

GENÇLERDE SOSYAL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ

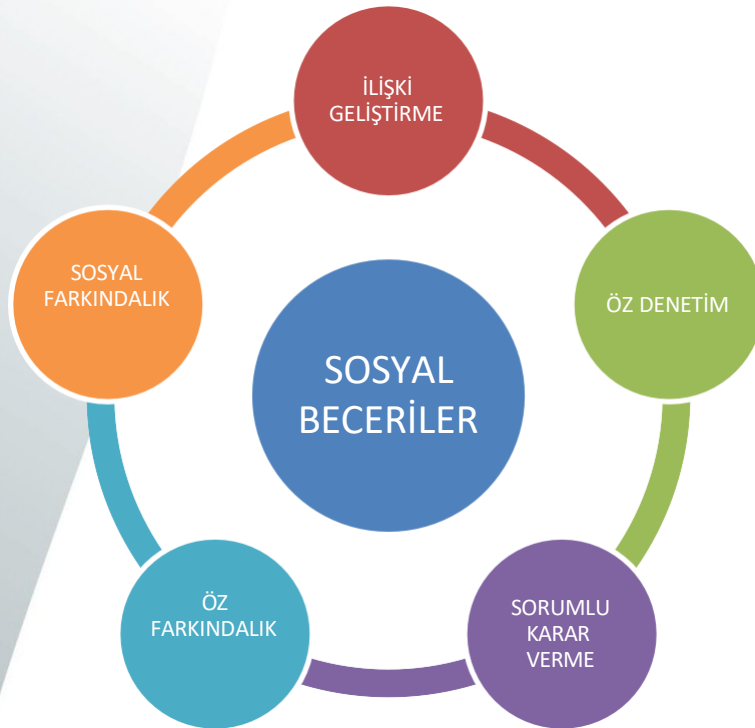
İnsan yaşamında duygular ve çevresiyle ilişkiler önemli bir yere sahiptir. Gençler de yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini ifade ederek kabul görmek ister. Gençlerin duygusal gelişimi ve sosyal gelişimi hem kendilerini hem de insanlarla ilişkilerini etkiler. Sağlıklı duygusal ve sosyal gelişim, kişilik gelişimini etkiler.

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 ve bütün bunların ilk öğrendikleri yer ise ailedir.

Bu bültende,

- Sosyal beceriler nelerdir,
- Sosyal becerileri geliştirmek neden önemli?
- Sosyal Becerileri gelişen bireylerde neler gözlemlenir?
- İletişim Becerileri: Etkili İletişim Nasıl Sağlanır?
- Sosyal Beceriler Evde Nasıl Kullanılabilir?
- Ebeveyn olarak neler yapabilirsiniz? Konu başlıklarına değineceğiz.

SOSYAL BECERİLER NELERDİR?



Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme



Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülmesi olabilmeye
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilmeye
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme

İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürebilme
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerekğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme



SOSYAL BECERİLER NEDEN ÖNEMLİ

Sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerin temelini oluşturur. Bireyin tüm yaşam rolleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle gençlerin,

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Kaygı, stres vb durumlarla ile başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına yardımcı olur.

SOSYAL BECERİLERİ GELİŞEN BİREYLERDE NELER GÖZLEMLENİR?

Sosyal becerileri gelişen bireylerde, okul ve ders başarısında artış yaşanır, okulu ilgi çekici bulur ve öğrenmeye daha isteklidir, sınavlara daha programlı hazırlanır ve sınavlarda başarılı olmaktadır. Ayrıca stresi daha iyi yönetebilmektedir, çevresiyle uyumlu bir şekilde hareket eder, psikolojik açıdan ise iyi olabilme ve şiddetten uzak durmaktadırlar. Sosyal becerileri gelişen bireyler bağımsız karar alabilirler. Verdikleri kararların sonucuna katlanabilirler. Bir sorunla karşılaştıklarında nasıl baş edeceğini bilirler. Geleceğiyle ilgili gerçekçi planlar yapar. Başladığı işi bitirmek için çaba gösterirler. Geleceğiyle ilgili araştırmalar yaparak kendisi için doğru kararlar verir.

İLETİŞİM BECERİLERİ: ETKİLİ İLETİŞİM NASIL SAĞLANIR?

- Dinlemek
- Göz Teması Kurmak
- Vücut Dilini İzlemek
- Anlayış ve Empati Göstermek
- Açık ve Net Konuşmak
- Soru Sormak
- Duygusal Dengeyi Sağlamak
- Dil Kullanımına Dikkat Etmek
- Kendinizi İfade Etmek
- İletişim Engellerini Aşmak
- Geribildirimini Kabul Etmek



SOSYAL BECERİLER EVDE NASIL KULLANILABİLİR?



Aileler olarak evde empatik, saygılı ve açık iletişim ortamı yaratmak bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sergileyeceğimiz olumlu davranışlarla çocuklarımıza rol model olabiliriz. Aile içi iletişimin sağlıklı olması sosyal becerileri doğrudan etkileyecektir. Sosyal beceriler günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Aile içinde iletişime geçmek, empati kurmak ve işbirliği yapmak, aile bağlarını güçlendirmenin temelidir. Ayrıca, sorunları çözmek ve duygusal ihtiyaçları anlamak da evdeki sosyal becerilerin kullanımına dahildir.

Zaman: Aile ve aile ilişkileri en temel sosyal ortamdır. Birey soru sorarken, kendilerini ifade ederken, tartışırken, onlara birçok kişisel ve sosyal beceriyi kazandırmak mümkündür. Evdeki her ortam yukarıda adı geçen beceriler için bir fırsattır.

Tutarlılık: Bireylerin bu becerileri geliştirebilmeleri ve becerilerin kalıcı olabilmesi için ev ortamında anne babaların benzer tutum ve davranışlar içinde olması gerekmektedir.

Model Alma: Bireyin, öğretilmek istenen sosyal becerinin bir örneğini görmesi, gözlemlemesi önemlidir. Sosyal becerilerin öğretilmesinde anne babaların davranışları ve arkadaşlar çok etkili modeller olarak görülmektedir. Ailenin ve bireyin sosyal yaşamı da bu açıdan önemlidir.

Ödüllendirme: Bir sosyal beceriyi kazandırmada pekiştireçler, o becerinin yerleşmesini kolaylaştırıcı nitelik taşır.

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.
- Alternatifler yaratın.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.

Aile olarak, çocuklarımızın sosyal becerilerini desteklemek, onların daha özgüvenli, başarılı ve mutlu bireyler olmalarına yardımcı olur. Onları bu konuda desteklemek yalnızca okul hayatında değil onların gelecekteki iş ve aile ilişkilerinde de başarılı olmalarına katkı sağlayacaktır.