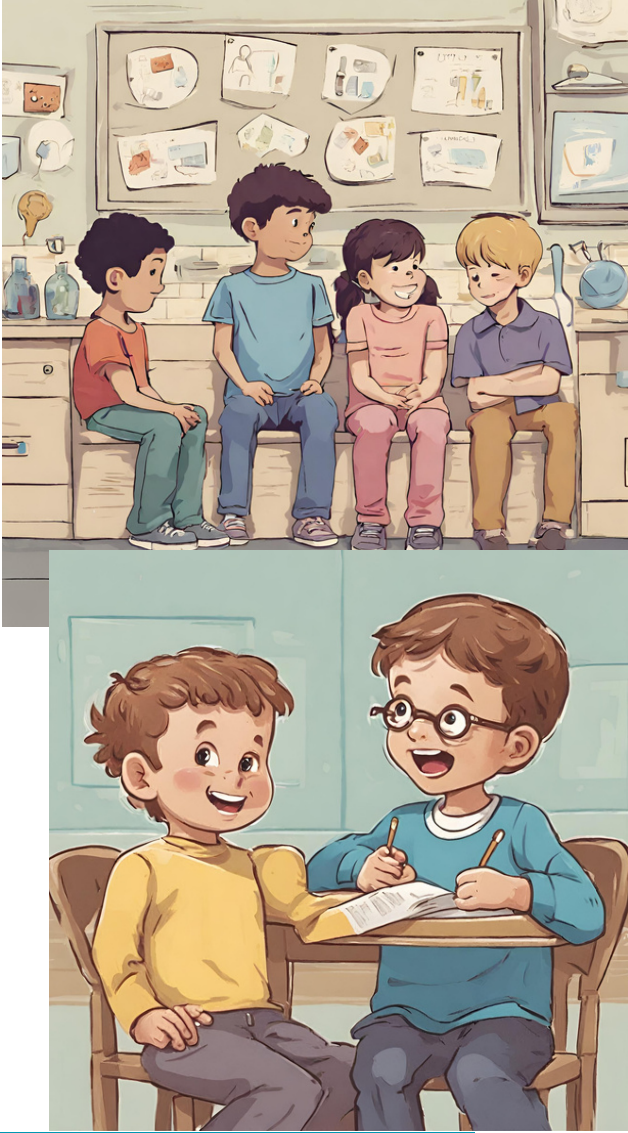




VELİ BÜLTENİ

Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



BU SAYIDA;

- Sosyal Beceri Nedir?
- Okul Öncesi Dönemde Sosyal Gelişim
- Okul Öncesi Dönemde Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler
- Sosyal Beceri Eksikliği Olan Çocukların Ayırt Edici Özellikleri
- Çocuklarınızın Sosyal Becerilerini Geliştirebilmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

PDR Servisinden...

Değerli velimiz,

İnsan doğduğu an itibarıyla bir sosyal çevrenin içine dünyaya gelir ve yaşamı boyunca "diğerleriyle" etkileşim halindedir.

Bu etkileşimdeki gelişim alanı olan sosyal duygusal gelişim, çocuğun kendini ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi, kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olabilmesidir. Çocukların gelecekteki okul başarısının temelinde sosyal ve duygusal gelişimleri önemli rol oynamaktadır.

Okul öncesi dönemde, çocuklar duygularını yönetmeye ve kontrol etmeye başlarlar. Sosyal ortama uygun davranma becerisi olarak tanımlanan sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerin kurulmasında ve gerçekleştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalarda çocukların sosyal becerileri altı yaşına kadar kazanamadıklarında; sonraki yıllarda ve yetişkinlikte bu becerileri kazanmakta zorluk çektikleri görülmektedir.

Sosyal beceriler, **günlük yaşamda** ve **okulda başarılı** olmanın önemli bir parçasıdır. İyi sosyal becerilere sahip olmak, başkalarıyla etkili iletişim kurmak, işbirliği yapmak ve problem çözmek için önemlidir.

Sosyal beceriler sadece eğitiminin sorumluluğunda değil aile ve çocukların yakın çevresinin de sorumluluğu altındadır ve hem aileler hem de eğitimciler bu süreçte aktif rol almalıdır. Bu nedenle bu bülten, çocuklarımızın sosyal becerilerinin gelişiminde size destek olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Faydalı olması dileğiyle...

Okan USLU

Uzman Psikolojik Danışman

Sosyal Beceri Nedir?



