

DUYGULARIMI TANIYORUM, ARKADAŞLIK KURUYORUM!

Sosyal duygusal beceriler, kendimizi tanımamıza, duygularımızı anlamamıza ve başkalarıyla iyi geçinmemize yardımcı olur.

Bu beceriler sayesinde:

- Duygularımızı tanırız
- Sakinleşmeyi öğreniriz
- Arkadaşlık kurarız
- Doğru kararlar veririz



01.

1. İlişki Geliştirme

Arkadaş olmak, yardımlaşmak ve güzel geçinmek önemlidir. İyi bir arkadaş:

- Dinler
- Yardım eder
- Saygılı olur

“Arkadaşım üzgünse onunla konuşurum.”

02.

2. Öz Yönetim

Zor duygular yaşadığında ne yaparsın?

Öz yönetim, kendini

sakinleştirebilmek ve kendini kontrol edebilmektir.

“Sinirlendiğimde derin nefes alırım.”

03.

3. Öz Farkındalık

Kendini tanımak, neleri sevdiğini ve nasıl hissettiğini bilmek demektir. “Üzülünce sessizleştiğimi fark ettim.”

04.

4. Sosyal Farkındalık

Başkalarının duygularını da anlamak önemlidir. Empati kurmak demektir. “Arkadaşım üzgünse onun neler hissettiğini anlamaya çalışırım.”

05.

5. Sorumlu Karar Alma
Karar verirken doğruyu ve yanlışı düşünmek, sonucu tahmin etmektir. “Oyuncak paylaşmazsam arkadaşım üzülür mü?”





Instagram: tatvanram



<https://tatvanram.meb.k12.tr/>



Telefon: 04348251825

Unutma!
- Duygularını
tanımak güçlendirir.
- İyi arkadaş olmak
güzeldir.
- Karar verirken
düşünmek
önemlidir.
- Her çocuk özel ve
değerlidir

