



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

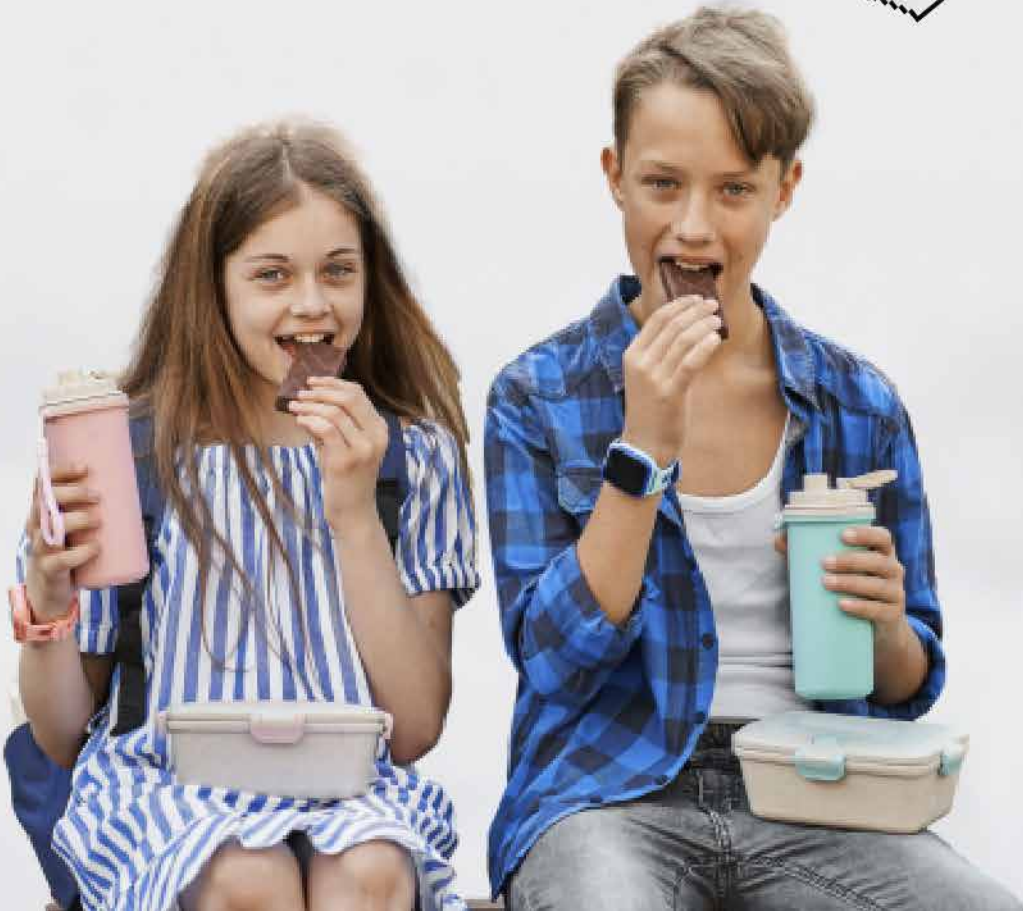
## Ortaokul

## Rehberlik Bülteni

# SOSYAL-DUYGUSAL BECERİLER

## ŞUBAT 2025

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Sevgili Veliler,

Günümüz dünyasında, öğrencilerin yalnızca akademik başarıları değil, aynı zamanda duygusal zekâları ve sosyal becerileri de giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Sosyal-duygusal beceriler, öğrencilerin hem okulda hem de hayatlarında başarılı olabilmeleri için temel yeteneklerdir. Bu beceriler, öğrencilerin kendilerini ve başkalarını anlamalarına, sağlıklı ilişkiler kurmalarına, empati geliştirmelerine ve zor durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

## Sosyal-Duygusal Beceriler Nedir?

Sosyal-duygusal beceriler, bireylerin kendilerini tanımaları, duygusal durumlarını yönetmeleri ve başkalarıyla etkili ilişkiler kurabilmeleri için gerekli olan bir dizi beceridir. Bu beceriler, öğrencilere hem bireysel hem de sosyal anlamda güçlü bir temel sağlar. Sosyal-duygusal beceriler şunları içerir:

**1.Kendini Tanıma:** Bireyin kendi duygusal durumlarını fark etmesi ve bu durumları anlaması. Bu beceri, öğrencinin güçlü ve zayıf yönlerini tanımasını ve kendine güvenini geliştirmesini sağlar.

**2.Duygusal Yönetim:** Duygularını tanıma ve yönetme yeteneği. Öğrenciler, stresli, öfkeli veya kaygılı olduklarında bu duyguları sağlıklı bir şekilde yönetebilmelidir.

**3.Empati:** Başkalarının duygularını anlamak ve onlara saygı göstermek. Empati, öğrencilerin sağlıklı ve etkili ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

**4.İletişim Becerileri:** Duygularını ve düşüncelerini açık, net ve doğru bir şekilde ifade edebilme yeteneği. İyi iletişim, öğrencilerin arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle ve aileleriyle etkili bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlar.

**5.İlişki Kurma ve Sürdürme:** Sağlıklı, karşılıklı güvene dayalı ilişkiler kurabilme becerisi. Öğrenciler, sağlıklı sosyal etkileşimler sayesinde başkalarıyla daha iyi anlaşabilirler.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Sosyal-Duygusal Becerilerin Öğrencilere Faydaları

Sosyal-duygusal beceriler, öğrencilerin okulda ve sosyal hayatta başarılı olabilmesi için kritik öneme sahiptir. Bu beceriler sayesinde öğrenciler:

- Duygusal zorluklarla başa çıkmada daha etkili olurlar.** Örneğin, sınav kaygısı, sosyal anksiyete gibi durumlarla başa çıkmak için bu becerilere ihtiyaçları vardır.
- Empati ve anlayış geliştirirler,** bu da sağlıklı ve sürdürülebilir arkadaşlıklar kurmalarına olanak tanır.
- Stresle başa çıkma becerileri kazandıkları için daha az endişeli ve kaygılı olurlar.**
- İletişim becerileri sayesinde,** hem duygusal hem de sosyal anlamda daha sağlıklı ilişkiler kurarlar.
- Kendilerine güven duyarlar,** bu da kişisel gelişimlerini ve akademik başarılarını doğrudan etkiler.

## Veliler Olarak Neler Yapabilirsiniz?

Sosyal-duygusal becerilerin gelişimi, öğrencilerin sadece okulda değil, evde de sürekli desteklenmesi gereken bir süreçtir. Veliler olarak, çocuklarımızın sosyal-duygusal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki önerileri dikkate alabilirsiniz:

- 1.Duygusal Destek Sağlayın:** Çocuğunuzun duygularına önem verin. Duygularını ifade etmeleri için güvenli bir ortam oluşturun. Onlara, duygusal deneyimlerini paylaştıklarında yargılanmayacaklarını gösterin.
- 2.Empatiyi Geliştirin:** Çocuğunuza başkalarının hislerini anlamayı öğretin. Onlara, sosyal ve duygusal olarak diğer insanlara nasıl duyarlı olunacağını gösterin.
- 3.İyi İletişim Becerilerini Modelleyin:** Kendi iletişim biçiminizi gözden geçirin. Çocuğunuza, açık, dürüst ve saygılı bir şekilde iletişim kurmanın önemini anlatın. Ayrıca, onların iletişim tarzlarına da saygı gösterin.
- 4.Pozitif Sosyal Etkileşimlere Teşvik Edin:** Çocuğunuzun, sağlıklı sosyal etkileşimlerde bulunmaya yönlendirin. Arkadaşlarıyla zaman geçirmesine ve grup çalışmalarına katılmasına destek olun.
- 5.Problem Çözme Becerilerini Geliştirin:** Çocuğunuzun karşılaştığı zorluklarla ilgili çözüm üretmesine yardımcı olun. Onlara, duygularını ifade ederken sorunları nasıl çözebileceklerini öğretin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Sosyal-Duygusal Becerilerin Eğitimdeki Rolü

Sosyal-duygusal beceriler sadece öğrencilerin kişisel gelişimleri için değil, aynı zamanda akademik başarıları için de büyük bir öneme sahiptir. Araştırmalar, sosyal-duygusal becerilerin öğrencilerin okul başarılarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Öğrenciler, bu becerileri geliştirdikçe, akademik stresle başa çıkabilir, dikkatlerini derslerine verebilir ve sınıf içinde daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler.

Eğitimciler, sosyal-duygusal becerilerin öğrencilerin eğitim süreçlerine entegre edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Okullarda uygulanan sosyal-duygusal öğrenme programları, öğrencilerin kendilerini ve başkalarını anlamalarını sağlayarak, okul ortamında pozitif bir atmosfer yaratır.

**Sonuç olarak,** sosyal-duygusal beceriler, öğrencilerin sadece okulda değil, tüm yaşamlarında başarılı ve mutlu olabilmelerini sağlayacak temel becerilerdir. Bu becerilerin geliştirilmesi için hem okulda hem de evde yapılacak işbirliği çok önemlidir. Bu süreçte, öğrencilerimize rehberlik ederken onlara duyarlı ve anlayışlı bir yaklaşım benimsemek, onların duygusal gelişimlerini destekleyecek en önemli adımdır.



### Kaynaklar:

- 1.Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- 2.Çakır, A., & Tüzün, İ. (2016). Sosyal-duygusal öğrenme ve öğretim: Okul öncesi ve ilkökul öğretmenleri için bir rehber. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 4(2), 19-30.
- 3.Özdemir, M. (2020). Sosyal-duygusal beceriler: Öğrenme, öğretme ve gelişim. Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 43-58.
- 4.Kök, G. (2021). Sosyal-duygusal becerilerin eğitimdeki rolü. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 19(3), 345-359.
- 5.CASEL (2019). Social and Emotional Learning (SEL) Core Competencies. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE