

ÇOCUKLARDA SOSYAL BECERİLER

Sosyal Beceri Nedir?

Sosyal beceriler, kişilerin başkalarıyla **etkili bir şekilde iletişim kurmasına, iş birliği yapmasına ve sağlıklı ilişkiler kurmasına** yardımcı olan becerilerdir. Çocuklar, sosyal becerileri sayesinde **duygularını** daha iyi anlarlar ve çevrelerindekiyle sağlıklı ilişkiler kurarak kendilerini daha rahat ifade edebilirler. Sosyal beceriler, çocukların **hayat boyu** karşılaştıkları **zorluklarla başa çıkmalarını** sağlayan **temel** unsurlardandır.



Sosyal Beceriler Nelerdir?

- Selamlaşmak, Kendini Tanıtmak, Vedalaşmak
- Sıra Beklemek
- Paylaşmak
- Dinlemek ve Söz Kesmemek
- Problem Çözmek
- İzin İstemek
- Göz Teması Kurmak
- Yardımlaşmak
- Duyguları Tanımak ve İfade Etmek
- Öfkelenince Sakinleşebilmek
- Öfkesini Kontrol Edebilmek
- İhtiyaçlarını ve İsteklerini Dile Getirmek
- Gerektiğinde “Hayır” Diyebilmek
- Başkalarına Saygı Duymak
- Grup İçi Kurallara Uymak
- İşbirliği Yapmak
- Empati Kurmak
- Teşekkür Etmek
- Bir Gruba Katılabilmek
- Özür Dilemek
- Anlaşmazlıkları Çözmek



Çocuğumun Sosyal Becerilerde Zorlandığını Nasıl Anlayabilirim?

Eğer çocuğunuzda aşağıdaki davranışlardan bazılarını gözlemliyorsanız, çocuğunuz sosyal beceriler konusunda zorluk çekiyor olabilir.

- Göz teması kuramama
- Akranlarıyla ilişkilerde zorluk
- Empati kuramama
- Sırasını bekleyememe
- Başkalarını dinlemekte zorluk
- Söz kesme
- Başkalarının isteklerine fazla uyumlanma veya hep kendisinin söylediğinin olmasını isteme
- İşbirliği yapamama
- Selamlaşmayı istememe
- Duygularını anlama ve ifade etmede zorluk
- Kurallara uymama
- Başka insanların davranışlarını ve duygularını fark edememe
- Toplumdaki kuralları ve beklentileri anlamada zorluk
- Aşırı duygusal tepkiler verme



Sosyal Becerilerde Zorluk Çeken Çocuklar

Sosyal beceriler alanında yaşanan güçlük, çocukların **sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimini olumsuz** yönde etkiler. Sosyal beceriler konusunda zorlanan çocuklar, **arkadaşlıklarını sürdürmekte** zorlanabilir.

Duygularını tanıma ve sağlıklı şekilde ifade etmede zorluk çektikleri için **saldırgan davranışlar** gösterebilirler, **öfke patlamaları** yaşayabilirler, veya **içe kapanabilirler**.

Sosyal becerilerin zayıf olması çocukların **özgüvenini** de olumsuz etkileyebilir. **Zorbalığa maruz kalmalarına** veya başka çocuklara karşı **zorbalık davranışları göstermelerine** sebep olabilir. Okul ortamında, sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma, öğretmenleriyle etkili iletişim kurma ve grup çalışmalarına katılma konularında zorluk çekebilirler.

Ailenin Rolü

Anne babalar, çocukların gelişiminde ve onlara yeni beceriler kazandırmada en önemli rolü üstlenen kişilerdir. Çocuklar, sosyal becerilerini **ilk** olarak anne babalarıyla ya da bakım verenlerle olan etkileşimleri aracılığıyla öğrenmeye başlar.

Aile, sosyal becerilerin kullanıldığı ilk ortamdır. Çocuklar, **soru sorma, kendilerini ifade etme ve problem çözme** gibi sosyal becerileri ilk defa bu ortamda kullanır.



Çocuklar sosyal becerileri öğrenmek için bu becerilerin bir örneğini **gözlemlemeye** ihtiyaç duyar.

Çocuğunuz sizin ve arkadaşlarının davranışlarını **örnek alır**.

Ebeveynlerinin **problemleri ve çatışmaları nasıl çözdüğü**, zor duygularla nasıl **baş a çıkıldığı**, başkalarıyla **nasıl etkileşim kurduğu**, çocuklara sosyal ortamlarda nasıl davranılması gerektiği konusunda yol gösterir.

