



KÜTAHYA

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Haydi Gelişelim!

# SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME



KÜTAHYA

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# Sosyal Beceri Nedir?

Okulda ve diğer çevrelerde bizlerden, duygu ve düşüncelerimizi ifade etme, nasıl soru sorulacağını bilme, karşımızdaki kişiyi dinleyebilme ve zor durumlarda başa çıkabilme gibi bazı davranışları uygun olarak göstermemiz beklenir.

Bizlerden beklenen bu davranışları göstermemiz, bazı becerilerimizin gelişmesine bağlıdır. Kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesi için gerekli olan bu becerilere sosyal beceriler adı verilmektedir

# Sosyal Beceri Örnekleri



Kendini Anlatma  
Becerileri



Çevresini Geniřletme  
Becerileri



Atılganlık Becerileri



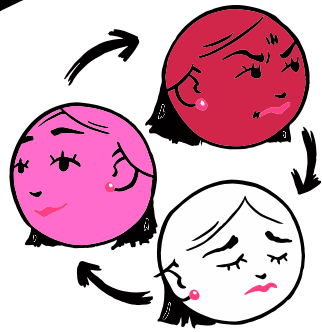
İletişim Becerileri



KÜTAHYA

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# Kendini Anlatma Becerileri



Duygularımızı tanıma, kabul etme ve ifade etmeyi içerir



Bir konudaki fikrimizi iletebilme, karşı tarafın öfkesi ile baş edebilmeyi içerir



Kendi hakkımızda olumlu düşünceler ifade edebilme, kendimizi ödüllendirmeyi içerir.



KÜTAHYA

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# Çevreyi Geniřletme Becerileri



İyi bir arkadaşımız hakkında olumlu düşünceler ifade etme, onu övme, fikirlerine katılma



Grupla çalışabilme, işbirliği içinde hareket edebilme, sorumluluk alabilme



Yeni arkadaşlıklar kurmaya açık olabilme, başkalarının görüşlerini anlayabilme becerilerini içerir.



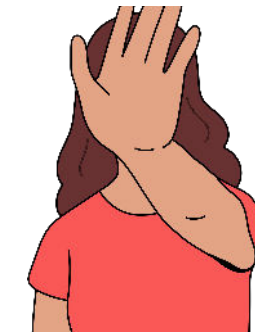
# Atılganlık Becerileri



Basit ricalarda  
bulunma



Başkasının kanısına  
katılma



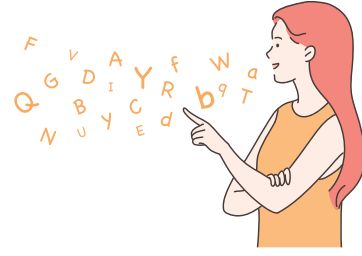
Akıldışı (mantıksız )  
ricaları reddetme



KÜTAHYA

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# İletişim Becerileri



Konuşmayı  
başlatma, sürdürme,  
soru sorma



Kişiler arası problem  
çözme



Dinleme, yardım  
isteme, etkili beden  
duruşu, özür dileme,  
iltifat etme



# Bir Senaryo

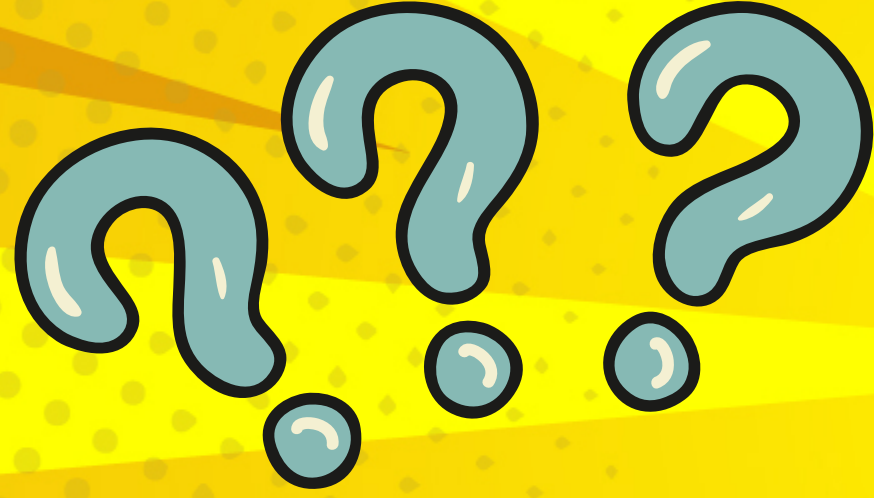
**Aslı ve Nisa kütüphaneye gitmeye karar vermişler, öncesinde yemek yemek istemişlerdi. Bir restorana gitmişler ancak garson yirmi dakika geçmesine ve yeni gelen müşterilerle ilgilenmesine rağmen kızlarla ilgilenmemişti. Aslı ve Nisa öfkelenmişler ancak ne yapacaklarını bilememişlerdi.**

