

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN
SOSYAL BECERİ
GELİŞTİRME KİTAPÇIĞI

İÇİNDEKİLER

1. Sosyal Beceri Nedir?	3
2. Kendini Tanıma/ Ben Kimim?	4
3. Duygularını Tanıma/ Duygularımız	6
4. Öfke Kontrol Becerisi	8
5. Özgüven Geliştirme	11
6. Öz Şefkati Tanıma	12
7. Öz Disiplin Geliştirme	13
8. 10 Yıl Sonraki Ben'e Mektup	14

Sosyal

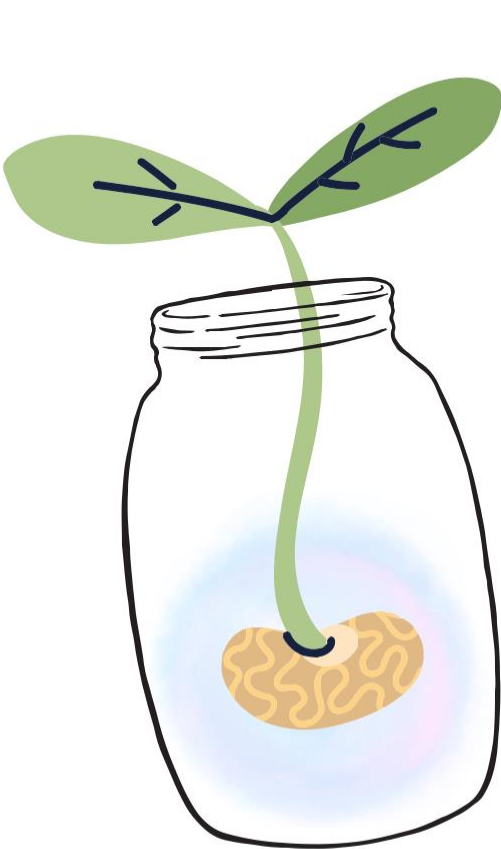
BECERİLERİMİZ

Sosyal Beceri Nedir?

Kendimizi tanımak, duygularımızı anlamak, duygu ve düşüncelerimizi karşımızdaki kişiye ifade etmek, dinlemek, arkadaşlık kurmak, özür dilemek, öfkemizi kontrol edebilme ve stres durumlarıyla başa çıkabilmek gibi becerilerin hepsi sosyal beceri olarak tanımlanır.

Peki bu becerileri nasıl öğreniriz?

Bizler bu becerileri doğduğumuz andan itibaren öğrenmeye başlarız. Ailemiz, arkadaşlarımız ve öğretmenlerimiz hepsi bizim için birer öğrenme aracıdır.



NEREDEN

BAŞLAYACAĞIZ?

**ÖNCELİKLE KENDİMİZİ VE
DUYGULARIMIZI
TANIMAKLA
BAŞLAYABİLİRİZ...**

BEN KİMİM?

Kendini üç kelimeyle tanımlayacak olsan ne derdin?

Kendini en yakın hissettiğin kişi kim?

İyi bir arkadaş olmak için en önemli üç şey nedir?

Ailenle yapmaktan en keyif aldığın şey ne?

Aldığın en güzel iltifat neydi?

Ailen sana bir hediye alacak olsa, bunun ne olmasını isterdin?

Hayatın bir kitap olsaydı adı ne olurdu?

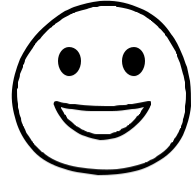
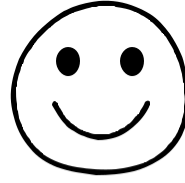
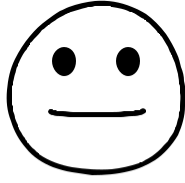
Kendinle en çok gurur duyduğun şey nedir?

İsmini kendin koyabilseydin hangi ismi seçerdin? Neden?

DUYGULARIMIZ

Bugün nasıl hissediyorsun?

Duygun hangisine benziyor?



Duygunun neye benzediğini
çizebilir misin?

Böyle hissetmenin sebebi ne?

Duygu Listesi (beraber çoğaltalım)

Sevinç

Kaygı

Yalnızlık

.....

Öfke

Utanç

Özgürlük

.....

Üzüntü,

Umut

Korku

.....

Hayal kırıklığı

Mutluluk

Şaşırma

.....

DUYGULARIMIZ

Günlük yaşamımızda duygularımıza yakından bakıp onları kabul etmek ve gelip geçmelerine izin vermemiz gerekir. Zaman zaman duygusal anlamda iniş çıkışlar yaşayabiliriz. Duyguları bastırmak veya yok saymak bizim psikolojik sağlamlığımız açısından tercih edilen bir durum değildir. Bastırılan duygular süreç içerisinde karşımıza farklı biçimlerle çıkabilir. Duygularımızı yaşamak ve onlardan kaçınmamak için birlikte birkaç slogan bulmaya ne dersin?



ÖFKE KONTROLÜ

ÖFKE,

Uygun ifade edildiğinde sağlıklı ve doğaldır.

