



Haydi Gelişelim!

SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME

Sosyal Beceri Nedir?

Okulda ve diğer çevrelerde bizlerden, duygu ve düşüncelerimizi ifade etme, nasıl soru sorulacağını bilme, karşımızdaki kişiyi dinleyebilme ve zor durumlarla başa çıkabilme gibi bazı davranışları uygun olarak göstermemiz beklenir.

Bizlerden beklenen bu davranışları göstermemiz, bazı becerilerimizin gelişmesine bağlıdır. Kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesi için gerekli olan bu becerilere sosyal beceriler adı verilmektedir

Sosyal Beceri Örnekleri



Kendini Anlatma
Becerileri



Çevresini Geniřletme
Becerileri

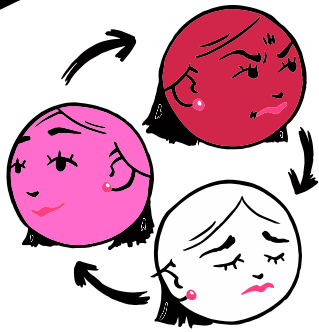


Atılganlık Becerileri



İletişim Becerileri

Kendini Anlatma Becerileri



Duygularımızı tanıma, kabul etme ve ifade etmeyi içerir



Bir konudaki fikrimizi iletebilme, karşı tarafın öfkesi ile baş edebilmeyi içerir



Kendi hakkımızda olumlu düşünceler ifade edebilme, kendimizi ödüllendirmeyi içerir.

Çevreyi Geniřletme Becerileri



İyi bir arkadaşımız hakkında olumlu düşünceler ifade etme, onu övme, fikirlerine katılma



Grupla çalışabilme, işbirliği içinde hareket edebilme, sorumluluk alabilme



Yeni arkadaşlıklar kurmaya açık olabilme, başkalarının görüşlerini anlayabilme becerilerini içerir.

Atılganlık Becerileri



Basit ricalarda
bulunma

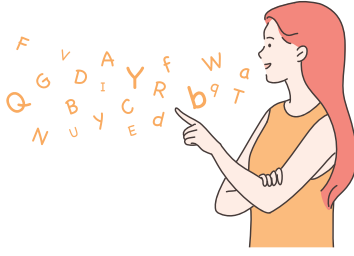


Başkasının kanısına
katılma



Akıldışı (mantıksız)
ricaları reddetme

İletişim Becerileri



Konuşmayı
başlatma, sürdürme,
soru sorma



Kişiler arası problem
çözme



Dinleme, yardım
isteme, etkili beden
duruşu, özür dileme,
iltifat etme

Bir Senaryo

Aslı ve Nisa kütüphaneye gitmeye karar vermişler, öncesinde yemek yemek istemişlerdi. Bir restorana gitmişler ancak garson yirmi dakika geçmesine ve yeni gelen müşterilerle ilgilenmesine rağmen kızlarla ilgilenmemişti. Aslı ve Nisa öfkelenmişler ancak ne yapacaklarını bilememişlerdi.

Acaba garson onları görmemiş miydi, görmezden mi geliyordu yoksa çok mu meşguldü?

BENZER DURUMLARDA...



Hepimiz bu senaryolara benzer durumlar ile karşılaşmışızdır. Nasıl tepkiler verip bu süreci nasıl yürüttük?

- **Hakkımızı savunabildik mi?**
- **Duygularımızı dile getirebildik mi?**
- **İstediğimizi elde edebildik mi?**
- **Düşüncelerimizi söyleyebildik mi?**
- **Başkalarının haklarını çiğnmeden hareket edebildik mi?**

Etkin Sosyal Becerilere Sahip Deęilsek;

Kısa vadede çatışmadan kaçınabiliriz, kimse ne hissettiğimizi bilmediğı için de büyük bir olasılıkla istediğimiz veya ihtiyaç duyduğumuz şeye ulaşamayız. Bunun yanı sıra, sanki kimse bize saygı duymuyormuş gibi hissetmeye başlayabilir veya diğer insanlara bizden faydalandıkları için kızabiliriz.



NASIL DAVRANIYORUZ?

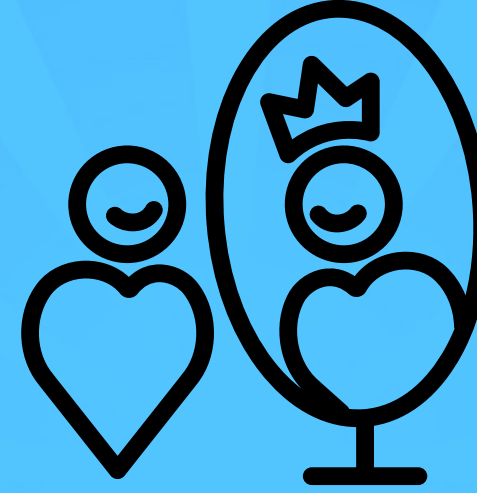
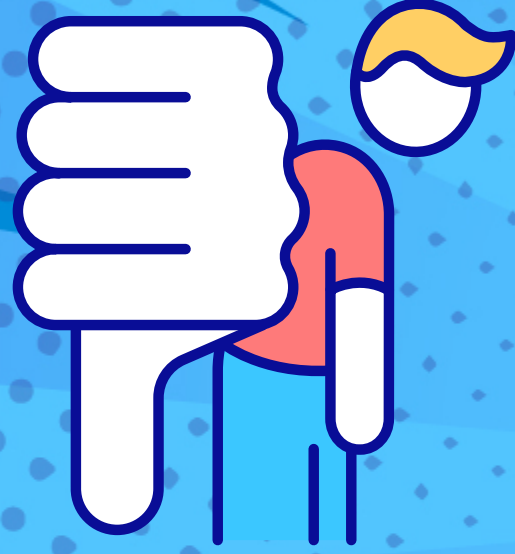


Bazılarımız, bu tür durumlarla duygularımızı bastırarak, hiçbir şey söylemeyerek; ama kendimizi kötü hissederek başa çıkmaya çalışır.

