

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

### İlişki Geliştirme Becerileri

Başkalarıyla sağlıklı,  
güvene dayalı ilişkiler  
kurma becerisidir.

● Örnek: Arkadaşının  
fikrine saygı göstermek,  
yardım istemekten  
çekinmemek.

"Sosyal duygusal  
beceriler gelişmiş  
bireyler, güçlü  
toplumların temelidir."



## Tatvan Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM)



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Kendini tanı,  
duygunu yönet,  
sağlıklı ilişkiler kur!





## ÖZ FARKINDALIK

**KENDİNİ TANIMAK, GÜÇLÜ VE GELİŞMEYE AÇIK YÖNLERİNİ FARK ETMEKTİR.**

● **ÖRNEK: "SINAVDAN ÖNCE ÇOK HEYECANLANIYORUM. BU, STRESLİ ANLARDA DESTEĞE İHTİYAÇ DUYDUĞUMU GÖSTERİYOR."**



## 1 ÖZ YÖNETİM

Duygularını ve davranışlarını kontrol edebilme becerisidir.

● **Örnek:** Sinirlendiğinde derin nefes alıp konuşmadan önce düşünmek.

## 2 SORUMLU KARAR ALMA

Düşünerek, sonuçlarını değerlendirerek doğru kararlar vermek.

● **Örnek:** Ödev yapmadan oyun oynamak mı, yoksa önce ödevi yapıp sonra rahatlamak mı?

## 3 SOSYAL FARKINDALIK

Başka insanların duygularını anlamak ve empati kurmaktır.

● **Örnek:** Yeni gelen bir arkadaşın çekingen olduğunu fark edip onu oyuna davet etmek.

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERLE İLGİLİ MİNİ OYUN / ETKİNLİK

Etkinlik Adı: "Benim Gücüm Ne?"  
Amaç: Öz farkındalık ve empatiyi geliştirmek.

Nasıl Oynanır?

1. Her öğrenciye küçük boş kartlar dağıtılır.
2. Kartlara kendilerinde güçlü olduklarını düşündükleri bir özelliği yazarlar. (Örn: sabırlıyım, yardımseverim...)
3. Kartlar toplanır ve karıştırılır.
4. Her öğrenci rastgele bir kart çeker ve o özelliğe sahip bir arkadaşını tahmin etmeye çalışır.
5. Doğruysa alkış, yanlışsa arkadaş o özelliği neden taşıdığını açıklar.

