

## SDB NEDİR?

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



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



## NASIL DESTEKLERİNİZ?

### Öz Farkındalık

- Öğrencilerinizin güçlü yönlerini ve sınırlarını fark etmelerine yardımcı olarak kendilerine güvenmeleri konusunda cesaretlendirin.
- Öğrencileri olumlu iç konuşmalar yapmaları konusunda teşvik edin.
- Öğrencilerin başarılarını ve olumlu özelliklerini anlatmaları için fırsatlar sunun.
- O anki duygularınızı tanımlayın ve adlandırın:  
..... olduğunda ..... hissediyorum."

### Sosyal Farkındalık

- Farklı geçmişten ve kültürden olanların bakış açılarını anlamaya çalışın ve onlarla empati kurun.
- Farklı geçmişten ve kültürden olanların özelliklerini takdir edin.
- Empati kurmanın nasıl gerçekleştiğini onlara gösterin.
- Öğrencilere okulda yaşanan ya da medyaya yansıyan olaylarla ilgili deneyimlerini ve bakış açılarını sorun:

"Bugün yaşananlarla ilgili neler düşündüğünü bilmek isterim."

### Sorumlu Karar Verme

- Öğrencilerin verdikleri kararların sorumluluğunu almalarını sağlayın.
- Karar vermeden önce öğrencilerinizin gerekli tüm bilgileri toplamalarını önerin.

- Bir sonuca varmadan önce ilgili tüm bilgileri toplayın:

"Fikrimi belirtmeden önce her iki tarafında görüşlerini dinlemem gerekiyor"

### Öz Yönetim

- Stresinizi etkili bir şekilde yönetme konusunda öğrencilere model olun.
- Öğrencilerin hedefler belirlemesine yardımcı olun ve hedeflerine ulaşmaları konusunda onları motive edin.
- Öğrencinin yaşına uygun sakinleştirici stratejiler gösterin:

"Biraz sinirli hissediyorum, bu yüzden bir şey yapmadan önce durup bir nefes alacağım."

### İlişki Geliştirme Becerileri

- Öğrencilerle açıkça iletişim kurun, iyi dinleyin, yapıcı geri bildirimler verin.
- Öğrencilere uygun olmaya sosyal baskılara direnmeyi ve gerektiğinde hayır diyebilmeyi öğretin.
- Çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere edin ve onları arabulucu olmaları konusunda cesaretlendirin.
- Gerektiğinde yardım isteyin ve yardım istemeyi önerin. Öğrencilere nasıl yardım isteyebileceklerini gösterin.
- Öğrencilere birlikte çalışmalarını için fırsatlar sağlayın ve övgüde bulunun:

"Herkesin güçlü yönleriyle iş birliği içinde çalışabilmesi için nasıl bir plan oluşturduğunuzu ve sorumluluğu bölüştüğünüzü gördüm."

# Lise Öğretmen Bilgilendirme Rehberi SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



## NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sosyal duygusal becerileri gelişmiş olan öğrenciler;

- Sağlıklı ilişkiler kurarlar ve sürdürürler.
- Psikolojik sağlımlıkları ve iyilik halleri yüksektir.
- Okul ortamında daha başarılıdır ve daha aktiftirler.
- Değişikliklere kolay uyum sağlayabilirler.
- Duygularını düzenleyebilirler.
- Sorumluluk sahibidirler.



## NASIL ANLARIZ?

Bir öğrencinin sosyal duygusal becerilerinin gelişip gelişmediğini anlayabilmek için öncelikle bu becerileri tanımlamalıyız.

### Öz Farkındalık

Güçlü ve geliştirebilir özelliklerin farkında olma, bu özellikleri gerçekçi bir şekilde değerlendirerek kendine güvenme ve iyimser bir bakış açısına sahip olma yetisidir.



### Sosyal Farkındalık

Başkalarının bakış açılarını anlamak için çaba gösterme, başkalarıyla empati kurma, farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyma, etik davranışlar sergileme ve farklılıkları zenginlik olarak değerlendirme becerisidir.



## Öz Yönetim

Kişisel ve akademik amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşmak için eylem planı hazırlama, motivasyonu sürdürme, duyguları düzenleme, zamanı etkili yönetme ve zorluklarla karşılaşılsa bile çaba gösterme kapasitesidir.



## Sorumlu Karar Verme

Problemlerin nedenlerini araştırma, analiz etme, etkili problem çözme stratejilerini kullanma, karar verme basamaklarını takip etme, karar verilmesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışların farkında olma, problem çözme ve karar verme sürecinde çevresindeki bireylerin görüşlerini dikkate alma, davranışların birey ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurma ve buna göre hareket etme, eleştirel düşünme ve açık fikirli olma becerisidir.



## İlişki Geliştirme Becerileri

Sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde etkili iletişimin önemini fark etme, farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme, etkin dinleme ve kendini ifade etme, gerektiğinde yardım alma ve verme, iş birliği yapma, çatışma çözme becerilerini kullanma ve takım çalışmasına katılma becerisidir.

