

AİLE OKULU PROJESİ

SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİ GELİŞİMİ

İÇİNDEKİLER

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

- Sosyal Duygusal Beceriler (azim, merak, sabır, güven, empati)
 - Sosyal duygusal gelişim özellikleri
 - Sosyal duygusal becerilerin önemi
- Yaşlara Göre Sosyal Duygusal Beceri Özellikleri
 - Yaşam boyu sosyal duygusal beceri gelişimi
 - Bebeklik, erken çocukluk, orta çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte sosyal duygusal beceriler
- Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Destekleyici Unsurlar

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi

Sosyo-Duygusal Gelişim

- Sosyal gelişim, başkalarıyla ilişkiler kurmayı ve bunlara değer vermeyi, kendilikle ilgili duyguları ve zaman içinde çeşitli etkileşimlere sosyal uyum sağlamayı içerir.
- Duygusal gelişim, çocuğun duygularının farkında olma, ifade etme ve yönetme ve başkalarının duygularını anlama ve bunlara tepki verme becerisini içerir.
- Sosyal duygusal beceriler ise; bireylerin yaşantısında sosyal hayata uyum sağlaması, duygularını anlayarak onları kontrol edebilmesi ve bu özelliklere dayalı olarak kendini ifade edebilmesi için gerekli özellikler olarak tanımlanmaktadır (Elias vd., 1997).
- Eğitim alanında 2000'li yıllardan itibaren yaşanan dönüşüme bakıldığında; akademik becerilerin yanında sosyal duygusal becerilerin gelişimine de büyük önem verildiği ve sosyal duygusal becerilerin, çocukların genel gelişimini, zihinsel sağlığını ve akademik başarılını büyük ölçüde etkilediği görülmektedir (Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2020).

Sosyal ve Duygusal Becerileri

- Sosyal duygusal beceriler, bireyin sağlıklı bir gelişim sağlaması için, duygusal zeka, duygu yönetimi/kontrolü, farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenleme, merak, azim, sabır gibi becerileri içermektedir.
- Empati geliştirmek, sorumluluk duygusu ile kararlar vermek, olumlu ilişkiler kurmak, doğru ve yanlış davranışları ayırt etmek ve zorlayıcı durumlarla etkin biçimde başa çıkabilmektir.

Sosyal-duygusal beceri örnekleri şunlardır:

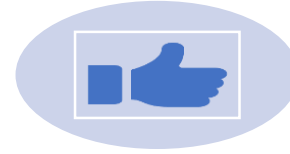
- Birinin üzgün olup olmadığını anlama ve iyi olup olmadığını sorma
- Kendinizi arkadaşlarınıza, ebeveynlerinizden farklı bir şekilde ifade etme
- Düşüncelerinizi ve hislerinizi anlama ve başkalarıyla ilişki kurabilme

Sosyal-duygusal gelişim, çocukların genel gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır.

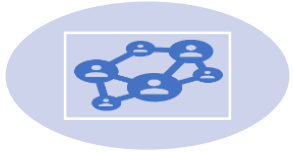
Sosyal-duygusal beceriler, çocukların başkalarıyla daha olumlu bir şekilde etkileşime girmesine yardımcı olur.



Başkalarının bakış açılarıyla empati kurmak.



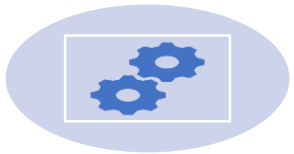
Sosyal problemleri, çatışmaları çözmek



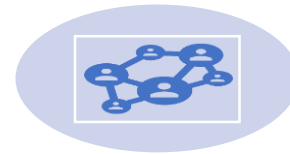
Arkadaşlıklar kurmak ve sürdürmek.



Tekrar deneyebilmek, azim göstermek



Grubun bir parçası olarak işlem yapmak



İsteklerini erteleyebilmek, sabır göstermek

Sosyal ve Duygusal Gelişimi Desteklenen Bireyler

- Duygularını ifade edebilir, güçlü duygularını kendilerine ve başkalarına zarar vermeksizin yönetebilir,
- Kendini sakinleştirme süreçlerini kullanabilir,
- Dürtülerini kontrol edebilir ve problemlerini çözebilir,
- Riskli davranışlardan uzak durur, stres yönetimi yapabilirler.

Duygusal Dayanıklılık

- Kişinin ani değişikliklere uyum sağlaması, zorlayıcı yaşam olayları karşısında sabırlı ve duygu kontrolü yüksek şekilde kalabilmesi, problem çözümüne katılım göstermesi olarak açıklanabilir.

Duygusal Dayanıklı Bireylerin 7 Özelliği

- Duygusal Farkındalık.
- Sebat Edebilme.
- Öz Kontrol.
- İyimserlik.
- Destek.
- Perspektif Kazanma.
- Espri Anlayışı.

Sosyal Duygusal Beceriler

- Sosyal duygusal beceriler ve sosyal duygusal öğrenme stratejileri; çocukların hazır bulunuşluklarını artırarak öğrenme sürecini kolaylaştırır, çocukların uyum kapasitelerini artırır, duygusal zeka ve duygusal yetkinliği artırarak davranış problemlerinin önlenmesinde/azalmasında rol oynar, akademik becerileri desteklediği gibi çocuk ve gençlerin genel zihinsel sağlığını artırır, merak duygusunu artırır, motivasyonu destekler ve çocukları değişen dünyanın taleplerine karşı güçlendirir.
- Sosyal duygusal beceri gelişimi desteklenen ve sosyal duygusal öğrenme süreçlerine katılımı daha yüksek olan çocukların psikolojik açıdan daha sağlam, duygularını ifade edebilen ve başkalarının duygularına empati gösterebilen, güçlü duygularını kendilerine ve başkalarına zarar vermeksizin yönetebilen, gerektiğinde kendini sakinleştirebilen, riskli davranışlardan uzak kalabilen ve problem çözmede daha başarılı çocuklar oldukları görülmektedir.

(Durlak vd.,2011; Horan, 2022; Havighurst ve Harley, 2007; Wang vd., 2019; TÜSİAD, 2019; OECD, 2019; 2021).

