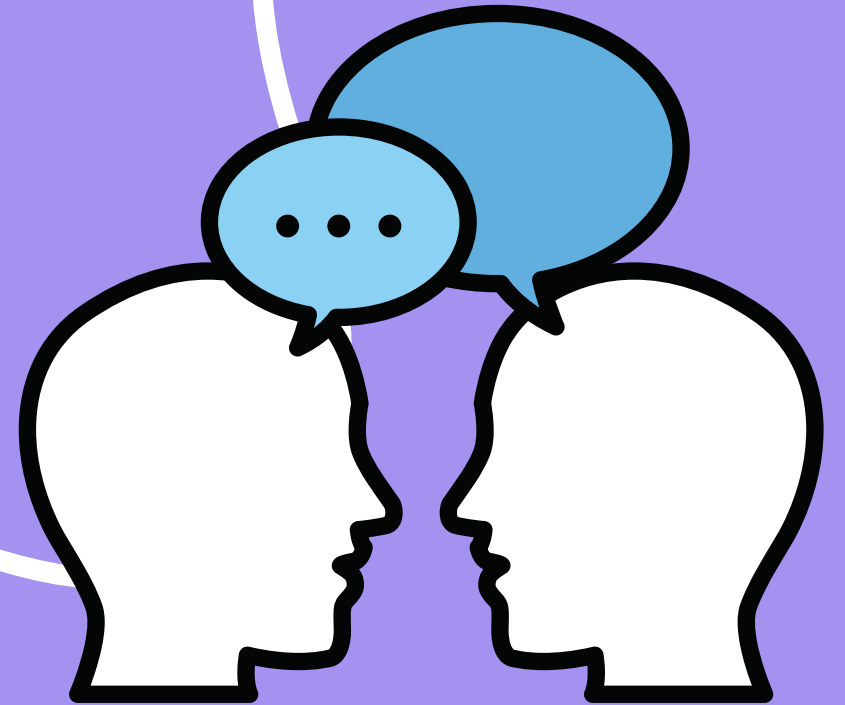




SOSYAL BECERİLER

YILDIRIM BELEDİYESİ İMAM HATİP
ORTAOKULU
OKUL REHBERLİK SERVİSİ
EMİNE MİDİLLİ



İÇERİK: GÜNDEM MADDELERİ



İLİŞKİYİ BAŞLATMA VE SÜRDÜRME BECERİLERİ



GRUPLA BİR İŞİ YÜRÜTME BECERİLERİ



DUYGULARA YÖNELİK BECERİLER



SALDIRGAN DAVRANIŞLAR İLE BAŞA ÇIKMAYA YÖNELİK BECERİLER



