



ŞEHİT CUMA DAĞ ORTAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

NİSAN 2025

SOSYAL BECERİ



Sayı 4

SOSYAL BECERİ NEDİR?

Peki bu
becerileri nasıl
öğreniriz?

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

*Başkaları ile iletişimi mümkün kılacak, sosyal açıdan kabul edilebilir ve öğrenilmiş davranışlar,

*Sosyal ortamlarda, sosyal olarak kabul edilebilir yollarla diğerleriyle etkileşimde bulunma,

*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.

SOSYAL BECERİLER NELERDİR?

1. İlişkiyi Başlatma ve Sürdürme Becerileri :

Dinleme, konuşmayı başlatma, sürdürme, teşekkür etme, kendini takdim etme, iltifat etme, yardım isteme, özür dileme, yönerge verme, ikna etme.

2. Grupla Bir İş Yürütme Becerileri:

Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, sorumluluk alma, şikayeti iletme.

3. Duygulara Yönelik Beceriler: Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile başetme, olumlu duygularını ifade etme, korku ile başetme.



5-A Sınıfı ile Sosyal
Beceri Kartları
Etkinliği

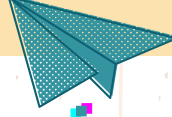


ŞEHİT CUMA DAĞ ORTAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

NİSAN 2025

SOSYAL BECERİ

Sayı 4



SOSYAL BECERİ NEDİR?



4. Saldırgan Davranışlarla Baş Etmeye Yönelik Beceriler: İzin isteme, paylaşma, diğerlerine yardım etme, kızgınlığa uygun ifade etme ya da kontrol etme.

5. Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri: Başarısız olunan durumla başetme, grup baskısıyla başetme, yalnız bırakılma ile başetme.

6. Problem Çözme ve Plan Yapma Becerileri: Çevreden bilgi toplama, amaç oluşturma, işe yoğunlaşma.

-PARMAK
KALDIRMA

-SELAMLAŞMA

-SIRA BEKLEME

-DİNLEME

-SIRADA OTURMA

-KURALLARA UYMA

-YARDIM İSTEME

-OYUNA ARKADAŞ

DAVET ETME

-TARTIŞMA DURUMUNDA
UZLAŞMA

-İŞİNİ BAĞIMSIZ OLARAK
TAMAMLAMA

-YÖNERGELERİ İZLEME

-SERBEST ZAMANI

UYGUN BİÇİMDE

KULLANMA

-KONUŞMA BAŞLATMA

-KIZGINLIĞINI KONTROL
ETME



NİSAN AYI DOĞAN ÖĞRENCİLERİMİZE MUTLU YILLAR

YUSUF EFE AYIK, ÖMER ASAF ÖZER, AZRAİL ÖZCAN, SELİN ERDEM, MEHMET CİHANGİROĞLU, MEHMET EFE ATEŞ, BÜŞRA SERTKAYA, FATİH YEŞİLYAPRAK, YUSUF BURAK ÇAKAR, YAĞIZ ACAR, HİRANUR ÖCALI, YAĞMUR GÜLSÜM BİLEN, ZEYNEP ATAŞ, RABİA NİSA ERZURUMLUOĞLU, BELİNAY TAHMAZ, ABDULSAMET EFE, MUSTAFA KÜÇÜK, BURAK ARDA FİLYUDAN, TULİN TIRAŞ, ESRA KELEŞ, ELİF YILDIRIM, MUHAMMED EFE KAÇAR, SÜLEYMAN EFE PARLAK, BERRA GÜL, ALİ YASİN TURHAN, ELİF RANA DEMİR, IRMAK BUSE ÖZEREN, YUSUF ATEŞ, ZEYNEP ZÜMRA ÖNAL, ÖMER SANCAR, NAZ KATI, MUHAMMED TALHA DAĞ, MİHRİMAH ÇALOĞLU, SİMANUR GÖZE, ZÜLEYHA ASLAN, BURAK ŞEKER, ŞİRİN SU MEŞE, ÜMEYR ALİ POLAT, MİRAY MERGEN, ASMİN SÖNMEZ, ELİFSU DELİSAÇLI, MİRZA NUSRET YILDIRIM, YASİN NERSE, MUHAMMET EFE TÜRKMAN



ŞEHİT CUMA DAĞ ORTAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

NİSAN 2025

SOSYAL BECERİ

Sayı 4



PRATİK

- 1-Bu ay sana sunulan bir yardımı kabul et ve bunun için teşekkür et.
- 2-Daha önce takdir etmediğin bir arkadaşını , bir çabası veya davranışı için takdir et.
- 3-Bu ay sıkıntılı gördüğün bir arkadaşına yardımcı olmaya çalış.
- 4-Sana en uygun nezaket sözcüğünü düşün ve bu ay onu kullan.
- 5-Bu ay ailece sizi en mutlu eden şey neydi?
- 6-Bu ay okuldaki veya evdeki bir kavgadan kaçınmak için gerekenleri yap.
- 7-Yaptığın her hatayı kabul et ve bununla ilgili gerekeni yap.
- 8-Bu ay okulda hayır demenin uygun olduğu bir durumda "Hayır" ı kullan.
- 9-Daha önceden yarım bırakmış olduğun ödevlerini, işlerini ve etkinliklerini tamamla.
- 10-Evde yapılması gereken işlerle ilgili, aile içi bir iş bölümü planı yap ve planını ailenle paylaş.

KAYNAKÇA:

- *Ataş,A.,Efeçınar İ. (2020) *Sosyal Beceri Uygulama Kitapçıkları*, (2. basım). İstanbul: Say Yayınları.
- *Kütahya İl Milli Eğitim Müdürlüğü *Sosyal Beceri Geliştirme Kitapçığı*
- *Çubukçu, Z., Gültekin Z.(2006). "*İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler*". Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığı (37),6.
- *hatayarge.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_05/13102712_SOSYAL_BECERYLER-ORTAOKUL.pdf

Hazırlayan:Psk. Dan. ve Reh. Öğrt. Başak DUMAN DARCAN