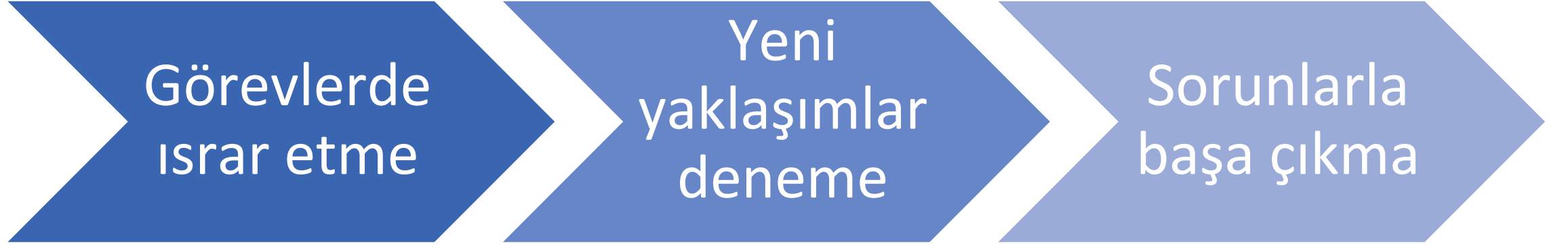
Öğretmenler ve veliler, sosyal-duygusal gelişimi ve becerileri nasıl tanımlıyor?

- **Öz güven**
- **Merak**
- **Empati**
- **Güven/İnanma**
- **Sosyallik/Girişkenlik**
- **Yıkıcı Olmayan Davranış**

''Duygu Avı'' Oyunu

- Bir duygu düşünün.
- Düşündüğünüz duyguyu çizin.
- Arkadaşınızdan çizdiğiniz duygunun ne olduğunu tahmin etmesini isteyin.
- Şimdi sıra arkadaşınızda.

Sosyal-duygusal gelişim bilişsel gelişimi destekler.



Yaşam Boyu Sosyal ve Duygusal Beceri Gelişimi

Yaşam boyu beceri gelişimi: OECD anketlerine genel bir bakış

	Uluslararası Erken Öğrenme ve Çocuk İyi Oluşu Çalışması (IELS) 5 yaşında	Sosyal ve Duygusal Beceriler Üzerine Çalışma (SSES) 10 Yaşında	Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) Ve SSES 15 yaşında	Yetişkin Yeterliliklerinin Uluslararası Değerlendirmesi (PIAAC) 16-65 yaşında
Bilişsel yetenekler:	<ul style="list-style-type: none">OkuryazarlıkAritmetik		<ul style="list-style-type: none">OkumaMatematikBilim	<ul style="list-style-type: none">OkuryazarlıkAritmetikProblem Çözme
Karma bilişsel ve sosyal ve duygusal beceriler	<ul style="list-style-type: none">Zihinsel EsneklikEngellenmeÇalışan Bellek	<ul style="list-style-type: none">Kritik DüşünceYaratıcılıkÜst-Biliş	<ul style="list-style-type: none">İşbirlikçi problem çözmeKüresel yeterlilikÜst-BilişYaratıcı düşünme	<ul style="list-style-type: none">Uyarlanabilir Problem ÇözmeMeta-Biliş Stratejileri
Sosyal ve duygusal beceriler	<ul style="list-style-type: none">EmpatiGüvenToplum yanlısı sosyal becerilerYıkıcı olmayan davranış	<ul style="list-style-type: none">Görev PerformansıDuygusal Düzenlemeİş birliğiAçık fikirlilikBaşkalarıyla etkileşim kurmak	<ul style="list-style-type: none">5 alan/etki alanı (SSES)Öz yeterlilik (PISA)Gelişim odaklı zihin/ gelişim zihniyeti (PISA)Hedef yönelimi (PISA)	<ul style="list-style-type: none">DürüstlükAçık FikirlilikÖz YeterlilikBaşkalarıyla ilişkiler

Erken Çocukluk Döneminde Sosyal Duygusal Beceriler ve Yaşamsal Sonuçlar

- Ev çevresi
- Topluluk

- Bireysel özellikler

- Erken Öğrenme Çıktıları



- Beliren okuryazarlık becerileri.



- Beliren aritmetik becerileri.



- Öz Düzenleme.



- Sosyal ve duygusal beceriler.

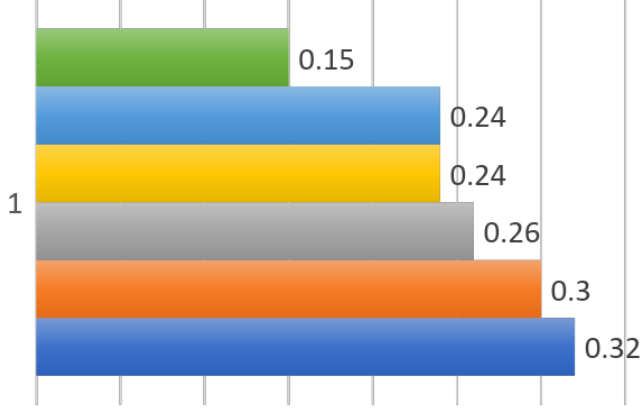
- Yaşam Sonuçları

- Genel iyi oluş hali.
- Yaşam Memnuniyeti
- Fiziksel ve zihinsel sağlık.
- Eğitimsel başarı ve kazanım.
- İstihdam, gelir, sosyo-ekonomik durum.
- Vatandaşlık.

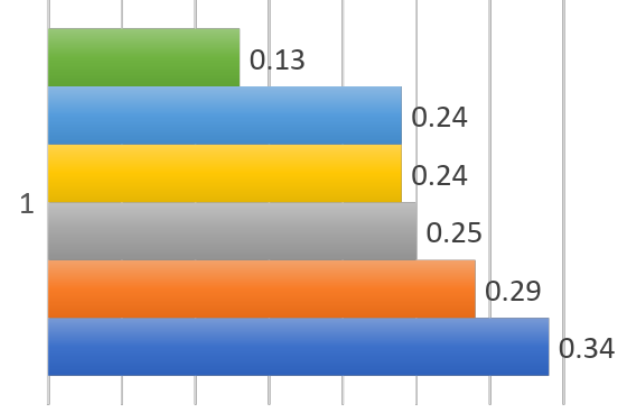
Sosyal-duygusal gelişim, bilişsel becerilerle ilişkilidir.