Çocukların toplum içerisinde yer almaları ancak toplumun diğer üyeleri tarafından kabul edilmesiyle gerçekleşir. Her toplumun kendine özgü tutum ve davranışları bulunmaktadır. Toplum içerisindeki her çocuğun bu tutum ve davranışlara sahip olması beklenmektedir. Bahsi geçen davranışlardan birisi de sosyal becerilerdir. Sosyal beceriler çocukların içinde yer aldıkları sosyal ortamda kabul görmelerini ve sosyal ilişkilerinin olumlu yönde ilerlemesine katkı sağlayan duygu, düşünce, tutum ve davranışlardır. Bu becerilere sahip çocuklar çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler. Sosyal beceriler hem sözel hem de sözel olmayan davranışları içerisinde bulunduran, bireyin olumlu davranışları başlatmasını, gösterilen bu olumlu davranışları devam ettirmesini ve bulunulan sosyal çevreye uygun tepkiler vermesini sağlayan öğrenilmiş davranışlardır.

Sosyal beceriler, yaş farkı olmaksızın toplumda yer alan her birey için, bütün sosyal ortamlarda bireylerin yaşamını olumlu yönde etkileyerek olumlu iletişim kurmasını ve bunun sonucunda başarılı ve mutlu olmasını sağlayan davranış örüntüleridir. Sosyal becerilere bakıldığında sosyal etkileşimlerde önemli rol oynadığı ve diğer bireylerden onay almayı sağlayan davranışlar olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte sosyal becerilerin çocuğun hayatında yer alan diğer kişilerden etkilenme yoluyla, öğrenerek kazandığı ve sosyal yeterliliğin bir parçası olduğu söylenebilir.

Sosyal beceriler çocukların sosyalleşmesini gerçekleştirirken, aynı zamanda içerisinde bulunulan toplumun sağlıklı bir şekilde devam edebilmesinde de etkilidir. Bireyler arası ilişkiler ne kadar sağlıklı olursa, toplumsal yapıda o ölçüde sağlam olacaktır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SOSYAL GELİŞİM

Çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal alanlardaki gelişimlerini takip etmek çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişme basamaklarını tamamlamasına yardımcı olmak adına oldukça önemlidir. Bu bölümde çocukların okul öncesi yaş dönemlerine göre sosyal gelişim alanında kazandıkları/kazanmış olabilecekleri evrensel gelişim özelliklerine yer verilmiştir. Ancak **unutulmamalıdır ki her çocuk biriktir ve gelişim basamaklarını kendi hazır oluş durumuna, genetik ve çevresel faktörlere göre tamamlayacaktır.**



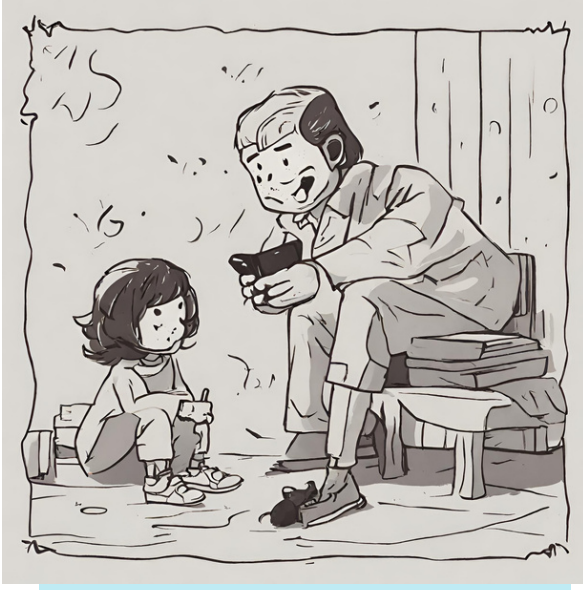
3 Yaş Sosyal-Duygusal Gelişimi

- Cinsiyetini bilir. Kız ve erkek arasındaki fark, cinsel organlar ilgisini çekmeye başlar.
- Ebeveynleri tarafından okunan hikayeleri dinlemeyi sever.
- Ebeveynlerinden övgü ve duyarlılık bekler.
- Kuralları ve yönergeleri anlar, uygulayabilir. Rutinleri sever.
- Diğer çocuklar ile paylaşım ve işbirliği kurabilir.
- Bu dönem oyun çağıdır, ikili üçlü oyunlar başlar.
- Yetenekleri gelişir, kuralları, başkalarının ihtiyaçlarını öğrenir.



