

Neler Yapabilirsiniz?

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.

Empati kurma, saygı, etkili iletişim gibi konularda onlara model olun.

Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.

Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.

Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.

Çocukların sosyal etkileşimlerinde olumlu davranışlarını fark edip takdir edin.

Çocukları grup aktivitelerine katılmaları için teşvik edin.

Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.

Avcılar Rehberlik ve Araştırma
Merkezi



Kişiliğın gelişimi
çocuğunuza vereceğiniz
destekle başlar.



Daha fazla bilgi için:

avcillarram.meb.k12.tr

@avcillarram34

Cihangir Mah.

Meşrutiyet Cad. No : 64 Avcılar/İSTANBUL



Avcılar Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

SOSYAL BECERİLER

1. Öz Farkındalık
2. Sosyal Farkındalık
3. Öz Denetim
4. Sorumlu Karar Alma
5. İlişki Geliştirme



avcillarram.meb.k12.tr

(0212) 694 91 47



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 görülme 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

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

Sosyal Becerileri Geliştirmek Neden Önemli?

Çocuğunuzun;

Gerçekçi hedefler koymasına

Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına

Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine

Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine

Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine

Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönlere saygı duymasına

Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına

Uygun karar alabilme becerisini kazanmasına

Problem çözebilme becerisini kazanmasına yardımcı olur.