Beliren okuryazarlık



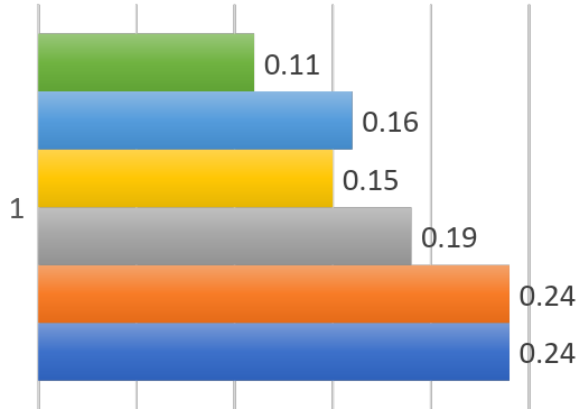
Beliren aritmetik



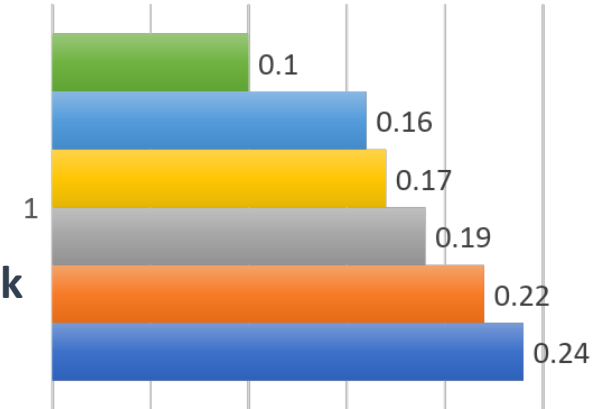
Çubuklar, her bir sosyal-duygusal beceri ile gösterilen bilişsel beceri arasındaki ilişkiyi gösterir. Çubuk ne kadar uzun olursa, ikisi arasındaki ilişki o kadar güçlü olur. Tüm korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır.



Çalışan bellek



Zihinsel esneklik



- Yıkıcı Olmayan Davranış
- Öz güven
- Güven/İnanma
- Sosyallik/Girişkenlik
- Empati
- Merak

Erken sosyal-duygusal beceriler uzun vadeli sonuçları etkiler

- Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki sosyal-duygusal gelişimin, yaşam boyunca iyi bir zihinsel sağlık ve esenlik için temel oluşturduğu düşünülmektedir.
- Öz düzenleme, motivasyon ve kişilerarası beceriler gibi sosyal-duygusal özellikler, okulda ve işyerinde başarıda büyük rol oynar.
- **Eğitimsel kazanımlar**
- **Sosyo-ekonomik durum ve gelir**
- **Akıl sağlığı**
- **İyi oluş- esenlik**

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Etkileyen Faktörler

Çocukların davranışları bağlama göre değişebilir- Aile ve Öğretmen değerlendirme

Ebeveynler, çocukların sosyal-duygusal becerilerini öğretmenlerden daha olumlu değerlendirmektedir

Bunun olası nedenleri;

- Ev ve okulun **farklı bağlamlar olması, farklı ilişki biçimlerinin geliştirilmesi.**
- **Öğretmenlerin** bu yaşta daha fazla sayıda çocukla **etkileşimde olması ve genel gelişimsel seyri takip edebilmesi.**

NEDİR VE NE DEĞİLDİR?

1) Sosyal duygusal öğrenme ile sosyal duygusal gelişim aynı kavramlardır.

2) Sosyal duygusal öğrenme kavramının hedef kitlesi çocuklardır.

3) Sosyal duygusal öğrenme becerileri akademik olarak başarılı olan çocuklar için gerekli değildir.

4) Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişimi sadece okulda/evde/sosyal yaşantısında problem yaşayan bireyler içindir.

5) Çocuklarda Sosyal Duygusal Öğrenme becerilerinin gelişimi üzerine eğitimler okullar/eğitim kurumları/kurslar tarafından verilmektedir. Dolayısıyla bu alanda ailenin rolü daha azdır.

6) Sosyal Duygusal Öğrenme becerileri gelişmiş olan bireyler/çocuklar hiç sorun yaşamazlar.

7) Sosyal Duygusal Becerileri gelişmiş olan kişiler problem yaratan durumlarda kendilerinden fazlaca ödün verirler, başkaları tarafından ezilirler ve duygusal açıdan yıpranırlar.

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Destekleyen Faktörler

Sosyal - duygusal becerilerin geliştirilmesinde okul önemli bir role sahiptir.

- **Olumlu ve kaliteli sosyal ve duygusal programların uygulandığı okullardaki çocuklar** daha mutlu, daha iyimser, daha iyi sosyal desteğe sahip ve okullarından, ailelerinden, toplumlarından, arkadaşlarından ve kendilerinden daha memnunnlardır.

Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

- Öğrenmeye engel olabilecek davranışları azaltır.
- Öğretmen-çocuk etkileşimini güçlendirir.
- Yaşayarak öğrenmeyi destekler.
- Konuların daha iyi anlaşılmasını destekler
- Bilişsel gelişimi hızlandırır.

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

- Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) kendimizi, ilişkilerimizi ve işimizi etkili ve ahlaklı biçimde yönetmek için ihtiyaç duyduğumuz becerileri içerir.
- SDÖ, tüm gençlerin ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmek, duyguları yönetmek ve kişisel ve kolektif hedeflere ulaşmak, başkaları için empati kurmak ve göstermek, destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek için bilgi, beceri ve tutumları edindikleri ve uyguladıkları süreçtir.

