğini göstermesi gerekir. Bu kabul etme ise;**
  - Onları dinlemek,
  - Yaşadıkları duygularına değer vermek,
  - Arkadaşlarını tanımak ve zaman geçirmesine izin vermek ile mümkündür.

**15-18 yaş arasındaki ergenler ailedeki iletişime göre kendilerini değerli görürler ve buna göre hayatlarına devam ederler. Aileden ne öğrendilerse başka insanlarla da bu öğrendikleri yolla iletişim kurarlar.**



- Arkadaşlarıyla uygun şekilde zaman geçirmesine izin vermek.
- Ailedeki kurallarla ilgili karara onu ortak etmek.
- Kiřisel ama zararlı olmayan tercih ve ilgilerine saygı duymak.
- Gelecek ile ilgili planlarına destek olmak, kmsememek.
- Maddi yetersizlik varsa, bunu açıklamak ve ergene duygusal destek vererek telafi etmek.





- Ergenlerin bu programlara katılmasını teşvik etmek.
- Öğretmen veya psikolojik danışmandan içerik hakkında bilgi alarak evde ona göre davranmak.
- Ergenlik dönemi hakkında güvenilir (okul, öğretmen, psikolojik danışman) kaynaklardan bilgi almak.
- Ergenlik döneminin bir süreç olduğunu ve biteceğini bilmek.
- Sosyal duygusal gelişimini destekleyecek eğitimlere katılmak veya okulla iş birliği yapmak.

## Kaynakça

- Amato, P. R. (2005). The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation. *Future of Children*, 15(2), 75-96.
- Belfield, C., Bowden, A. B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). The economic value of social and emotional learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508-544.
- CASEL (2005). *Safe and sound: an educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) Programs*. Chicago. Retrieved from <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/06/safe-and-sound-il-edition.pdf>
- CASEL (2015). Basics, definition. What is the social and emotional learning (SEL)? Chicago. Retrieved from <http://secondaryguide.casel.org/casel-secondary-guide.pdf>
- CASEL (2018). *Perspectives of youth on high school & social and emotional learning*. Chicago. Retrieved from <https://casel.org/wp-content/uploads/2018/11/Respected.pdf>
- Cohen, J. (1999). *Educating minds and hearts social emotional learning and the passage into adolescence*. New York and London: Teachers College Press.
- Elias, M. J. (1997). *Promoting social and emotional learning: guidelines for educators*. USA: ASCD Books.
- Elias, M. J. (2009). Social-emotional and character development and academics as a dual focus of educational policy. *Educational Policy*, 23(6), 831-846.
- Elias, M. J., & Arnold, H. (2006). *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement: Social-emotional learning in the classroom*. Corwin Press.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredricks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.
- Lewis, M.D & Granic, I. (2000). A New Approach to the Study of Emotional Development. In *Emotion, Development, and Self-Organization Dynamic Systems Approaches to Emotional Development* (Ed. Lewis, M.D. and Granic,I). NY, Cambridge University Press
- Paolini, A. (2019). Social Emotional Learning: Role of the School Counselor in Promoting College and Career Readiness. *Anatolian Journal of Education*, 4(1), 1-12.
- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P. ve Walberg, H. J. (2004). The Scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2&3), 191-210.

# TEŞEKKÜRLER



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هنا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