PLAN YAPMA VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ



İLİŞKİYİ BAŞLATMA VE SÜRDÜRME BECERİLERİ

Dinleme

Yardım İsteme

Soru Sorma

Özür Dileme

Teşekkür Etme

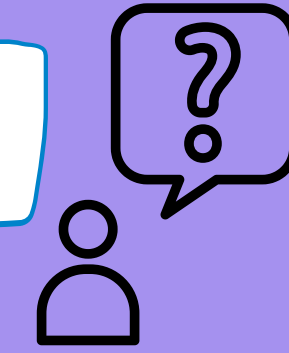
İkna Etme

Kendini Tanıtma

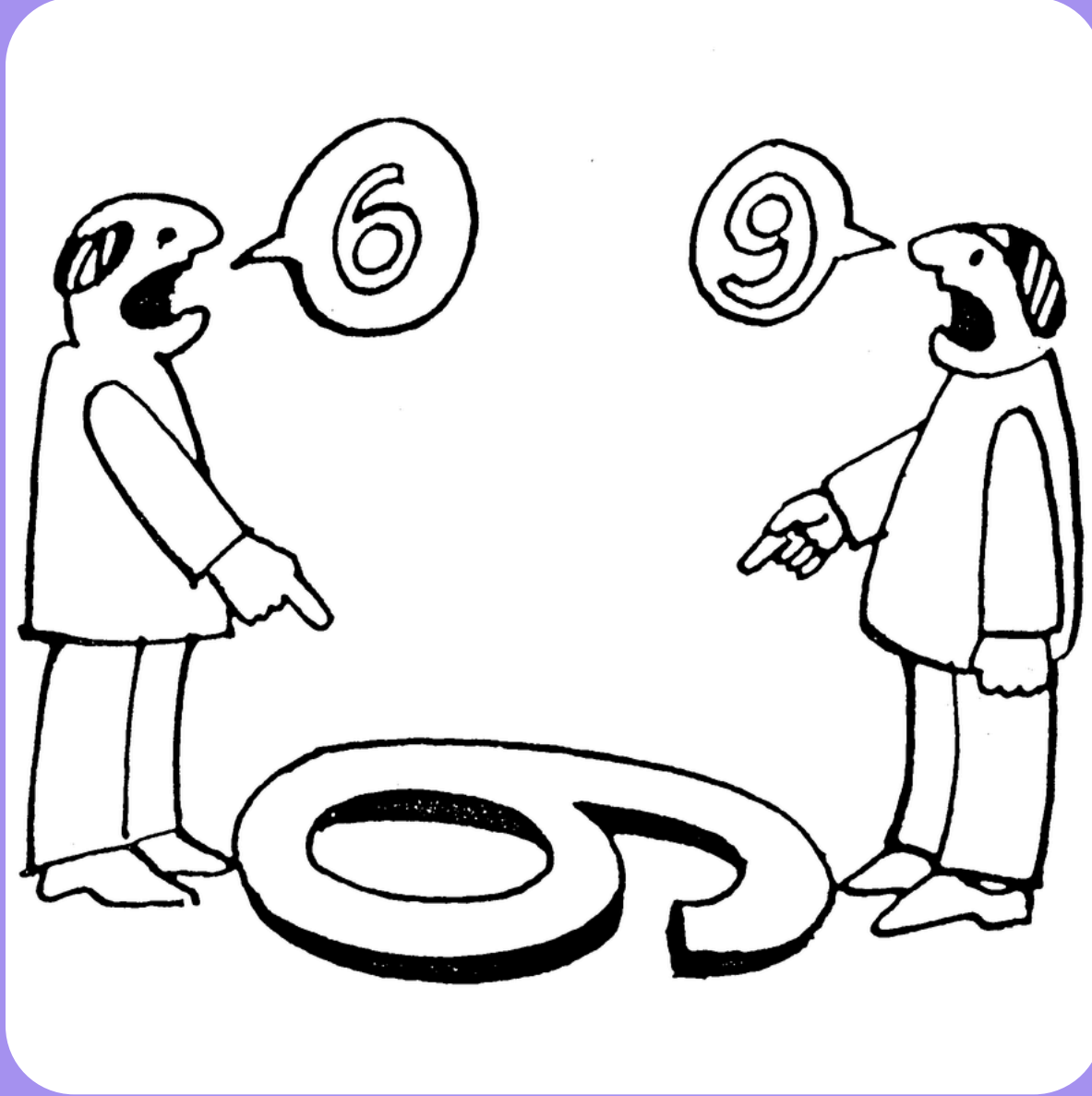
Başkalarını Tanıtma

Konuşmayı Başlatma

Empati Kurma



EMPATİ



Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.

ETKİLİ DİNLEME

1

Karşınızdakinin gözlerine bakın

2

Konuştuğunuz kişiye dönün ve hafifçe ona doğru eğilin

3

Gülümseyin ya da diğer yüz ifadelerini kullanın

4

Başınızı sallayarak dinlediğinizi belirtin

İLETİŞİM ENGELLERİ

Sözünü Kesmek

Yargılamak

Eleştirmek

Konuyu değiştirmek

Şaka Yapmak

Tavsiye Vermek

Diğerlerine Gülmek



GRUPLA BİR İŞİ YÜRÜTME BECERİLERİ

Grupta bir iş bölümüne uyma

Grupta sorumluluğunu
yerine getirme

Başkalarının görüşlerini
anlamaya çalışma



DUYGULARA YÖNELİK BECERİLER



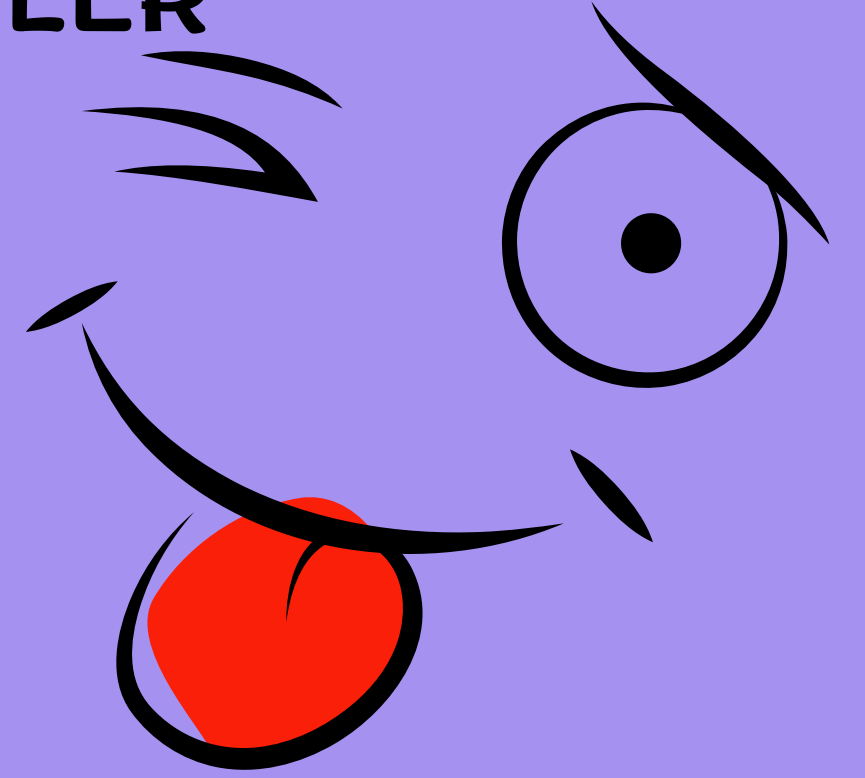
Kendi Duygularını
Anlama

Duygularını İfade Etme

Üzüntüyü, Kötü Duyguları
İfade Etme

Başkalarının Duygularını
Anlama

Sevgiyi, İyi Duyguları
İfade Etme



PLAN YAPMA VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

1

Ne yapacağına karar verme

2

Problemin nedenlerini
araştırma

3

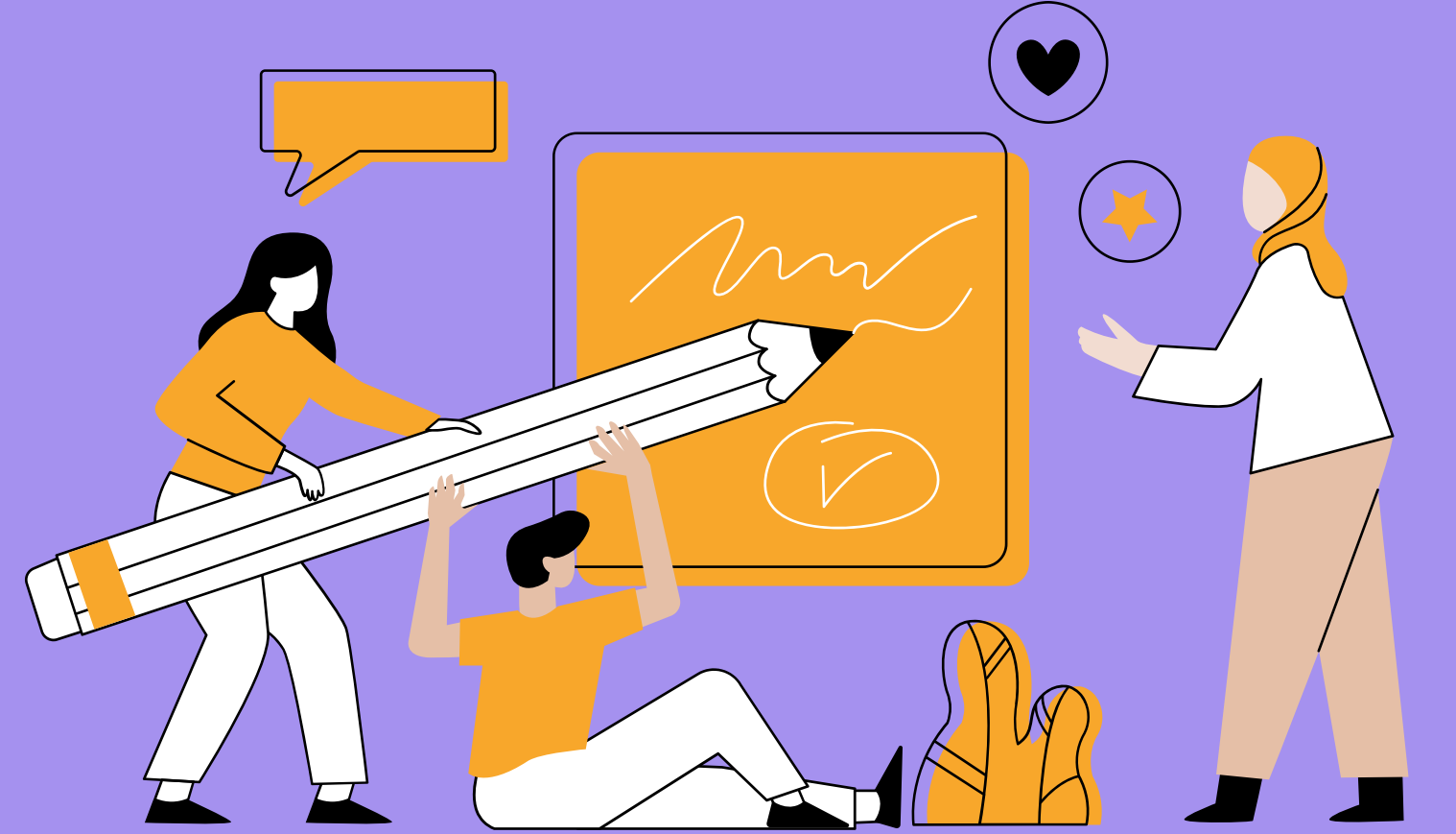
Amaç oluşturma

4

Bilgi toplama

5

Karar verme



SALDIRGAN DAVRANIŞLAR İLE BAŞA ÇIKMAYA YÖNELİK BECERİLER



Hayır diyebilme



Uzlaşma

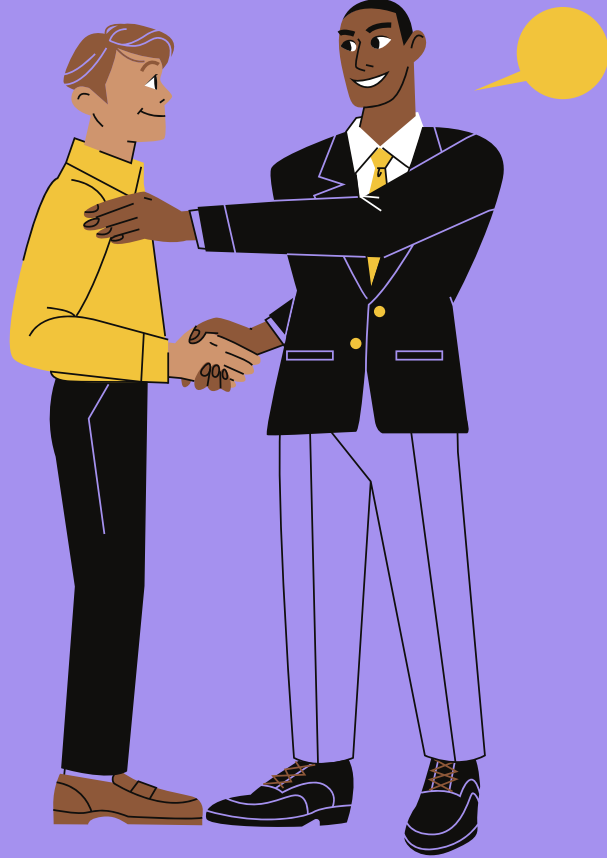


Öfke kontrolü



UZLAŖMA