CASEL'İN BEŞ TEMEL BİLEŞENİ

Öz farkındalık

- Aynı anda hem kitap okuyup hem de küçük kardeşimi dinleyemiyorum. İkisini aynı anda yapmaya kalktığımda öfkelendiğimi fark ediyorum. Bu durumu daha çok salonda kardeşim oyun oynarken kitap okumaya çalıştığımda yaşıyorum.

Öz yönetim

- Hareketli müzik dinlediğimde çok enerjik hissediyorum. Şu anda odamı toparlamak içinse hiç enerjim yokmuş gibi hissediyorum. Belki biraz hareketli müzik dinleyerek odamı toparlayabilirim.

Sosyal farkındalık

- Deniz'in suratı asık, omuzları çökük. Keyfi yerinde değil gibi görünüyor.

İlişki becerileri

- Bireylerin birbirlerini dinlemeleri,
- İş birliği yapmaları,
- Problemleri etkin dinleme ve ifade etme aracılığıyla çözmeleri,
- İhtiyaç duyduğu yardımı dile getirmeleri

Sorumlu karar alabilme

- Çeşitli ortamlarda bireysel davranış ve sosyal etkileşimlere dair şefkatli ve yapıcı seçimler yapabilme becerileri
- Etik olmayan şekilde davranmaya zorlayan sosyal baskıya karşı direnme

Sosyal Duygusal Beceri Gelişiminde Önemli Paydaşlar

- Bir çocuk okulda sosyal duygusal becerileri kazanıyor fakat evde kendisine bakım veren yetişkinler onun duygularına ve sosyal yetkinliklerine karşı ilgisiz kalıyor ya da sınırlı rehberlik sunuyorsa (örneğin çocuk öfkelendiğinde yetişkin onu bastırmaya çalışıyor ve “tamam, senin oyun zamanın bitti, gidip sessiz köşede oturup düşüneceksin” diyerek çocuğa bir ders vermeye çalışıyor) çocuğun bu becerileri genelleyebilmesi güçleşmektedir.



Okulda Sosyal Duygusal Beceriler

Sosyal duygusal öğrenme becerilerine sistemli şekilde yer verilen okullarda çocuklar;

- **Duygularını** tanır ve adlandırabilirler,
- Kendi **istek ve ihtiyaçlarını** fark edip uygun şekilde ifade edebilir ve gerektiğinde yönetebilirler,
- **Karşısındakinin** ne hissettiğini anlayıp, onlara ihtiyacı olan ilgiyi verebilirler,
- **Yoğun duygularını** fark edip sakinleşme adımlarını uygulayabilirler,
- Problemlerini uygun şekilde **ifade edip**, etkili problem **çözümlerini** deneyebilirler,
- **Zor durumlar karşısında** verilecek dürtüsel tepkinin sonuçlarını öngörebilir ve herkes için uygun çözümü seçmeyi denerler,
- **Sorumlu karar verme ve uygulama** süreçlerini uygulurlar.

Öğretmenin Rolü

- Öğretmenliğin giderek **daha ilişkisel ve duygusal bileşenlere** sahip bir meslek haline geldiği ifade edilmektedir (Hargreaves,2000).
- Öğrenmenin bilişsel yanı kadar **duyuşsal boyutunun önem kazandığı** ve buna paralel olarak öğretmenlerin **öğrenme ortamlarındaki duygu odaklı iletişimlerinin** dikkat çektiği bilinmektedir.
- Özellikle **Covid-19 pandemisi süresince**, sosyal duygusal öğretim stratejileri öğretim programının önemli bir bileşeni haline gelmiştir.

Öğretmenin Rolü

Sınıf öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışmalarda;

- öğretmenlerin kendi duygusal yetkinliklerinin **mesleki yeterlik algılarını** etkilediğini;
- **öğretmenlerin öğretime ilişkin duygularını düzenledikleri takdirde** sınıf duygusal ikliminde, öğrenci ve veliler ile etkileşimlerinde, kişisel ve mesleki kimlikleri ile bakım ve öğretime ilişkin etik uygulamalarında olumlu etkileri olduğu bulunmuştur.



Öğretmenin Rolü

Bu nedenle; sosyal duygusal öğrenme ile ilişkili beceriler öğretmenlere sunulan mesleki gelişim fırsatları arasında yer almalıdır.

Öğretim programı ve öğrenme ortamı sosyal duygusal öğrenmeyi desteklediği takdirde öğretmenlerin doğrudan ve dolaylı şekilde sosyal duygusal becerilerin öğretimine odaklanabilmesi mümkün olacaktır.

Öğretmenler ayrıca model olma ve duygu koçluğu yoluyla da çocuklarda sosyal duygusal becerilerin öğrenilmesine destek olabilecektir.

Öğretmenin Rolü

Öğretmenin doğrudan etkisi

- Müfredat ve etkinlik odaklı sosyal ve duygusal beceri öğretimi
- Sınıf içi etkileşimler

Öğretmenin dolaylı etkisi

- Doğal öğretim
- Model olma
- Duygu koçluğu

AİLE

Çocukları olumsuz duygular yaşadıklarında ya da gündelik hayatta çeşitli zorlayıcı deneyimlerle karşılaştıklarında, aileler ne gibi tepkiler verirler?



AİLE

Hayatı öğrensin hocam...

Biz çocukken bunlar mı vardı?

Ama o çok küçük...

Arkadaşı oğluma bağırırmış, siz bu tartışmaya müdahil olmamışsınız?

Aman onlar daha çocuk...

Biz de çocuk olduk ama....

Bu ifadelerde ne tür kavram yanlışları var?



AİLE

Ağlarsan kızarım/seninle konuşmam.

Bunda ağlanacak ne var?

Bir daha kardeşine vurduğunu görmeyeceğim.

Korkacak bir şey yok ki bunda!

Seni üç yaşa gönderirim ağlarsan.

Benim oğlum/kızım asla korkmaz, çok cesurdur.

Yemezsen büyüyemezsin.

Acımadı, acımadııı, geçtiiii.... Aaaa bak kuş!

Davranışlara yönelttiğimizi sandığımız tepkiler; aslında arka plandaki duygulara verdiğimiz olumsuz tepkiler olabilir mi?



Peki, yerlerine ne koyacağız?

Duygulara yönelik destekleyici tepkiler neler olabilir?

- Duyguyu dikkate alma, probleme ve duyguya odaklı tepkiler, yatıştırma, fiziksel temas, duygu ifadesini cesaretlendirme, empati, soru sorarak netleştirme, duygular hakkında konuşma, duyguları tartışma...
- Bu tekniklerin tümünü birden kullanarak çocukların duygularına rehberlik etmeye «**duygu koçluğu**» adı verilir.

DUYGU SOSYALLEŐTİRME

- Duygu sosyalleŐtirme, çocukları olumlu veya olumsuz duygular yaşadıkları anlarda yetişkinlerin, çocukların duygularına verdikleri tepkiler ve onlarla kurdukları iletişim olarak tanımlanmaktadır.
- Model olma, duyguya özgü durumsal tepkiler verme ve duygu koçluğu yoluyla sergilenen davranışlar bütünüdür.

DUYGU KOÇLUĞU



- Ebeveynlerin ya da öğretmenlerin çocuklarının duygularına verdikleri tepkiler yoluyla onlara duyguları öğretme, kendi duygularını ifade etme şekilleri ile onlara model olma, duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında konuşma, tartışma ve duygulara rehberlik etme sürecidir.

DUYGU KOÇLUĞU

- Duyguları dikkate almak ve davranışların arkasındaki motivasyonu, ihtiyacı anlamak için bir çerçeve sunar;
- Yetişkinin kendi duygularını dikkate alması ve bu sayede çocuğunu anlaması için bir araçtır;
- Çocukların davranış sorunlarınızı azaltma ve önlemede etkili bir yöntemdir;
- Çocuklara duyguları, nedenlerini ve sonuçlarını öğretmede etkilidir;
- Çocuklara duruma uygun duygusal tepkileri öğretmek ve kendi duygularını ifade etme becerisini kazandırmakta yol gösterecek bir ifade biçimidir.

Neden Gerekli?

- Bizler, korku dolu olduğunu bildiğimiz bir sahneye bakmayı reddedebilir, kaygı veren bir sınava hazırlık sürecinde «az kaldı yakında bitecek» gibi telkinler ile duygularımızı düzenleyebiliriz.
- Zor bir sınava hazırlanırken o sınavın sonundaki kazançlarımıza odaklanabilir, uzun vadeli planlamalar yapabiliriz.

Neden Gerekli?

- Çocuklar başkalarıyla iletişime geçtikçe kendi duygularının farkına varır ve bu duygularını değerlendirmeye başlarlar.
- Duyguları fark edip onları anlamlandırabilirler; ancak olumsuz ve güç duygularla baş etmek için gerekli beceri, tecrübe ve yeterlikten, gelişim düzeyleri gereği, yoksundurlar.
- Bu noktada duygularını düzenlemek için yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar.

Neden Gerekli?

- Bebekler henüz tüm duygu düzenleme işlemlerini temel bakım verenle kurdukları bağlanma ilişkisi aracılığıyla gerçekleştirirken erken çocukluk döneminde çocukların zorlayıcı duygusal deneyimlerini anlamlandırabilecekleri somut bilgilere ihtiyaçları vardır.
- Okul çağı ve ergenlikte ise bu somut bilgiler daha soyut ifade biçimlerine dönüşebilir

Örneklere Bakalım....

Duygu ifadesini cesaretlendirme, Cezalandırma, Büyütme, İhmal, Dikkatini Dağıtma? Cezalandırma

Çocuğum üzüldüğünde ona bebek gibi davrandığını söylerim.

Çocuğum öfkelendiğinde öfkesini görmezden gelirim. İhmal

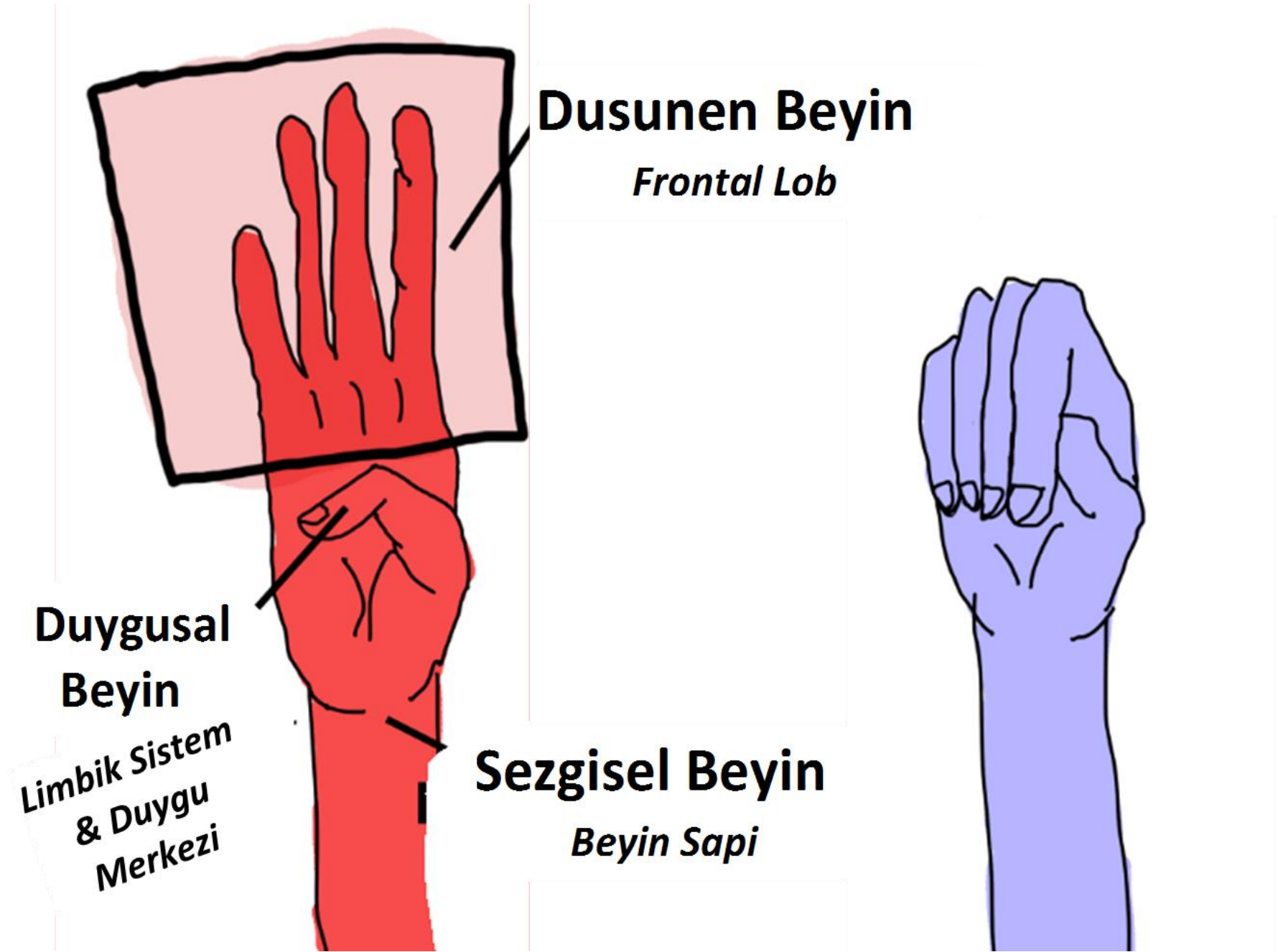
Çocuğum korktuğunda, çocuğuma onu korkutan durum ile baş etmesi için yardımcı olurum. Cesaretlendirme