ÖNERİLER:

1. İşlerini kendi başlarına yapmalarına izin verin.
2. Beslenme, temizlik, giyinme gibi yeni alışkanlıklar kazanırken yardım edin. Aynı zamanda fikirlerini sorun, seçim hakkı verin. İki pantolondan birini giyecekse hangisini giymek istediğini çocuğa sorun.
3. Kız ve erkek çocuklarınıza eşit fırsatlar tanıyın.
4. Kendi ev düzeninize göre bazı kurallar koyun ve bu kuralların nedenini açıklayın.
5. Paylaşmayı öğrenmesine destek olun. Başkasının eşyasını kullanmak istediğinde izin alması gerektiğini öğretin. "Bu bebek senin, o kitap arkadaşının" gibi vurgulayabilirsiniz.
6. Tuvalet eğitimi sürecinde sabırlı olun.



7. Çocuğa tuvaleti geldiğinde bunu söylemesi ve tuvalete gitmesi gerektiği anlatılmalıdır. Böylece ondan ne beklenildiği açıkça belirtilmiş olur.

8.Çocuğa tuvalet eğitimi boyunca kolay indirilip kaldırılabilen giysiler giydirmelidir.

9.Tuvalet eğitimindeki her başarısını övün.

4 Yaş Sosyal-Duygusal Gelişim

- Öz bakım becerilerini kendi tamamlayabilir (dış fırçalama/giyinme/soyunma).
- Akranları ile oynamaktan, vakit geçirmekten hoşlanır.
- Beklemeyi ve isteklerini ertelemeyi öğrenir.
- Birçok farklı duyguyu deneyimler.
- Kişilerin duygularını anlayabilir, sebeplerini tahmin edebilir.
- Kuralları anlar, uygulamaya yatkındır.



ÖNERİLER:

Zorlu bir dönemdir, inatlaşma, dengesizlik, uyumsuzluk başlar.

- 1.Çocuğunuzu dinleyin, onunla sık sık iletişime girin.
- 2.Neden sorularına sabırla cevap verin, cevabı bilmiyorsanız bilmiyorum deyin ve birlikte araştırın.
- 3.Baskıcı olmadan otoritenizi uygulamak sizin görevinizdir, kararlı ve net olun. Kurallarınızı ve sebeplerini onun anlayacağı basit bir dille anlatın.
- 4.Çocuklar yetişkinlerin söylediklerini yaparak değil, davranışlarını taklit ederek öğrenirler. Ona iyi model olun.
- 5.Seçenekler sunarak, karar vermesini destekleyin (Ne oynamak istersin? Bugün ne yemek istersin? İki veya üç seçenek sunun)
- 6.Dış dünyayı ona öğretin (birlikte yürüyüşe, pazara, markete gidin).
- 7.Başka çocuklarla beraber olup arkadaşlık edebileceği zamanlar yaratmaya çalışın.
- 8.Oynaması ve keşfetmesi için destekleyin.
- 9.Yaratıcı oyunlarını teşvik edin. Gerekli ortamı hazırlayın ve oyununa katılın. "Yemek mi yapıyorsun? Deneyebilir miyim?" gibi sorular sorun.

5 Yaş Sosyal Duygusal Gelişim

- Öz bakım ihtiyaçlarını genel olarak kendi tamamlar.
- Onay arayışı içindedir.
- Cinsiyet farkını net olarak bilir.
- Arkadaşları ile vakit geçirmenin önemi artar.



ÖNERİLER:

1. Ailenizde bir yerinin olduğunu ona hissettirin. Aile ile ilgili kararlarda onun fikrini sorun. Ona değerli olduğunu hissettirin.
2. Söylemek istediklerini dinleyin, ona özel zaman ayırın. Kendini ifade etmesine izin verin.
3. Çocuğu eleştirmek yerine, olumlu yönlerini ve davranışlarını fark edin.
4. Çocukla birlikte kitap okuyun, resimlerine bakın, resimler hakkında konuşun.
5. Hikayeler anlatın, şiir ve şarkı öğretin.
6. Oyun oynamasını destekleyin.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE KAZANDIRILMASI GEREKEN SOSYAL BECERİLER

1.İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri:

Dinleme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, soru sorma, kendini tanıtma, yardım isteme, bir gruba katılma, yönerge verme, yönergelere uyma, ikna etme vb.

2.Grupla bir işi yürütme becerileri:

Grupta iş bölümüne uyma, grupta, sorumluluğunu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma vb.

3.Duygulara yönelik beceriler:

Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkma, iyi duyguları ifade etme, korku ile başa çıkma vb.

