

Sosyal Duygusal Beceriler Nedir ?

Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde *problem çözmeleri* ve *sorumlu kararlar almaları* için gerekli olan yeterlilikler.

Sorumlu Karar Verme Nedir?

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir. *Problemleri fark etme* ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir. Kişinin kendi eylemlerini değerlendirmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

Sorumlu Karar Vermek İçin;

- İçinde bulunduğu durumu anlama,
- Olabilecek problemleri tahmin etme,
- Karar verirken içinde bulunduğu durumu göz önüne alma,
- Çok yönlü düşünme,
- **Problem çözebilme,**
- Davranışlarıyla ilgili sorumluluk alma, önemlidir.



ŞEHİT TUGAY CAN KIZILIRMAK

ANADOLU LİSESİ

SORUMLU KARAR VERME
(PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ)

AİLE BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Not: Broşür hazırlanırken Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Sosyal Duygusal Beceriler Programı dokümanlarından yararlanılmıştır.

Problem Çözme Becerisini Geliştirmede Çocuğu Destekleme Yolları

- Çocuğunuz sizinle problem yaşadığı zaman onu etkin bir şekilde ön yargısız dinleyin.
- Çocuğunuz ile açık iletişimde kalın.
- Duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- Çocuğunuzun duygularını paylaşması için onu destekleyin.
- Çocuğunuzun sakinleşmesi için ona alan yaratın.
- Yalnız kalmak isterse buna saygı duyun.
- Problemi çözmesi için onu yüreklendirin, teşvik edin.
- Problemi onun yerine siz çözmeyin. Çözüm yolları üretmesini destekleyin. Gerekirse öneri/ öneriler sunun.



Problem çözme, üzerinde çalışılarak geliştirilebilen bir beceridir. Yaşam boyunca problemlerle karşılaştıklarında, diğer kişilerin becerilerini gözlemledikçe ve daha farklı kaynaklardan öğrendikçe çocukların bu becerileri gelişebilir. Bu becerilerin gelişmesiyle birlikte çocuklar; sakince dinlemeyi, düşünmeyi, empati yapmayı ve diğer insanların görüşlerine saygı duymayı öğrenebilir. Problemlerini kendi başına çözmeye başladıklarında, kendilerini bağımsız, olgun ve sorumlu hissedebilirler. Ayrıca bu becerileri kazandıklarında karşılaştıkları yeni durumlara kolay uyum sağlayabilir, sorunları daha hızlı ve farklı bakış açılarıyla çözebilirler. Bu sebeple çocukların problem çözme becerileri kazanmaları önemlidir.

Problem Çözme Becerisini Geliştirmede Çocuğu Destekleme Yolları

- Çözüm yollarından birini seçmesi için onu cesaretlendirin. Seçtiği çözüm yolu işe yararsa onu destekleyin.
- Seçtiği çözüm yolu işe yaramazsa alternatif çözüm yolları üretebileceğini vurgulayın, gerekirse çözüm önerisi verin.
- Yaşadığı problemi çocuğunuz istemediği sürece başkaları ile paylaşmayın.
- Yaşadığı problemi paylaşmanız gereken kişiler varsa bu konuda çocuğunuzun bilgilendirin.
- Duyguların ve düşüncelerin değişebileceğinden bahsedin.