Çocuğum üzgün olduğunda ona sevdiği bir şey alırım. Dikkatini dağıtma

Çocuğum öfkelendiğinde, ben daha çok öfkelenirim.

Büyütme/Ebeveynde Stres

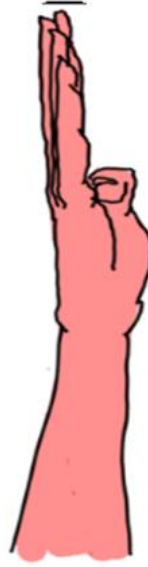
BEYNİN EL MODELİ





DUYGUSAL
HAREKETLENME -

*Duygular
yükseliyor*



DUYGU SELI -

*Kapak
acilmis!
Duygular
kontrol
altinda
degil!*



DUYGU DUZENLEME

*Duygular
yükselmis fakat
giderek
sakinlesiyor*



SAKIN / DURAGAN
Dinlenme hali

Duygu Koçluğu'nun Adımları (Havighurst ve Harley, 2007)

1. Duygunun farkında olma
2. Bir soru ile netleştirmek
3. Çocuğun duygusunu doğrulama ve yansıtma
4. Çocuğa, duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma
5. Problem çözmelerini destekleme/Sınır çizme

Yetişkin Hayatından Duygusal Deneyimler

Duygusal Tepki Doğuran Durum	Benzer yetişkin yaşantısı	Bu durumda siz nasıl hissederdiniz?
İlkokulda ilk gün		
Çok sevdiği yeni oyuncağını başkasıyla paylaşması istendiğinde		
Sevmediği bir şeyi yemesi istendiğinde		
Küçük kardeşin doğumu		

Yetişkin Hayatından Duygusal Deneyimler

Duygusal Tepki Uyaran Durum	Benzer yetişkin yaşantısı	Bu durumda siz nasıl hissederdiniz?
Arkadaşları tarafından oyun grubundan dışlanma		
Arkadaşından ö almak için, arkadaşının yaptığı bir resmi karalarken size yakalanması ve bu konuda ceza alması/ sorun yaşaması		
Karanlıkta canavarların gelebileceğini düşünmesi		

Yetişkinlerin Duygu Sosyalleştirme Kaynakları

- Biz yetişkinler için de dil her zaman duyguyu ifade etmeye yetmeyebilir.
- Bu noktada şairler, edebiyatçılar, yönetmenler devreye girer, biz yetişkinlerin, duygularını sosyalize etmesine fırsat sağlar...

DUYGU KOÇLUĞU

- Çocuğa güvenli bir duygusal çevre yaratma,
- Çocuğun duygularını anlamasına yardımcı olma,
- Uygun duygusal tepkiler konusunda çocuğa model olma,
- Çocuğun kendi duygu düzenleme çabalarını takdir etme,
- Duygularının onaylanmasını sağlama,
- Diğerlerinin duygusal ipuçlarına duyarlılığını artırma,
- Duygusal yetkinlik kazanma,
- Davranış sorunlarını önleme/azaltma
- Sosyal duygusal yetkinlik sağlama konularında yardımcı olur.

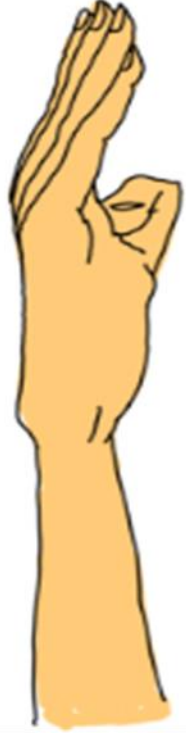
NE ZAMAN DUYGU KOÇLUĞU?

- Daha çok duygu koçluğu yapmak, daha etkili olacağı anlamına gelmez. Gottman (1997), zamanımızın %30'unu duygu koçluğu ile geçirmenin etkili olduğunu ileri sürmektedir.

- Örneğin, akşam yemeği, uyku saati, okul çıkışı, aile paylaşım zamanları

- Yetişkin olarak siz sakin ve duygusal açıdan stabil bir modda iseniz, o an çocuğa ve duygusuna odaklanabilecek düzeyde iseniz,
- Duygu koçluğu zaman gerektirir. Probleme etkili bir biçimde eğilmek, çocuğun duygusal deneyimi ile ilgilenmek için yeterli zamanınız olduğundan emin olun.
- Duygular henüz düşük yoğunlukta iken daha çok işe yarar; çocuk bir duygunun ilk sinyallerini göstermeye başladığı an duygu koçluğuna başlarsanız, çocuğun daha kısa sürede sakinleştiğini görürsünüz.

