



SOSYAL BECERİLER VELİ BROŞÜRÜ



Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama

- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme

Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülmesi için çalışabilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma

Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilme

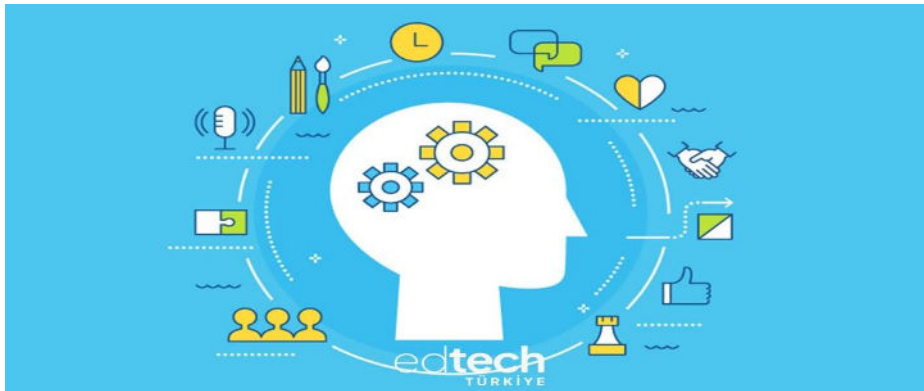
İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürülebilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
 - Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
 - Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
 - Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
 - Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
 - Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
 - Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
 - Kaygı, stres vb durumlara ile başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
 - Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
 - Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
 - Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
 - Problem çözebilme becerisini kazanmasına
 - Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
 - Öğrenmeye karşı istekli olmasına
- YARDIMCI OLUR...**



NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.
- Alternatifler yaratın.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.

