

SOSYAL BECERİLER



NEDİR?

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

ÖRNEKLER

- Kendini anlatma becerileri
- Çevresini genişletme 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.

Atılganlık becerileri

Basit ricalarda bulunma, Başkasının kanısına katılma, Akıldışı (mantıksız)ricaları reddetme gibi becerileri içerir.

İletişim Becerileri

Konuşmayı başlatma, sürdürme, soru sorma, Kişiler arası problem çözme, Dinleme, yardım isteme, etkili beden duruşu, özür dileme, iltifat etme

Çevresini Genişletme 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.



Sosyal becerilerini geliştir,
yaşam kaliten artsın!





Sosyal Beceri Geliştirme Süreci



**PEKİ YA
GELİŞTİRMEZSEK
?**

Sosyal becerilerimizi etkili kullanmamak; kendi duygularımızı inkar edip, başkalarının hakkımızı ihlal etmesine izin vermemize sebep olabilir. Atılgan olmayan kişiler budavranışları sonucunda kendilerinin bastırmaya meyillidirler, başkalarının kendileri için seçim yapmasına ve karar vermesine izin vermezler.

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)
7. Alternatif tepkiler düşünün. (Başka nasıl hareket edebilirim? Daha kesin, daha az kırıncı?)
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)
13. Davranışlarınızı şekillendirin. (Amaçlarınızdan 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.)