NE ZAMAN DUYGU KOÇLUĞU?



DUYGUSAL HAREKETLENME -

Duygular yükseliyor



DUYGU SELI -

~~Kapak acılmış!
Duygular kontrol altında değil!~~



DUYGU DÜZENLEME

Duygular yükselmiş fakat giderek sakinleşiyor



SAKIN / DURAGAN Dinlenme hali



ÖNCE KENDİNE ŞEFKAT VE SEVGİ

Bu nedenle;

- Yetişkinin kendi **duygularına ilişkin duygularının** farkında olması çok önemlidir.
- Yetişkinin kendisi için **duygusal zbakım** fırsatları yaratması çok önemlidir.
- Yetişkinin **ocuğunun duygularına ilişkin inançları** ona nasıl rehberlik edeceğini belirler.
- Yetişkinin duyguları dikkate alma, duygular hakkında konuşma biçimiyle çocuğa **model olması** ok önemlidir.
- Tüm grubun katılacağı **Duyguları Konuşma Zamanları** planlamak önemlidir.
- Bir **duygu sözlüğü** ya da duygusal **yüz ifadelerinin** görünür bir yerde asılı olması içi kolaylaştırır.
- Gevşeme egzersizleri, bilinçli farkındalık çalışmaları, otomatik tepkileri fark etmeye çalışmak, örnek olayları analiz etmek **pratik yapmanızı** kolaylaştırır.
- **Resimli ocuk kitaplarından** yararlanabilirsiniz; hem siz, hem ocuğunuz!

Sosyal Duygusal Beceri Gelişimine Bütün Okul Yaklaşımı

- Çocukların sosyal duygusal iyi oluşluğunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; **okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin** ve daha geniş **toplumun** okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için **birlikte çalışması** anlamına gelir.

Okul Sisteminde Sosyal Duygusal Öğrenmeye Yer Açmak

SDÖ SINIFTA

- Okul ve sınıf ortamlarında ise sosyal ve duygusal öğrenmeye sistematik bir yaklaşım benimsenerek belirli hedefler koyulup belli uygulamaların hayata geçirilmesi sağlanabilir.
- Okulda sadece SDÖ saati değil de eğitim programının ve öğretime sürecinin her alanında (okula geliş zamanı, matematik, fen bilimleri, beden eğitimi, mola zamanları...) SDÖ ele alınabilir.
- Derse başlamadan/ders sonunda sınıf tartışmaları yapmak, günlük olaylar üzerinden öğrencilerle konuşmak bu yolla problem çözme ve birey olma becerilerini geliştirmek
- En önemlisi uyguladığınız tekniklerin etkili olacağına inanmak; çünkü sizlerin inancı öğrencileriniz tarafından hissedilir... **Unutmayın bu becerilerin kazanılması uzun vadede gerçekleşir. Öğretmenlerin hali hazırda sahip olduğu iki beceri “sabır ve inanç” SDÖ becerilerini öğretirken de çok yardımcı olacaktır.**

NELER YAPILMALIDIR? SDÖ SINIFTA

- Öğrencilerinize deneyimlerini anlatıp paylaşabilecekleri alanlar ve zaman verin. Bazen bir dersinizi sadece sohbete ayırmanız gerekebilir.
- Yapabiliyorsanız tüm öğrencilerinizle en az ayda bir kere bireysel olarak görüşün.
- Aileler ile irtibatta kalın ve tüm ailenin ruh sağlığı hakkında haberdar olun.
- Korku, kaygı, endişe gibi duyguların açığa çıktığı durumlar için hazırlıklı olun. Okulunuzun rehberlik servisi ile bir plan hazırlayın.
- Uzaktan öğrenme derslerinizde de diyafram nefesi, geriye doğru sayı sayma, kendinle konuşma gibi teknikleri kullanmayı deneyin.
- Öğrencilerinizle, herkesin hissedebileceği duyguların farklı olabileceğini konuşun.
- Birbirlerine anlayış ve empati göstermelerini destekleyin.

SDÖ SINIFTA

- Örneğin, *matematik dersinde* kullanılan bir grafik, doğru konu seçimi ile sosyal farkındalık yeterliliklerini destekleyen bir araca dönüşebiliyor. Çocuklarla aynı meslekteki kadın ve erkeklerin maaş farkını gösteren bir grafik incelendiğinde, grafik okuma becerileri geliştirilirken, onlara empati yapma ve sorgulama alanı açılabilir.
- *Tarih dersinde* önemli bir olay işlenirken, o olayın öncesinde gelen karar verme süreçleri tartışılıyor ve insanların yaşadıkları ikilemler ya da davranışların sonuçları üzerine düşünmek için bir fırsat haline gelebiliyor. “Bu kişi bu kararı nasıl vermiş olabilir?” “Sizce bu kararı vermek neden zor olmuştur?” “Bu kararın sonuçları neler olmuştur?” “Bu kararın bugüne ne etkisi olmuştur?” gibi sorularla öğrenciler, geçmişini öğrenirken sorumlu karar alma becerilerini de geliştirebiliyorlar.