**Acaba garson onları görmemiş miydi, görmezden mi geliyordu yoksa çok mu meşguldü?**





# BENZER DURUMLARDA...



**Hepimiz bu senaryolara benzer durumlar ile karşılaşmışızdır. Nasıl tepkiler verip bu süreci nasıl yürüttük?**

- **Hakkımızı savunabildik mi?**
- **Duygularımızı dile getirebildik mi?**
- **İstediğimizi elde edebildik mi?**
- **Düşüncelerimizi söyleyebildik mi?**
- **Başkalarının haklarını çiğnmeden hareket edebildik mi?**



# Etkin Sosyal Becerilere Sahip Deęilsek;

**Kısa vadede çatışmadan kaçınabiliriz, kimse ne hissettiğimizi bilmediği için de büyük bir olasılıkla istediğimiz veya ihtiyaç duyduğumuz şeye ulaşamayız. Bunun yanı sıra, sanki kimse bize saygı duymuyormuş gibi hissetmeye başlayabilir veya diğer insanlara bizden faydalandıkları için kızabiliriz.**



# NASIL DAVRANIYORUZ?



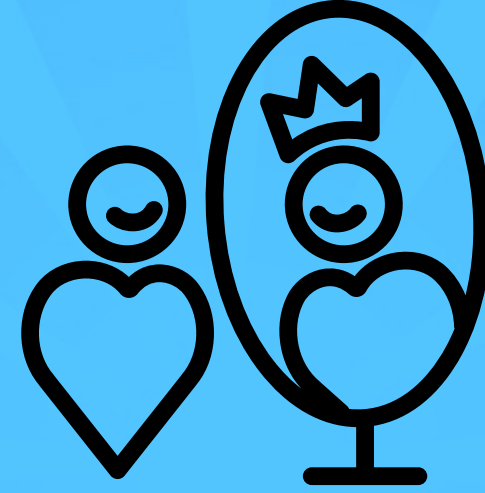
**Bazılarımız, bu tür durumlarla duygularımızı bastırarak, hiçbir şey söyleyerek; ama kendimizi kötü hissederek başa çıkmaya çalışır.**

**Bazılarımız ise, kendimize karşı gelen kişiye sözle ya da davranışsal olarak saldırır.**

**Ancak sosyal becerilerimizi geliştirirsek karşılaştığımız güçlükleri sakin ve doğru bir şekilde çözüme kavuşturabiliriz.**



# Peki Sosyal Becerilerimizi Geliřtirmesek?



**Sosyal becerilerimizi etkili kullanmamak; kendi duygularımızı inkar edip, başkalarının hakkımızı ihlal etmesine izin vermemize sebep olabilir.**

**Atılgan olmayan kişiler bu davranışları sonucunda kendilerini bastırmaya meyillidirler, başkalarının kendileri için seçim yapmasına ve karar vermesine izin verirlir.**



# Atılgan-Çekingen-Saldırgan Davranışlar



KÜTAHYA

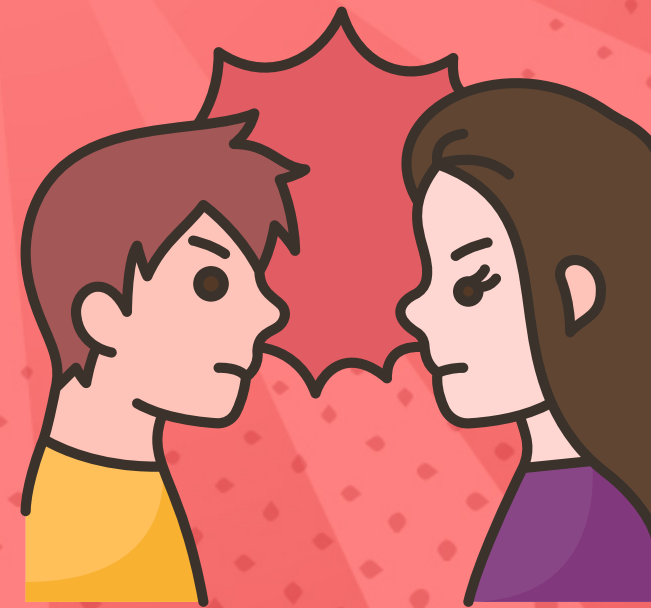
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# Atılgan-Çekingen-Saldırgan Davranışlar

**Atılgan kişi;** kişilerarası iletişim ve etkileşim kurarken sağlıklı davranır.

**Çekingen kişi;** amaçlarına ulaşmakta güçlük çeker, öfke ve hayal kırıklığı yaşar.

**Saldırgan kişi;** amaçlarına ulaşmak için çoğu zaman başkalarını kırma, küçük düşürme eğilimindedir.



# SOSYA BECERİ GELİŞTİRME SÜRECİ

- 1. Kendi davranışlarınızı gözleyin. (Kendinizi yeterince ifade ediyor musunuz?)**
- 2. Atılganlığınızı izleyin. (Her gün atılganca davrandığınız durumlar, kaçtığınız durumlar)**
- 3. Kendinize gerçekçi amaçlar belirleyin. (Daha etkin olmak istediğiniz durum ve ilişkiler)**
- 4. Belli bir durum üstünde yoğunlaşın. (Gözlerinizi kapatarak, belli bir durumla nasıl başa çıktığınızı hayal edin)**
- 5. Tepkilerinizi gözden geçirin. (Atılganlık öğelerinden yararlanın ve güçlü yanlarınızı not edin)**
- 6. Etkin bir modeli gözleyin. (Aynı durumla iyi başa çıkabilen birini seyredin)**



# SOSYA BECERİ GELİŞTİRME SÜRECİ

**7. Alternatif tepkiler düşünün. (Başka nasıl hareket edebilirim? Daha kesin, daha az kırııcı?)**

**8. Kendinizi durumun içinde hayal edin. (Gözlerinizi kapatın ve örnek durumla etkin bir şekilde başa çıkmaya çalıştığınızı düşünün)**

**9. Olumlu düşünme egzersizi yapın. (Kendinizle ilgili birkaç olumlu yargı sıralayın)**

**10. İhtiyaç duyarsanız yardım isteyin. (Uzman yardımı)**

**11. Deneyin. (Örnek durumla başa çıkabilmek için yeni yollar deneyin.)**

**12. Kendinize yönelik eleştiri, değerlendirme isteyin. (Davranışlarınızın olumlu yanlarını vurgulayın)**





# SOSYA BECERİ GELİŞTİRME SÜRECİ

**13. Davranışlarınızı Őekillendirin. (Amacınızdan emin olmak için davranışlarınızı Őekillendirin)**

**14. Kendinize bir "gerçek dünya" sınavı verin. (Gerçek bir deneme yapın)**

**15. Sınavı değerlendirin.**

**16. Kendinizi geliőtirmeye devam edin. (Yöntemleri tekrarlayın)**

**17. G alabileceęiniz bir sistem kurun. (Sizi destekleyecek, motive edecek ilişkiler sistemi olabilir.)**



# SONUÇ OLARAK...

## Sosyal Becerilerimizi Geliřtirmek;

- iletişim becerilerinizi geliřtirebilir,
- Kendine güveninizi artırabilir,
- Kiřisel memnuniyet kazandırabilir,
- Başkalarının size saygı duymasını sağlayabilir,
- Karar verme becerinizi geliřtirebilirsiniz.

**Özetle yařam kalitenizi artırabilirsiniz.**



KÜTAHYA

İL MİLLİ EğİTİM MüDüRLüğü

# SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME



**SORU-CEVAP**

**KATKI**



KÜTAHYA

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Rehberlik Servisi

**KATILIMINIZ**  
**İÇİN**  
**TEŞEKKÜRLER**

**Ortaokul İçerik Geliştirme Ekibi  
Tarafından Hazırlanmıştır**

HURİYE KAHRAMAN  
ATATÜRK  
ORTAOKULU

AYŞENUR GENCER  
MİMAR SİNAN  
ORTAOKULU

BENGÜ DİLARA SET  
MİMAR SİNAN  
ORTAOKULU

BETÜL TETİK  
KÜTAHYA RAM