UzlaŖma, taraflardan her birinin kendi talebinden ödün vermesi sonucunda farklı taraflar arasında varılan anlaŖmadır.



BİR ADIM SEN GEL BİR ADIM BEN!!!



HAYIR DIYEBİLME

Özgüvenin en önemli göstergelerinden biri de hayır diyebilmektir.

Düşünün hayır diyemediğiniz için üzerinize düşmeyen ne kadar iş yaptınız?

Ne kadar cefa çektiniz?

Hangi zorluklarla karşılaştınız?

Hayır diyebilmek bir sanattır.

Başkalarını kırmaktan korktuğumuz için sosyal çevremize, ailemize ait zamandan çalarız.

Başkalarına saygısızlık yapmamak adına en sevdiklerimize saygısızlık yaparız.

Çevremize, dostlarımıza, arkadaşlarımıza hayır diyebilme hakkımız vardır.

ÖFKE KONTROLÜ

NE ZAMAN ÖFKELENİRİZ?

- Sıkıldığımızda ve anlaşılmadığımızı hissettiğimizde,
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde,
- Kendimizi ifade edemediğimizde,
- İstek ve ihtiyaçlarımız karşılanmadığı ya da karşılanmayacağını düşündüğümüzde,
- Yalnızlık, kaygı, utanç ve bunlar gibi birtakım duygular hissettiğimizde öfkeleniriz



NE YAPMALIYIZ?

- İçinden 10'a kadar say
- Mizah kullan/ Şaka yap
- Ortamdan uzaklaş/
Ortamı terk et
- Nefes egzersizleri yap
- İletişim kur
- Uzman desteği al