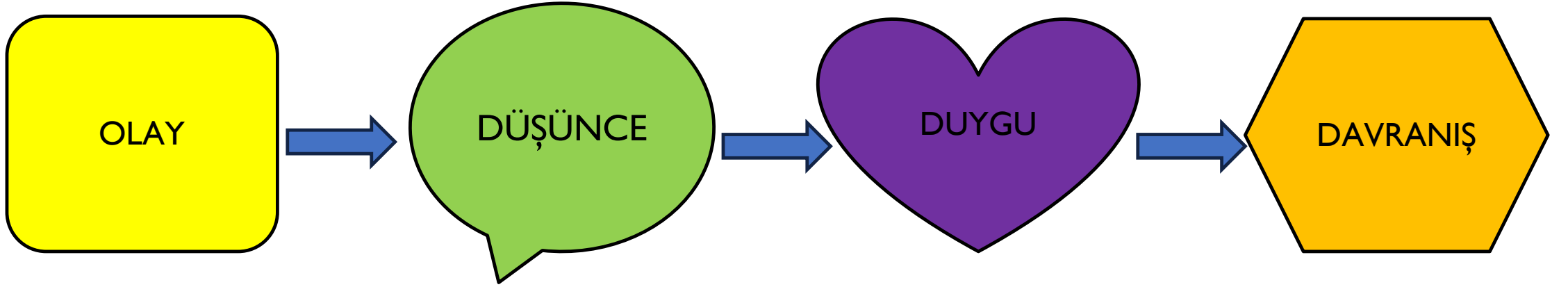
SDÖ SINIFTA

- Becerilerin öğretim programlarına entegre edilmesinin yanında günlük etkileşimlerde basit sorularla da desteklenebilir.
- Örneğin, bir öğrenci bir başka öğrenciyi kötü etkileyen bir davranışta bulunduğu anda ona, “Bu davranışın başkalarını nasıl etkiledi? Bu davranışın seni nasıl etkileyecek? Bu davranışına ne sebep oldu? Davranışından hemen önce neler hissettin?” benzeri sorularla aslında davranışları ve kendisi üzerine düşünmeye teşvik edilebilir.

DUYGULARI KONUŞMA ZAMANI

- Ailecek çeşitli duygular hakkında konuşacağınız, zorlayıcı olaylar karşısındaki duygularınızı ve davranışlarınızı ayırt edebileceğiniz; bunlar hakkında konuşacağınız zamanlar planlayın.
- Çocukların yaygın korku ve kaygıları hakkında konuşun, bunların olağan olduğunu ifade edin ve kendi deneyimlerinizden örnek verin.

DAVRANIŐLARIMIZ NASIL ORTAYA ÇIKAR?



Duygunun özü bizi davranıőa hazırlamaktır. Olaylar karşısında nasıl düőündüğümüz ve ne hissettiğimiz davranıőlarımızı belirler. Çocuklara duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklayabilirsiniz.

DUYGU TERMOMETRESİ



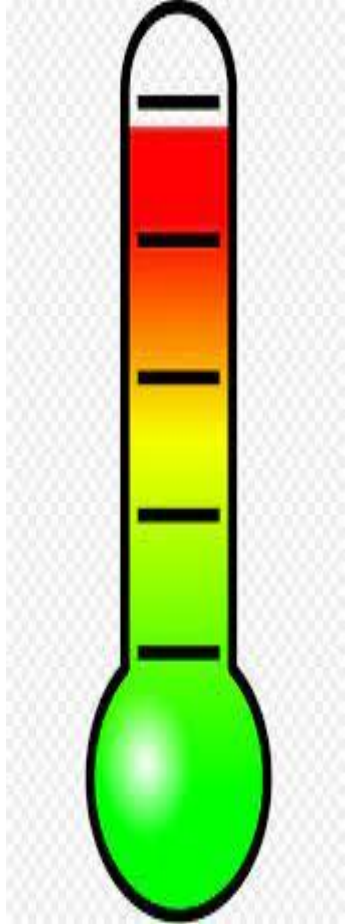
- Çocuğunuzun hissettiğı duyguyu derecelendirmesi için duygu termometresinden yararlanın.

DUYGU TERMOMETRESİ

Ne kadar iyi ya da kötü hissettiğimizi belirlemek için bir duygu termometresi kullanabiliriz.

“5” çok iyi hissettiğimiz ya da çok sakin olduğumuz anlamına gelmektedir.

“1” çok kötü hissettiğimiz ya da çok endişeli olduğumuz anlamına gelmektedir.



SAKİNLEŞME TEKNİKLERİ

Derin Nefes Alın

1) Derin Derin Nefes Alma: (2 dakika)

Derin ve yavaş bir nefes alıp 5 saniye tutun. Bunu yaparken karın kasınızın genişlediğini hissedin. **Göğüs kafesinizin değil, karnınızın genişlediğinden** emin olun – bu çok önemli. Yavaşça nefesinizi verin, bunu yaparken 1'den 5'e kadar yavaş yavaş sayın.

SAKİNLEŞME TEKNİKLERİ

2) GörselleŐtirme: (5 dakika)

Çocukların rahat bir biçimde oturduklarından emin olun. Gözlerini kapatmaları daha faydalı olacaktır.

Kendimizi sessiz, sakin ve güzel bir yerde hayal etme.

KAYNAKLAR

- Ahn, H. J. (2005). Child care teachers' strategies in children's socialization of emotion. *Early Child Development and Care*, 175(1), 49-61.
- CASEL (2020). Preparing youth for the workforce of tomorrow: Cultivating the social and emotional skills employers demand. <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/06/Preparing-Youth-for-the-Workforce-of-Tomorrow-Final.pdf> adresinden erişildi
- Cristovao, A. M., Candeias, A. A., & Verdasca, J. L. (2020). Development of socio-emotional and creative skills in primary education: Teachers' perceptions about the Gulbenkian XXI School Learning Communities Project. *Frontiers in Education*, <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00160>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.*, 82, 405–432.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: Teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and teacher education*, 16(8), 811-826.
- Havighurst, S., & Harley, A. (2007). *Tuning in to kids: Emotionally intelligent parenting: Program Manual*. University of Melbourne.
- OECD (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. Paris: OECD Publishing.
- OECD (2021). *Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success*. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.
- Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi. www.sdoakademi.com
- TÜSİAD (2019). *Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri: Yeni sanayi devriminin eşliğinde iş ve yaşam yetkinliklerinin anahtarı*. <https://tusiad.org/tr/yayinlar/raporlar/item/10450-sosyal-ve-duygusal-ogrenme-becerileri> adresinden erişildi.
- Ülker Erdem, A. (2019). *Ebeveyn duygu sosyalleştirmesine yönelik bir müdahale programının etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi