

SOSYAL BECERİLER

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Çocuklarınızın sosyal becerilerinin gelişmesini, onların hayatta başarılı ve mutlu bireyler olmalarına yardımcı olur. Sosyal beceriler, empati kurma, işbirliği yapma, duygularını ifade etme ve başkalarıyla etkili iletişim kurma yeteneklerini içerir. Bu broşürde, çocuklarınızın sosyal becerilerinin desteklenmesi için bazı öneriler bulabilirsiniz.



1. Olumlu Rol Model Olun

Çocuklarınız, sosyal becerilerini büyük ölçüde siz gözlemleyerek öğrenirler. Nazık, saygılı ve empatik davranışlar sergileyerek onlara örnek olun. Sorunları çözme şeklinizi, duygularınızı ifade etme biçimlerinizi ve başkalarıyla olan etkileşimlerinizi, çocuklarınız için önemli birer ders olacaktır.

2. Duygusal Farkındalık Yaratın

Çocuklarınıza duygularını tanımları ve ifade etmeleri için fırsatlar sunun. Duygularını kelimelerle ifade etmelerini teşvik edin ve onlara duygularını nasıl yönetebileceklerini öğretin. Örneğin, "Şu an üzgün görünüyorsun, bu konuda konuşmak ister misin?" gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

3. Oyun ve Akt v telerle Destekley n

Oyunlar, çocukların sosyal becer ler n gel Őt rmeler ç n har ka b r yoldur. Paylaşma, sıra bekleme ve Őb rl ğ yapma g b becer ler öğrenmeler ç n grup oyunlarına katılmalarını teşv k ed n. Ayrıca, drama ve rol yapma oyunları, empat ve let Ő m becer ler n gel Őt rmeler ne yardımcı olab l r.



4. D nleme Becer ler n Gel Őt r n

İy b r d nley c olmanın önem n çocuklarınıza öğret n. Konuşurken göz teması kurmalarını ve karşılardak k Ő n n sözünü kesmeden d nlemeler n teşv k ed n. Onlara akt f d nleme tekn kler n öğreterek, başkalarının duygularını ve düşünceler n anlamalarına yardımcı olun.

5. Empat Kurmalarını Teşv k Ed n

Çocuklarınıza başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamanın önem n öğret n. Empat kurma becer s n gel Őt rmek ç n h kayeler okuyab l r ve okudukları karakterler n neler h ssett ğ konusunda konuşab l rs n z. "Sence bu karakter Ő u an nasıl h ssed yor?" g b sorular sorarak empat yapmalarını teşv k ed n.



6. Sosyal Etk leŐ m Fırsatları Sunun

Çocuklarınızın yaşlılarıyla etk leŐ mde bulunması ç n fırsatlar yaratın. Parkta oyun oynamak, sınıf arkadaşlarıyla buluşmak veya çeŐ tli etk nl klere katılmak, sosyal becer ler n gel Őt rmeler ne yardımcı olacaktır. Çocuklarınızın farklı sosyal ortamlarda bulunmaları, farklı nsanlarla nasıl etk leŐ m kuracaklarını öğrenmeler n sağlar.

7. Poz t f Ger B ld r m Ver n

Çocuklarınızın olumlu sosyal davranışlarını fark ed n ve takd r ed n. Onlara, y b r Ő çıkardıklarında övgüde bulunun ve bu davranışları tekrar etmeler ç n cesaretlend r n. Poz t f ger b ld r m, çocuklarınızın özgüven n artırır ve sosyal becer ler n gel Őt rmeler ne yardımcı olur.



Çocuklarınızın sosyal becer ler n gel Őt rmeler ne yardımcı olmak, onların gelecektek başarıları ve mutlulukları ç n önemli b r adımdır. Bu öner ler günlük yaşamınıza dah l ederek, çocuklarınızın sağlıklı sosyal l Ő k ler kurmalarına ve kend ler n daha y fade etmeler ne katkıda bulunab l rs n z.