Bazılarımız ise, kendimize karşı gelen kişiye sözle ya da davranışsal olarak saldırır.

Ancak sosyal becerilerimizi geliştirirsek karşılaştığımız güçlükleri sakın ve doğru bir şekilde çözüme kavuşturabiliriz.

Peki Sosyal Becerilerimizi Geliřtirmezsek?



Sosyal becerilerimizi etkili kullanmamak; kendi duygularımızı inkar edip, başkalarının hakkımızı ihlal etmesine izin vermemize sebep olabilir.

Atılgan olmayan kişiler bu davranışları sonucunda kendilerini bastırmaya meyillidirler, başkalarının kendileri için seçim yapmasına ve karar vermesine izin verirler.

Atılgan–Çekingen– Saldırgan Davranışlar

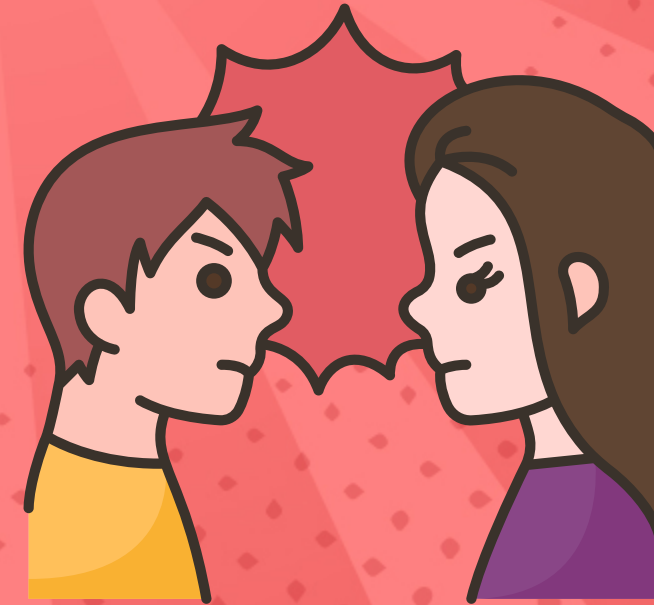


Atılgan–Çekingen– Saldırgan Davranışlar

Atılgan kişi; kişilerarası iletişim ve etkileşim kurarken sağlıklı davranır.

Çekingen kişi; amaçlarına ulaşmakta güçlük çeker, öfke ve hayal kırıklığı yaşar.

Saldırgan kişi; amaçlarına ulaşmak için çoğu zaman başkalarını kırma, küçük düşürme eğilimindedir.



SOSYA BECERİ GELİŞTİRME SÜRECİ

- 1. Kendi davranışlarınızı gözleyin. (Kendinizi yeterince ifade ediyor musunuz?)**
- 2. Atılganlığınızı izleyin. (Her gün atılganca davrandığınız durumlar, kaçtığınız durumlar)**
- 3. Kendinize gerçekçi amaçlar belirleyin. (Daha etkin olmak istediğiniz durum ve ilişkiler)**
- 4. Belli bir durum üstünde yoğunlaşın. (Gözlerinizi kapatarak, belli bir durumla nasıl başa çıktığınızı hayal edin)**
- 5. Tepkilerinizi gözden geçirin. (Atılganlık öğelerinden yararlanın ve güçlü yanlarınızı not edin)**
- 6. Etkin bir modeli gözleyin. (Aynı durumla iyi başa çıkabilen birini seyredin)**

SOSYA BECERİ GELİŞTİRME SÜRECİ

7. Alternatif tepkiler düşünün. (Başka nasıl hareket edebilirim? Daha kesin, daha az kırılcı?)

8. Kendinizi durumun içinde hayal edin. (Gözlerinizi kapatın ve örnek durumla etkin bir şekilde başa çıkmaya çalıştığınızı düşünün)

9. Olumlu düşünme egzersizi yapın. (Kendinizle ilgili birkaç olumlu yargı sıralayın)

10. İhtiyaç duyarsanız yardım isteyin. (Uzman yardımı)

11. Deneyin. (Örnek durumla başa çıkabilmek için yeni yollar deneyin.

12. Kendinize yönelik eleştiri, değerlendirme isteyin. (Davranışlarınızın olumlu yanlarını vurgulayın)

SOSYA BECERİ GELİŞTİRME SÜRECİ

13. Davranışlarınızı şekillendirin. (Amacınızdan emin olmak için davranışlarınızı şekillendirin)

14. Kendinize bir "gerçek dünya" sınavı verin. (Gerçek bir deneme yapın)

15. Sınavı değerlendirin.

16. Kendinizi geliştirmeye devam edin. (Yöntemleri tekrarlayın)

17. Güç alabileceğiniz bir sistem kurun. (Sizi destekleyecek, motive edecek ilişkiler sistemi olabilir.)

SONUÇ OLARAK...

Sosyal Becerilerimizi Geliřtirmek;

- iletişim becerilerinizi geliřtirebilir,
- Kendine güveninizi artırabilir,
- Kiřisel memnuniyet kazandırabilir,
- Başkalarının size saygı duymasını sağlayabilir,
- Karar verme becerinizi geliřtirebilirsiniz.

Özetle yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.

SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME



SORU-CEVAP

KATKI



Rehberlik Servisi

**KATILIMINIZ
İÇİN
TEŞEKKÜRLER**

