

# SOSYAL BECERİLER

Sosyal beceriler, bireylerin hayatlarını huzur ve barış içerisinde devam ettirebilmesi, kişisel ve profesyonel yaşamlarında başarılı olabilmesi için gerekli yetenekler olarak tanımlanabilir. Bir başka ifadeyle, kişilerarası ilişkilerin kurulabilmesi için gerekli olan becerilerdir.



## Sosyal Becerilerin Özellikleri Nelerdir?

- Öğrenme yolu ile kazanılır.
- Model alınan davranışları içerir.
- Çevresel etkenlerden etkilenir.
- Sözlü ve sözsüz davranışlardan oluşur.



- Amaca yöneliktir.
- Duruma özgüdür ve sosyal ortamlara göre farklılaşır.
- Gözlenebilen ve gözlenemeyen becerilerden oluşur.

## Sosyal Beceriler Nelerdir?



**Akranlarla İlgili Beceriler:**  
Başkalarına övgüde bulunma, yardım önerme vb.

**Kendini Yönetme Becerileri:**  
Kurallara uyma, kızgınlığı yönetme, tartışma durumunda uzlaşma vb.



**Akademik Beceriler:**  
İşini uygun yapma, öğretmen yönergelerini dinleme vb.


**Uyum Becerileri:**  
Yönergeleri izleme, kurallara uyma vb.





**Girişkenlik Becerileri:**  
Konuşma başlatma, oyuna arkadaş davet etme vb.



## Avcılar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

 [avcilarram34@gmail.com](mailto:avcilarram34@gmail.com)

 (0212) 694 91 47

 CİHANGİR MAH. MEŞRUTİYET  
CAD. NO64 KAT 2 AVCILAR  
NİMET KAMURAN KORKMAZ  
ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA  
OKULU BİNASI AVCILAR /  
İSTANBUL

## Sosyal Becerilerin Faydaları

- İyi sosyal becerilere sahip öğrencilerin derslere aktif olarak katılma, soru sorma ve öğretmenleri ve akranlarıyla olumlu ilişkiler kurma olasılıkları daha yüksektir; bunların tümü daha iyi akademik performansa katkıda bulunur.
- Güçlü sosyal bağlara sahip olmak, stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltmada önemli bir etkidir.
- Güçlü sosyal bağlar, daha fazla amaç duygusuna, aidiyet duygusuna ve genel yaşam memnuniyetine yol açar.
- Liderlik rollerinde giderek daha fazla değer verilen ve olumlu bir çalışma ortamına katkıda bulunan duygusal zekayı teşvik eder.



## Sosyal Becerileri Geliştirme ve İyileştirme Stratejileri

1. Gözlemleyin ve taklit edin.
2. Aktif olarak dinleyin.
3. Bir gruba veya klübe katılın.
4. Gönüllü olun.
5. Rol yapma senaryoları planlayın ve uygulayın.
6. Profesyonel yardım alın.