

# SOSYAL BECERİLER



**Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik Servisi**

Çocuklarınızın sosyal becerilerini geliştirmek, 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 becerilerini desteklemek için bazı öneriler bulabilirsiniz.



## 1. Olumlu Rol Model Olun

Çocuklarınız, sosyal becerileri büyük ölçüde sizi gözlemleyerek öğrenirler. Nazik, saygılı ve empatik davranışlar sergileyerek onlara örnek olun. Sorunları çözme şekliniz, duygularınızı ifade etme biçiminiz ve başkalarıyla olan etkileşimleriniz, çocuklarınız için önemli birer ders olacaktır.

## 2. Duygusal Farkındalık Yaratın

Çocuklarınıza duygularını tanımaları 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 Aktivitelerle Destekleyin

Oyunlar, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri için harika bir yoldur. Paylaşma, sıra bekleme ve işbirliği yapma gibi becerileri öğrenmeleri için grup oyunlarına katılmalarını teşvik edin. Ayrıca, drama ve rol yapma oyunları, empati ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.



### 4. Dinleme Becerilerini Geliştirin

İyi bir dinleyici olmanın önemini çocuklarınıza öğretin. Konuşurken göz teması kurmalarını ve karşılarındaki kişinin sözünü kesmeden dinlemelerini teşvik edin. Onlara aktif dinleme tekniklerini öğreterek, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamalarına yardımcı olun.

### 5. EMPATİ KURMALARINI TEŞVİK EDİN

Çocuklarınıza başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamamanın önemini öğretin. Empati kurma becerisini geliştirmek için hikayeler okuyabilir ve okudukları karakterlerin neler hissettiği konusunda konuşabilirsiniz. "Sence bu karakter şu an nasıl hissediyor?" gibi sorular sorarak empati yapmalarını teşvik edin.



### 6. Sosyal Etkileşim Fırsatları Sunun

Çocuklarınızın yaşlarıyla etkileşimde bulunması için fırsatlar yaratın. Parkta oyun oynamak, sınıf arkadaşlarıyla buluşmak veya çeşitli etkinliklere katılmak, sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Çocuklarınızın farklı sosyal ortamlarda bulunmaları, farklı insanlarla nasıl etkileşim kuracaklarını öğrenmelerini sağlar.

### 7. POZİTİF GERİ BİLDİRİM VERİN

Çocuklarınızın olumlu sosyal davranışlarını fark edin ve takdir edin. Onlara, iyi bir iş çıkardıklarında övgüde bulunun ve bu davranışları tekrar etmeleri için cesaretlendirin. Pozitif geri bildirim, çocuklarınızın özgüvenini artırır ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Çocuklarınızın sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak, onların gelecekteki başarıları ve mutlulukları için önemli bir adımdır. Bu önerileri günlük yaşamınıza dahil ederek, çocuklarınızın sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına ve kendilerini daha iyi ifade etmelerine katkıda bulunabilirsiniz.