Normaldir.

Herkes tarafından hissedilir.

Güçlü bir duygudur.

Kontrol edilebilir.

Saldırganlık değildir.



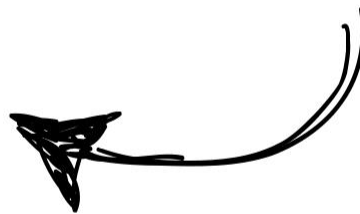
Yaşanılan olay ve durumlar bizim düşüncelerimizi etkiler.



Düşüncelerimiz duygularımızı şekillendirir.



Duygularımız davranışlarımızı etkiler.



ÖFKE KONTROLÜ

Öfkenizi kontrol edemediğiniz bir durumu hatırlayın. Ne yaptınız?

Farklı ne yapsaydınız daha etkili olurdu?



ÖFKE KONTROLÜ



Öfkenizi kontrol edebilmeniz için birkaç ipucu...

1

Sakinleştiğiniz zaman, öfkenizi mümkün olduğunca çabuk ifade edin. Böylece öfkenizi içinizde birikmeye bırakmamış olacaksınız. Eğer öfkenizi öfkeli olduğunuz kişiye kontrollü biçimde ifade edemeyecek durumdaysanız, bir aile üyesine, bir arkadaşına, bir terapisteye ya da güvendiğiniz birine ifade etmek işe yarayacaktır.

2

Kendinizi yatıştırarak yollar bulun. Derin nefes almak, sakinleştirici bir manzara hayal etmek veya "birazdan geçecek" gibi sakinleştiren bir cümleyi kendi kendinize tekrar etmek, resim çizmek, yazı yazmak, öfkenizin yatışmasında işe yarayabilir.

3

Bir şey söylemeden önce dikkatli düşünün ki, söylediklerinizden sonra pişman olmayın. Öfkenizi ifade ettiğinizde olacaklara dair bir olasılıklar senaryosu yazın ve prova yapın. Böylece esas meseleye sadık kalabilirsiniz.

4

Öfkenizin yükseldiğini hissettiğinizde bir mola verin! Örneğin tepki vermeden önce 100'den geriye 7'şer 7'şer saymak ya da başka bir odaya geçmek, öfkenizin yatışmasına katkı sağlayacaktır.

5

Fiziksel çaba gerektiren bir şey yapın! Örneğin, hızlı adımlarla yürüyün, koşun, yüzünüzü, ağırlık kaldırın.

6

Bir öfke günlüğü tutun. Böylece sizi öfkelendiren durumları ve sizde yarattığı tepkileri netleştirmiş olursunuz.

ÖZ GÜVEN

Öz güven, kendinize olan güveniniz, zorluklarla başa çıkma, sorunları çözme ve başarılı ilişkiler kurma yeteneğinizdir. Aşağıda potansiyelini fark etmeni sağlayacak birkaç soru var.

Olumlu kişilik özelliklerim

Alanlar

○	
○	
○	
○	
○	
○	

Kendimi Geliştirebileceğim

○	
○	
○	
○	
○	
○	

kendimi takdir ettiğim konular:

benim güçlü yönlerim:

Anneme ve babama göre:

benim güçlü yönlerim:

○	
○	
○	
○	
○	

benim güçlü yönlerim:

○	
○	
○	
○	
○	

ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat, kişinin kendiyle iyi bir dost olma becerisidir. Şimdi de biraz durup dinlenelim ve kendimize şefkatli bir sarılma yapalım. Ne dersin?

- Gözlerini kapat ve derin bir nefes al-ver.
- Sağ elini sol omzuna yerleştir Sol elini de sağ omzuna yerleştir.
- Kucağında yumuşacık, çok sevimli ve sarılmayı çok seven bir "Panda" olduğunu hayal et.
- Sevgi dolu Panda'nın kucaklayışını, seni olduğun gibi kabul edişini, tüm sevgisini sana aktarışını hisset.
- Kalbin yumuşacık, nefesin sakin ve sıcak...
- İşte böyle...
- Kendini hazır hissettiğinde gözlerini açabilirsin.



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

Şu cümle size tanıdık geliyor mu? «**Keşke iradem daha güçlü olsaydı.**» Bu ifadeyi hayatınızda kaç kez kullandınız acaba? Kaç kere bir şeyler yapmaya başladınız ve kısa bir süre sonra bıraktınız?

Zamanı verimli kullanmak için **kısa, orta ve uzun dönemli hedefler** belirle. Hedeflerini gerçekleştirmek için her gün **belirli bir zaman** ayır. Hedeflerim arasında **öncelik sırası** belirle. Çalışma planında her ders ya da konuya ayrılacak süreyi **kendi öğrenme hızına** göre planla. Çalışma planında derslerini aksatmayacak şekilde **sosyal ve kültürel faaliyetlere** yer ver. Çalışma planında okula, dinlenmeye, ev ile ilgili sorumluluklarına ve uykuya ayırdığın süreyi belirt.



10 YIL SONRAKİ BEN'E MEKTUP