4.Saldırgan davranışlarla başa çıkma becerileri:

İzin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, kızgınlığı kontrol etme, hakkını koruma, savunma, alay etmeyle başa çıkma, kavgadan uzak durma vb.



5.Plan yapma ve sorun çözme becerileri:

Ne yapacağına karar verme, problemin nedenlerini araştırma, amaç oluşturma, bilgi toplama, karar verme, bir işe yoğunlaşma vb.

SOSYAL BECERİ EKSİKLİĞİ OLAN ÇOCUKLARIN AYIRT EDİCİ ÖZELLİKLERİ

- Uzun süreli ve yakın arkadaşlık kuramaz,
- Arkadaşları arasında çok tercih edilmez,
- Yaşadığı olaylar karşısında nasıl tepki vereceğini bilemez,
- Yetişkinlerle iletişim kurmada zorlanır,
- Kırıcı, agresif bir konuşma tarzı vardır,
- Konuşmayı başlatmakta güçlük çeker, konuşurken karşısındakini dinlememe görülür,
- Duygularını ifade etmede ve başkalarının duygularını anlamakta zorlanır,
- Espri ve gerçek ayırımını yapamaz,
- Jest ve mimikleri anlamakta güçlük çeker,
- Grup çalışmalarına dahil olamaz.



ÇOCUĞUNUZUN SOSYAL BECERİLERİNİ GELİŞTİREBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklar, başta anne ve babası olmak üzere çevresindeki tüm kişilerin davranışlarını gözlemler ve davranış kumbarasını her gün biraz daha doldurur. İhtiyacı olduğunda kullanmak üzere kumbarasına her gün yeni gözlemlerini atar. Anne ve babalar, kurdukları ilişkilerle ve iletişim biçimleriyle çocuklara rol model olurlar. Ebeveynlerin arkadaşları ve birbirleriyle olan sohbetleri, yaklaşımları hatta hitapları dâhil, kendine yer bulur davranış kumbarasında. Tüm bunlar bize sosyal becerilerin kazanımında ailenin önemini göstermektedir. Bu bağlamda aileler nasıl bir çocuğa sahip olmak istiyorsa o özelliklere uygun davranmalıdır.

- Küçük yaştan itibaren çocuklarımız ile iletişime geçerken **göz teması** kurmayı ihmal etmemeliyiz.
- Özellikle dil gelişimi için de etkili bir yol olan gün içinde neler yaptığımızı çocuklarımız ile **konusmak** sosyal beceri kazandırma noktasında etkili bir rol oynayacaktır. Öncelikle ebeveynler kendi günlerinin nasıl geçtiğini, neler yaptıklarını çocuklarına anlatmalı sonrasında anlatmaları için onlara fırsat vermelilerdir. Sorgulayıcı bir tutum sergilememek, onu nelerin mutlu ettiği neler yapmaktan keyif aldığı gibi olumlu sorular sormak doğru olacaktır.
- Çocuklarımıza iyi birer **rol model** olmalıyız. Bu onlara öğüt vermekten çok daha etkili olacaktır. Çünkü okul öncesi dönemdeki çocuklar modelleme yolu ile öğrenmektedir. Bu sebeple özür dilemek, teşekkür etmek ve paylaşmak gibi değerleri günlük hayatınızda çocuklarınıza örnek olacak şekilde sergileyebilirsiniz.



Sosyal Beceri Eğitimi İçin Etkinlik Temelli Kitap Önerileri

5 yaş ve +

5-12 Yaş Çocuklar İçin
Sosyal Beceri Uygulama Kitapçıkları



Aygün Tuçe Atas / Uzman Klinik Psikolog, Aile Terapisti
İlknur Efeçinar / Psikolog, Psikodramatist

5 yaş ve +



4-7 yaş



Sayı:2 Sosyal Beceri Geliştirme

- Akran ilişkilerinin geliştirilmesi için oyun grupları ve okullar oldukça önemlidir.
- Çocuklarımızın olumlu davranışları desteklenmelidir. Yaptığı davranışın doğru olduğunu söylemek, tebrik etmek önemlidir.
- Çocuklarımızı keyif aldıkları aktivitelere yönlendirmek farklı bir ortama girmelerini destekleyecektir. Bu noktada sosyal becerilerinin gelişmesinde de etkin bir rol oynayacaktır.
- Okulundan gönderilen etkinlikleri **çocuğunuzla beraber** yönergelere uygun biçimde ve zamanda gerçekleştirin.
- Çocuğunuzla sorunları **yapıcı** ve olumlu bir şekilde düşünün. Sorununu çözmez, çözmesi konusunda rehberlik edin. "Kendini daha iyi hissetmen için ne yapabilirsin?" gibi sorularla onu yönlendirebilirsiniz.
- **Tutarlı bir aile** ortamında yetiştirerek çocuğun güçlü bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlayın.
- Çocukların davranışlarını kontrol altında tutabilmek için **mantıklı kuralları** eşinizle birlikte koyun. Bu kurallar çocuğun yapısına ve yaşanan ortama uygun olmalıdır.
- Çocuğunuzun **duygu** ve hayallerini sınırlandırmayın aksine dile getirmesi için cesaretlendirin. Her fırsatta çocuğunuzla konuşun. Kişinin duygu, düşünce ve isteklerini ifade etmesi; onun kişilerarası ilişkilerinde büyük önem taşır. Kendi duygularını bilen, tanıyan çocuk; karşısındakinin de yaşayabileceği durum ve duygulara karşı farkındalık geliştirir. Bu sebeple duyguları tanımak, duygularla ilgili konuşmak ve ardından doğru tepkileri verebilmek sosyal becerilerin geliştirilmesinde izlenebilecek ilk adımlar arasındadır.
- Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanın uzunluğu değil **niteliği** önemlidir.

- Çocuğunuza mantıklı açıklamalar yaptığınızda her türlü bilgiyi, yönergeyi kuralı anlayacaktır. Bu nedenden dolayı çocuğunuzun konuşma **fırsatlarını** önemseyin.
- Evde bazı **senaryolar** yaratıp rol oyunları oynayın ve çocuğun sıkıntı çektiği alanlara yönelik roller verin. Örneğin; yeni tanıştığı biri ile konuşma başlatarak tanışma ve konuşmayı sürdürme. Haksızlığa uğradığını düşündüğü herhangi bir konu ile ilgili konuşmak gibi.
- Kısa hikayeler okuyup "**sen olsan** ne yapardın ya da ne hissederdin" gibi sorular sorarak sosyal düşünme becerilerini geliştirebilirsiniz.
- Çocuğun sosyal beceri gelişiminde farklılıklara açık olma, hoşgörü, empatik iletişim yönlerinin de desteklenmesi gerekir. Aynı şekilde çocuk sosyal **girişimlerinde** desteklenmelidir. Bu noktada özgüven gelişimi bireyin kendini ifade etmesini kolaylaştırmaktadır.
- Onun yapabilmesine rağmen onun yerine yaptığınız her davranışta çocuğunuzun size daha da bağımlı hale gelebileceğini unutmayın. Bu nedenle çocuğa sorumluluk verin, yapabildiği noktalarda yapmasına izin verin.
- Özgüveni şişirilmiş bireyler yerine kendini gerçekleştirmiş bireyler yetiştirmeyi hedefleyin (Kendini gerçekleştiren birey; kendisini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder, gerçeği olduğu gibi kabul eder ve içinde bulunduğu ortama kolay uyum sağlar, daha derin kişilerarası iletişim kurabilir, yaşamdan doyum alır, özerk bir yapıları vardır çevrelerinden bağımsızdır, yaratıcıdır, doğal davranırlar, kendileri dışındaki sorunlarla ilgilenir ve insanlara yardım etmeyi sever, yaşamdan doyum alırlar).
- Yaşamda karşılaşılan olayların öğretici olduğunu unutmayın ve bu olaylardan çocuklarınızın seviyesini ve benliğini de gözeterik çocuklarınızı uzak tutmayın.

KAYNAKÇA:

- AÇEV (2005). Erken Çocukluk Dönemi Anne-Baba El Kitabı
- Çetin, F., Bilbay, A., Albayrak Kaymak, D., Çocuklarda Sosyal Beceriler, Epsilon Yayınları, İstanbul, 2003.
- Akman, B., Gülay, H., Okul Öncesi Dönemde Sosyal Beceriler, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2009.
- Kumru, G. İ. (2009). Okul Öncesi Dönemde Sosyal Becerilerin Desteklenmesi, psikolektif.com.
- Görsel: Canva

**Okuldan Gelen
Çocuğa Ne Soralım?****Duygu Kartları****Örnek Sosyal
Beceri Senaryoları**

Sayı:2 Sosyal Beceri Geliştirme
Aralık, 2023



Lüleburgaz Zübeyde Hanım Anaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi