

Aile Okulu

2

**SOSYAL VE
DUYGUSAL
BECERİLER**



AİLE OKULU 1

SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLER

Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen
Merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen.

Şeyh Galip

Kim okurdu, kim yazardı,
Bu düğümü kim çözerdi,
Koyun kurt ile gezerdi,
Fikir başka başka olmasa

Âşık Veysel

Aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguları
paylaşanlar anlaşabilir.

Mevlânâ

Sevelim sevilelim, dünya kimseye kalmaz.

Yunus Emre

İlim, ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsen,
Ya nice okumaktır.

Yunus Emre

Yavru kuş, yuvada gördüğünü yapar.

Atasözü

DERS BİLGİ TABLOSU

Sosyal ve Duygusal Beceriler	Sosyal ve Duygusal Beceriler Sosyal ve Duygusal Becerilerin Önemi Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Beceri Gelişimi Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Etkileyen Faktörler Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Duygusal Becerilerin Desteklenmesi
Amaçlar	Sosyal ve duygusal beceri kavramını tanımlayabilme Sosyal ve duygusal becerilerin önemini fark edebilme Sosyal ve duygusal beceri gelişimine örnekler verebilme Yaşlara göre sosyal ve duygusal beceri özelliklerini açıklayabilme Sosyal ve duygusal beceri gelişimini etkileyen faktörleri sıralayabilme Sosyal ve duygusal beceri gelişimini destekleyici unsurları açıklayabilme
Eğitim Süresi	40+40+40+40
Akış / Süreç	1. Konunun Tanıtılması 2. Konu Başlığının Tanımının Verilmesi ve Örnekendirme Yapılması 3. Etkinlik Öncesi Hazırlık 4. Birinci Etkinlik: Duygu Avcısı 5. Duygu Modelleri 6. Tartışma 7. Duygu Düzenleme 8. Kısa Bir Ara 9. Sosyal-Duygusal Becerilere Sahip Olmak Niçin Önemlidir? 10. İkinci Etkinlik: Dönemleri Tanıyorum 11. Altın Bilgiler 12. Kısa Bir Ara 13. Üçüncü Etkinlik: Devamında Ne Oldu? 14. Çocuk ve Ergenlerde Sosyal-Duygusal Becerilerin Gelişimini Etkileyen Faktörler 15. Kısa Bir Ara 16. Dördüncü Etkinlik: Hayatımın Durakları ve Kahramanları 17. Çocuk ve Ergenlerde Sosyal-Duygusal Becerilerin Desteklenmesi 18. Beşinci Etkinlik: Çocuğuma Mektup 19. Sözlü geri bildirim ve Değerlendirme Formu 20. Kısa Bir Değerlendirme
Materyaller	Kâğıt-kalem (katılımcı sayısı kadar) 8 adet Dönem Kartı (Ek 1) Dönem Poster (Ek 2) Bant-yapıştırıcı Senaryo kartları (ilgili slaytlar çıktı alınarak hazırlanacak) Hayatımın Durakları kartları (Ek 3) Kâğıt-kalem ve zarf (Katılımcı sayısından biraz fazla)
Değerlendirme	Sözlü Değerlendirme (Gönüllü Katılımcılar) Değerlendirme Formu
Öneriler	Ders öncesinde, temel bilgiler ve akış kısmı ayrıntılı olarak okunup hazırlık yapılmalıdır.
Ekler	2. Değerlendirme Formu
Kaynakça	Kahraman, G. Ö., & Pekdoğan, S. (2019). Çocuk gelişimi 1-2 (1. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık. Malkoç, G., Dural, U., & Girgin Kardeş, F. (2021). Güdülenme ve duygular. Nobel Yayıncılık. Bıçakçı, M. Y. (2023). Gelişim kuramları. Ankara Üniversitesi Açık Ders. https://acikders.ankara.edu.tr/course/view.php?id=9662 (Erişim Tarihi: 27.11.2023) İbn Haldun Üniversitesi. (2023, 8 Aralık). [PDF document]. https://openaccess.ihu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12154/988/10303223.pdf?sequence=1&isAllowed=y

DERS İŞLENİŞİ

1. Konunun Tanıtılması (2, 3 ve 4. Slaytlar)

Selamlama ile derse giriş yapınız. “Merhabalar, hepiniz hoş geldiniz. Umarım iyi bir hafta geçirmişsinizdir. Bu haftaki konumuz sunum başlığımızda da gördüğünüz gibi, Sosyal-Duygusal Beceriler” şeklinde giriş yapıp 2. slaytı gösteriniz. Şeyh Galip ve Âşık Veysel’e ait sözleri okuyunuz. Daha sonra 3. slaytta yer alan konulardan kısaca bahsediniz. 4. slaytı gösterip konunun amaçları ile ilgili aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Değerli Veliler,

Bu hafta sizlerle birlikte:

- Sosyal-duygusal becerilerin neler olduğunu,
- Sosyal-duygusal becerilerin niçin önemli olduğunu,
- Çocuk ve ergenlerde sosyal-duygusal becerilerin nasıl geliştiğini ve bu gelişimi etkileyen faktörlerin neler olduğunu,
- Çocuk ve ergenlerin sosyal-duygusal becerilerini nasıl destekleyebileceğimizi öğreneceğiz. Çünkü amacımız sosyal duygusal becerileri güçlü çocuklar yetiştirmek.”

2. Konu Başlığının Tanımının Verilmesi ve Örneklandırma Yapılması (5, 6 ve 7. Slaytlar)

5.slaytta yer alan şablonu okuyunuz. 6. slaytı açınız ve şu açıklamayı yapınız: “Sosyal duygusal beceriler, bireyin sağlıklı bir gelişim sağlaması için, duygusal zeka, farkındalık, empati, hemhâl olma, merak, azim, sabır gibi becerileri içermektedir.” Daha sonra örnekler vermek üzere 7. slaytı göstererek devam ediniz.

3. Etkinlik Öncesi Hazırlık (8, 9. Slaytlar)

8 ve 9. slaytlarda yer alan metinleri okuyarak velileri etkinliğe hazırlayınız.

4. Birinci Etkinlik: Duygu Avcısı (10. Slayt)

Velilerin duygular hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamaya yönelik Duygu Avcısı adlı etkinliği yapınız. 10. slaytı gösteriniz.

Etkinliğin Adı	Duygu Avcısı
Etkinliğin Amacı	Velilerin duygular hakkında farkındalık kazanmaları.
Yöntem ve Teknik	Sosyal ve duygusal öğrenme/Yazılı anlatım
Süre	3 - 4 dakika
Materyal	Kağıt - kalem
Etkinliğin Uygulanması	Herkese birer kâğıt ve kalem dağıtınız. Velilere aşağıdaki açıklamayı yapınız: <i>"Birazdan süre tutmaya başlayacağım.2 dakika içinde, bildiğiniz tüm duygu isimlerini kâğıda yazınız. Süre bitti dediğim zaman yazmayı bırakınız."</i> Etkinlik sonunda sorulabilecek sorular: • Kaç duygu yazabildiniz? • Sizce aklınıza gelmeyen ama var olan başka duygular var mıdır? • Bu etkinlik size neler kattı?
Etkinlik ile İlgili İpuçları	Velilerin aynı anda yazmaya başlamasını sağlayın. Grubun niteliğine göre (yazma hızı) süreyi 3 dakika yapabilirsiniz.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

5. Duygu Modelleri (11, 12. slaytlar)

11 ve 12. slaytlar için aşağıdaki açıklamaları yapınız.

Ekman Modeli: Evrensel 6 Duygu Profili

ABD'li psikolog Paul Ekman'a göre tüm insanlarda ortak olan 6 temel duygu vardır. Bu duygular mutluluk, üzüntü, kızgınlık (öfke), şaşkınlık, korku ve iğrenmedir.

Duyguları Tanımada Bir Başka Model: Duygu Çarkı

"Duygu Çarkı" modeli, Güney Florida Üniversitesi'nden Robert Plutchik tarafından geliştirilmiştir. Plutchik'e göre temel sekiz duygumuz vardır. Bunlar ihtiyat, hiddet, nefret, yas, hayret, dehşet, coşkunluk ve hayranlıktır. Duygu çarkının açık hâli çiçeğe benzer. Çiçeğin ortasından yaprak uçlarına doğru gidildikçe söz konusu temel duyguların şiddetinin azaldığına şahit oluruz. Örneğin, hayranlık duygusu önce yerini güven duygusuna, sonra da onaya (kabulleniş) bırakır. Tam tersi bir durum da söz konusudur. Mesela, coşkunluk neşenin en yoğun hâlidir. Yaprakların zıt konumları duyguların zıtlığına işaret eder. Örnek olarak, dikkat dağılmasının zıttı ilgidir. Yine bu modelde ikili duygular da tanımlanmıştır. Yaprakların arasında kalan alan, o iki yaprağın birleşimi olarak tabir

edilmiştir. Mesela, hiddet ve nefret duyguları birleşerek hor görmeyi oluşturur.

Burada Duygu Çarkı modelinden kısaca bahsettik. Dileyen velilerimiz ayrıntılı bilgilere internet üzerinden ulaşabilirler.”

6. Tartışma (13. Slayt)

13. slaytı açarak “Duygularımız hakkında daha sık konuşuyor olsaydık neler farklı olurdu?” sorusunu yöneltiniz. 1-2 dakika cevapları alarak ve olumlu geribildirim vererek devam ediniz.

Ek olarak “İnsanlar dillerini kullandıkları biçimde düşünür ve yaşarlar. Bu sebeple kendimizi ifade etme şeklimiz sandığımızdan da önemlidir.” açıklamasını yapabilirsiniz.

7. Duygu Düzenleme (14 ve 15. Slaytlar)

14. slaytı açarak aşağıdaki açıklamayı yapınız:

“Blum (2001)’a göre öfke uygun bir şekilde ifade edilmediği zaman, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına ve bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramının gelişmesine, benlik saygısının azalmasına, kişiler arası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna yol açmaktadır (Erdem ve ark. 2006; Erkek ve ark. 2006; Özer 1997). Bu anlamda doğru bir şekilde ifade edilemeyen ve kontrol edilemeyen öfkenin aile, iş ya da okul ve sosyal yaşam olmak üzere üç alanda yıkıcı etkileri olduğu söylenebilir.

Duygu Düzenleme Alanları olarak adlandırılan bu yapıda örnek olarak öfke duygusu ile çalışılmıştır. Buna göre, mavi alandan (en düşük seviyede öfke) kırmızı alana (en yüksek seviyede öfke) kadar, öfke duygusunu anlamaya ve düzenlemeye dair ipuçlarına yer verilmiştir.”

Açıklamadan sonra 15.slaytı gösteriniz. Üzerinde konuştuktan sonra, “Peki, sizler duygularınızı nasıl düzenliyorsunuz?” şeklinde bir soru sorarak etkileşim sağlayabilirsiniz.

8. Kısa Bir Ara (16. Slayt)

Yunus Emre’ye ait sözü okuyup kısa bir ara vereceğinizi belirtiniz.

9. Sosyal-Duygusal Becerilere Sahip Olmak Niçin Önemlidir? (17, 18 ve 19. Slaytlar)

17 ve 18. slaytlara değindikten sonra, 18. slaytta yazılan “Akademik Başarı Nasıl Etkileniyor?” sorusunu sorunuz ve gelen cevapları alınız. Ardından 19. slaytı açarak şu açıklamayı yapınız:

SED (Sosyal–Duygusal Öğrenme Modeli) Akademik Başarıyı Nasıl Etkiliyor?

- Öğrenmeye engel olabilecek davranışları azaltır.

- Öğretmen-çocuk etkileşimini güçlendirir.
- Yaşayarak öğrenmeyi destekler.
- Konuların daha iyi anlaşılmasını destekler.
- Bilişsel gelişimi hızlandırır.”

10. İkinci Etkinlik: Dönemleri Tanıyorum (20 ve 21. Slaytlar)

20. slayta değindikten sonra etkinliğe geçiniz.

Etkinliğin Adı	Dönemleri Tanıyorum
Etkinliğin Amacı	Velilerin yaş dönemlerine özgü sosyal-duygusal beceri özelliklerini tanımasını sağlamak
Yöntem ve Teknik	Sosyal-Duygusal Öğrenme/Tartışma
Süre	20 dakika
Materyal	8 adet kart (Ek 1), yapıştırıcı, ilgili poster (Ek 2)
Etkinliğin Uygulanması	Salonun uygun bir yerine çıktı aldığınız posteri asınız, yapıştırıcıyı yanında hazır bulundurunuz. Velilere üzerlerinde dönem özelliklerinin yer aldığı kartları dağıtınız. Dağıtım bittikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapınız: <i>“Şimdi herkes sıra ile kendi kartında yazılı olan özellikleri yüksek sesle gruba okuyacak. Sonrasında hep birlikte hangi başlığa uygun olduğunu bulmaya çalışacağız. En sonunda okuyan kişi, kartını posterde bulunan uygun başlığın altına yapıştıracak.”</i> Her bir kart okunduktan sonra gruba hangi döneme ait olduğunu sorunuz ve kartın doğru alana yapıştırılmasını sağlayınız.
Etkinlik ile İlgili İpuçları	Kart çıktılarını alırken A4 kâğıdına 6 kart sığacak şekilde çıktı alıp, makasla keserek kullanabilirsiniz. Veliye sayısı az olduğunda, siz de bir kart olarak etkinliğe dahil olunuz. Yine duruma göre bir veliye birden fazla kart verebilirsiniz. Etkinlik sonunda gruba sorulabilecek sorular: • Yeni olarak neler öğrendiniz? • Kendi çocuğunuzla bağdaştırdığınız yerler oldu mu? Ayrılan kısımlar var mı, varsa neler? • Bu etkinlik size neler kattı?
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

11. Altın Bilgiler (22, 23 ve 24. Slaytlar)

Sosyal duygusal becerisi gelişen çocukların ve ergenlerin özelliklerinin yer aldığı slaytlarda bulunan ve aşağıda paylaşılan bilgiler üzerinde durunuz. Bu özelliklerin önemi üzerinde durunuz.

Sosyal-Duygusal Becerisi Gelişen Çocuklarda:

- Etkili iletişim becerileri kazanma,
- Yapıcı iletişim kurma,
- Duygularını tanıma,
- Duygularını uygun şekilde ifade etme,
- Okulu ilgi çekici bulma
- Arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle iyi ilişkiler kurma,
- Problem çözme becerisi kazanma,
- Yaratıcı düşünebilme,
- Akran baskısı ve zorbalıkla baş edebilme becerileri gözlenir.

Sosyal Duygusal Becerileri Gelişen Ergenlerde:

- Kendini tanıma ve sevebilme,
- Daha uyumlu birey olabilme,
- Etkili iletişim becerileri kazanabilme,
- Empati kurabilme,
- Stresi daha iyi yönetebilme
- Öfke kontrolü sağlayabilme,
- Problem çözme becerisi kazanabilme,
- Yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini düzenleyebilme,
- Akran ilişkilerini geliştirerek daha uyumlu olabilme,
- Okul ve ders başarısında artış,
- Okulu ilgi çekici bulma,
- Yaratıcı düşünebilme,
- Öğrenmeye daha istekli olabilme,
- Sınavlara daha programlı hazırlanabilme,
- Bağımsız karar alabilme,
- Kararlarıyla ilgili sorumluluk alabilme,
- Karar alırken tüm etkenleri göz önüne alabilme,
- Sorunlarla nasıl baş edeceğini bilme.
- Gerektiğinde yardım isteyebilme gibi beceriler gözlenir.

12. Kısa Bir Ara (25. Slayt)

Yunus Emre'nin tamamı aşağıda olan 25. slayttaki kıtasını okuyup bir ara vereceğinizi söyleyiniz. İsteyen olursa şiirin tamamını paylaşınız.

İlim ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir.
Sen kendini bilmezsin,
Ya nice okumaktır?

Dört kitabın manası,
Bellidir bir elifte.
Sen elifi bilmezsin,
Bu nice okumaktır?

Okumaktan mani ne?
Kişi Hakkı bilmektir.
Çün okudun bilemedin,
Ha bir kuru emektir.

Yigirmi dokuz hece,
Okursun uçtan uca.
Sen elif dersin hoca,
Mânâsı ne demektir?

Okudum bildim deme,
Çok taat kıldım deme.
Eri hak bilmez isen,
Abes yere yelmektir

Yunus der ki: Ey hoca,
Gerekse var bin Hacca.
Hepisinden iyice,
Bir gönüle girmektir.

https://yunusemresiirleri.com/siir/ilim-ilim-bilmektir.html#google_vignette

Etkinliğin Adı	Devamında Ne Oldu?
Etkinliğin Amacı	Velilerin sorunlar karşısında duygusal öğrenme iş birliği yolu ile empati kurmalarını sağlamak
Yöntem ve Teknik	Sosyal-duygusal öğrenme / Rol oynama ve drama
Süre	25 dakika
Materyal	Senaryo kartları, ilgili slaytlar (27, 28 ve 29. Slaytlar)
Etkinliğin Uygulanması	Velilerden 3 gruba ayrılmasını isteyiniz. Bunun için salonun 3 köşesini kullanabileceklerini belirtiniz. Her bir grubun yanına giderek bir kart veriniz ve aşağıdaki açıklamayı yapınız: “Şimdi size bir senaryo kartı veriyorum. Bu kartta yazılı olan senaryoyu okuyun ve rolleri paylaşın. Ardından canlandırma yapacaksınız. Tüm hazırlıklar için süreniz 5 dakikadır.” 5 dakika süre tutunuz ve süre bitiminde gruplara sürenin bittiğini söyleyiniz. İlgili grubun senaryosunun yazılı olduğu slaytı yansıtarak, önce senaryoyu büyük gruba okuyunuz sonra ilgili gruptan canlandırmalarını yapmalarını isteyiniz. Etkinlik sonunda sorulabilecek sorular: Bu etkinlikte neler fark ettiniz? Sizin çocuğunuz karakterin yerinde olsaydı nasıl davranırdı?
Etkinlik ile İlgili İpuçları	Veliler ilk başta canlandırma yapmaktan çekinebilirler. Bunu doğal karşılayınız ve herkesin katılımını sağlamaya çalışınız. Grubu teşvik ediniz.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Veliler keyif aldılar mı? Kaç kişi canlandırmalara katıldı? Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

13. Üçüncü Etkinlik: Devamında Ne Oldu? (26, 27, 28 ve 29. Slaytlar)

Sorunlar karşısında empati kurmaya yönelik etkinliği senaryo kartlarını kullanarak gerçekleştiriniz. Senaryo metinleri aşağıda paylaşılmıştır.

1. Senaryo: Ayşe ilkokul 3. sınıfa giden bir öğrencidir. Bir sabah okula gittiğinde sırasında başka bir arkadaşının oturduğunu görür. Ayşe bu duruma sinirlenir. Ders zili çalmak üzeredir ve öğretmen sınıfa girdiğinde tüm çocuklar kural gereği kitap ve defterlerini sırasının üzerinde hazırlamış olmalıdır. Sizce devamında neler olmuştur? Haydi canlandıralım.

Roller: Ayşe, arkadaşı...

2. Senaryo: Ahmet lise 2. sınıf öğrencisidir. Okul çıkışında arkadaşları ile halı saha maçı yapmak üzere sözleşmişlerdir. Forması kirli olduğu için annesine bir gün önceden yıkamasını söyler. Büyük bir heyecanla eve gelir. Anne mutfakta yemek yapıyordur. Forma hâlâ kirli sepetindedir. Bu sırada arkadaş telefonla arar ve “Hep böyle yapıyorsun, artık seni maçlara çağırmayacağız” der. Ahmet annesinin ne kadar yorulduğunu biliyordur ama aynı zamanda arkadaş grubuna kendini kabullendirmek için çok uğraşmıştır. Sizce devamında neler olmuştur? Haydi canlandıralım.

Roller: Ahmet, Anne, Telefondaki Arkadaş...

3. Senaryo: Elif, 5 yaşındadır. Anasınıfı öğrencisidir. Okulunu ve arkadaşlarını seven, kurallara uyan, mutlu ve sosyal bir çocuktur. Elif cumartesi sabahı babası ile ekmek almaya markete gider. Markette gördüğü çikolatalardan almak için ısrar eder fakat babası zararlı olduğu gerekçesi ile almak istemez. Bunun üzerine Elif “Sınıf arkadaşlarımla ailem hep beslenmesine çikolata koyuyor, çikolata zararlı değil.” der. Marketteki diğer bir müşteri ise Elif’in babasına dönerek: “Siz de çikolata ile büyüdünüz, üzme çocuğu.” der. Elif, babasının koyduğu kurala uymak ister fakat kafası biraz karışıktır. Sizce devamında neler olmuştur? Haydi canlandıralım.

Roller: Elif, babası, diğer müşteri...

14. Çocuk ve Ergenlerde Sosyal-Duygusal Becerilerin Gelişimini

Etkileyen Faktörler (30, 31, 32,33, 34, ve 35. Slaytlar)

Çocuk ve ergenlerde becerilerin gelişimini etkileyen faktörleri slaytlar eşliğinde açıklayınız.

- **Mizaç:** Çocuğun kişiliğinin genetik eğilimlerini tanımlayan mizaç sosyal duygusal gelişimi etkilemektedir. Yapılan araştırmalar zor çocuk kategorisine dahil edilen çocukların ilk ve orta çocuklukta kaygılı, içe kapanık ve saldırganca davranışlar sergilemeye daha meyilli olduğunu göstermektedir (Ramos ve ark., 2005).

- **Bağlanma Kalitesi:** Ebeveyn-bebek bağlanmasının kalitesi çocuğun ileriki yaşamında özellikle sosyal davranışlarını etkileyebilmektedir. Güvenli bağlanan çocuklar okulda yaşatlarıyla ilişkilerinde anlaşmazlıkları zorbalık uygulamadan çözmede daha başarılıdır. Sosyal olarak yeterlikleri yüksektir. Güvensiz bağlanan çocukların ise akranlarıyla bir arada bulundukları ortamlarda daha çok uyum sorunu yaşadıkları gözlenmektedir (Kasten, 2017). Bu nedenle bağlanma kalitesini etkileyen faktörlerin dolaylı olarak çocuğun hem sosyal gelişimini hem de duygusal gelişimini etkilemesi beklendik bir durumdur.

Bu açıdan baktığımızda bağlanmayı etkileyen faktörleri bilmek de son derece

önemlidir. İlk aylarda çocuğuna hızlı ve şefkat ile tepki veren ebeveynlerin çocuklarının güvenli bağlanma ihtimalleri yüksektir. Fakat ebeveyn çocuk ile iletişime girerken sıcaklık, şefkat unsurları bulunmasına rağmen duygusal iletişimin yetersiz olması kaygılı-kararsız bağlanmaya neden olabilmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin bakım verirken sergilediği tavır çok önemlidir (Kasten, 2017).

- **Ebeveyn Tutumları:** Olumsuz ebeveynlik stilleri çocukların sosyal duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Otoriter ebeveynlik stili benimsemiş ailelerin çocuklarının duygusal olarak kaygılı, mutsuz, huzursuz, düşük özgüvenli oldukları görülmüştür. İletişim becerilerinin iyi olması nedeniyle sosyal ilişkilerinde de genellikle çekingen, pasif oldukları ve saldırganlık gösterdikleri saptanmıştır. Otoriter ebeveynlik stili sonucunda çocukların sosyal becerileri yetersizdir ve sosyal ortamlarda davranış problemleri sergilemektedirler (Santrock, 2012). Aşırı hoşgörülü ebeveynlik stilini sergileyen ailelerde yetişen çocuklar davranışlarını yönetmeyi öğrenmekte zorlanırlar. Yaşamın ilerleyen yıllarında da istediklerini, ebeveynin uyguladıkları yollarla elde etmeye çalışmaya devam etmektedirler. Bu çocuklar kendi isteklerini öncelemeye meyillidir, paylaşma ve iş birliğine yatkın değildirler (Özgüven, 2010; Santrock, 2012). İlgisiz-ihmalî ebeveynlik stili ile yetişen çocuklar ise sosyal olarak yetersizdirler aynı zamanda öz ebeveynlik stili ile büyüyen çocuklar ise genellikle kendine güvenen, özgüveni yüksek, arkadaş canlısı, duygusal açıdan dengeli, kendi kendini yetebilen çocuklar olmaktadır (Santrock, 2012).

- **Ebeveynlerin Sosyal Ortamları:** Ebeveynlerin sosyal ortamları, girişkenlikleri de çocukların sosyal duygusal gelişimi etkilemektedir. Örneğin ebeveynleri sık sık sosyal ortamlara giren çocuklar hem yetişkinlerle hem de diğer çocuklarla aynı ortamda bulunabilmektedirler. Bu da diğerleri ile etkileşime girme ihtimalini artırmaktadır. Ebeveynlerin sosyalliği çocukları etkilemektedir.

- **Arkadaşlık İlişkileri:** Arkadaşlık ilişkilerinin önem kazanmaya başlamasıyla çocuklar diğer çocukların da etkisiyle, sorumluluk alma, saygı gösterme, paylaşma gibi kavramları tanıyarak toplumsal yaşama uyum sağlamaya başlamaktadırlar. Bu davranışlarda başarılı olan çocuklar daha sosyal ve dışa dönük olarak algılanırken "sevilen" çocuk olabilmektedirler. Fakat bunlarda başarılı olamayan çocukların arkadaşlık kurması zorlaşabilmektedir. Arkadaşlık kurma da başarısız olan çocuklar içe kapanık ve saldırgan davranışlara meyilli çocuklar olabilmektedir (Güngör, 2004; Baran, 2011)."

15. Kısa Bir Ara (36. Slayt)

"Yavru kuş yuvada gördüğünü yapar." atasözünü okuyup kısa bir ara vereceğinizi söyleyiniz.

16. Dördüncü Etkinlik: Hayatımın Durakları ve Kahramanları (37. Slayt)

Bu etkinlikte 37. slaytı yansıtır Ek-3'teki kartları kullanınız.

Etkinliğin Adı	Hayatımın Durakları ve Kahramanları
Etkinliğin Amacı	Velilerden geçmiş yaşantılarını kaynak olarak empati kurmalarını sağlamak
Yöntem ve Teknik	Hayal kurma (RAFT tekniğinden uyarlanmıştır.)
Süre	15 dakika
Materyal	Bant, ilgili çıktıları (Ek 3)
Etkinliğin Uygulanması	Etkinlik öncesinde "Hayatımın Durakları" isimli çıktıları alınız (Ek 3) ve uygun bir duvara sırası ile asınız. Velilere aşağıdaki açıklamayı yapınız: <i>"Şimdi sizinle geçmişe doğru bir yolculuğa çıkacağız. Duvara sizler için hayatımızın bazı dönemlerine dair başlıklar astım. Bu dönemleri hayatımızın durakları gibi de düşünebiliriz. Her bir durak kendi içinde hem zorlukları hem de güzellikleri barındırabilir. Sizlerden ayağa kalkmanızı, ilk duraktan son durağa kadar, sırasıyla bu duraklarda 1-2 dakika kadar durmanızı ve yolculuğunuz bittiğinde yeniden yerinize oturmanızı istiyorum. Yolculuk esnasında lütfen şu soruların cevaplarını düşünün:</i> <i>Bu dönemlere dair pozitif yaşantılarınız neler?</i> <i>Bu pozitif yaşantıların başrolünde kim ya da kimler vardı?</i> <i>Bu kişiler anneniz, babanız ya da öğretmeniniz, arkadaşınız olabilir. Sonrasında isteyenler hatırladıklarına, bildiklerine dair paylaşımda bulunabilir. Bu etkinlik için toplam süremiz 15 dakikadır."</i> Etkinlik sonunda sorulabilecek sorular: • Hangi durakta neden durdunuz? • Bu durağa dair neler hatırlıyorsunuz? • Bu yaşantıyı hatırlamak size neler hissettirdi? • Bu yaşantıyı hatırlamak çocuğunuzla ilişkinizi nasıl geliştirebilir?
Etkinlik ile İlgili İpuçları	Veliler etkinliğe katılmaya direnç gösterebilir. Burada gönüllülüğü esas alınız.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	Etkinlik amacına ulaştı mı? Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

17. Çocuk ve Ergenlerde Sosyal-Duygusal Becerilerin Desteklenmesi (38 ve 39. Slaytlar)

Sosyal ve duygusal becerilerin desteklenmesi ile ilgili 38 ve 39. slaytları sırasıyla açıp aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

Çocuk ve ergenlerde sosyal duygusal becerilerin desteklenmesine yönelik bazı öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Çocuklar anne ve babalarından öğrendikleri yoluyla başka kişilerle de iletişim kurarlar bu yüzden olumlu davranışlarınızla çocuklarınıza model olabilirsiniz.
- Aile içerisinde açık, samimi ve içten bir iletişim ortamı oluşturabilirsiniz.
- Çocuklara verilen sorumlulukların yaşına uygun olmasına dikkat ederek başarısız olduğunu düşüneceği görevler vermeden yapabildikleri için destekleyebilirsiniz.
- Çocukların yaşına uygun kurallar koyabilir onunla ilgili kural koyarken nedenini açıklayarak görüşünü alabilirsiniz. Bununla birlikte tüm aile bireylerinin kurallara uymasına özen gösterebilirsiniz.
- Zamanı planlama alışkanlığı kazandırarak bu konuda onları destekleyebilirsiniz.
- Yeteneklerini gösterme konusunda çocuklarınıza imkân tanıyabilir ve başarılı olduğu konularda takdir edebilirsiniz.
- Sosyal etkileşimlerin ve paylaşımların olduğu oyunlar, aktiviteler ve grup etkinliklerine katılımını destekleyebilirsiniz.
- Yaşadıkları duyguları anlamaya çalışabilir onları dinleyerek saygı gösterebilir ve değer verdiğinizi hissettirebilirsiniz.
- Çocuklarınızla etkili iletişim kurmak için okulu ile iletişim ve iş birliği halinde olabilirsiniz.

18. Beşinci Etkinlik: Çocuğuma Mektup (40. Slayt)

“Çocuğuma Mektup” adlı 40. slaytı gösterip velilerin bu etkinlik ile çocukla bağ kurma yollarını bulabileceklerini söyleyiniz.

Etkinliğin Adı	Çocuğuma Mektup
Etkinliğin Amacı	Velilerin öğrendikleri sayesinde çocukları ile bağ kurmasını sağlamak
Yöntem ve Teknik	Sosyal-duygusal öğrenme / Mektup yazma
Süre	10 dakika
Materyal	Kâğıt, kalem, zarf
Etkinliğin Uygulanması	Veli sayısından biraz fazla sayıda kâğıt, kalem ve zarfı etkinlik öncesinde hazırlayınız. Kâğıt ve kalemleri dağıtınız. Katılımcılara aşağıdaki açıklamayı yapınız: <i>“Değerli Veliler,</i> <i>Sizlerle dört ders saati boyunca sosyal ve duygusal becerilere dair pek çok şey öğrendik. Duygularımızı ifade etmenin önemi de bunlardan bir tanesi. Dersimizi bitirirken evinize güzel bir emanet ile dönmenizi isterim. Masalarınızın üzerine birer kâğıt ve kalem bıraktım, onlarla çocuğunuza bir mektup yazmanızı isteyeceğim. Bu mektup ona olan duygularımızı yansıtan bir mektup olacak. Ona neler söylemek istersiniz?</i> <i>Bu etkinlik için toplam süremiz 10 dakikadır.’</i> Etkinlik sonunda sorulabilecek sorular: • Mektubu yazarken neler hissettiniz? • Neleri fark ettiniz? • Bu etkinlik size neler kattı?
Etkinlik ile İlgili İpuçları	Birden fazla çocuğu olan veli her biri için ayrı mektup yazabilir. Yedek kâğıt ve zarf bulundurunuz. Katılımcılar salondan ayrılırken onlara birer zarf vererek mektubunu zarfa koyabileceğini söyleyiniz. Mektubu çocuğuna ulaştırmasını isteyiniz.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik amacına ulaştı mı? 2. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

19.Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu

Gönüllü velilerden sözlü geri bildirim alınız ve ardından doldurmaları için Değerlendirme Formu (Ek 4) veriniz, doldurduktan sonra alınız.

20. Kısa Bir Değerlendirme (41. Slayt)

Velilere burada oldukları ve kendilerini geliştirmeye, paylaşmaya ve öğrenmeye duydukları ilgi için teşekkür ediniz. İyi dilek ve temenniler ile dersi bitiriniz.

EKLER**Ek 1.****KART 1**

Bu aşamada çocuk benmerkezcidir ancak aynı zamanda dengeli ve olumludur. Aile içinde geçerli olan bazı kuralları paylaşmayı isteklerinin yerine getirilmesi için sabırlı olmayı öğrenmeye başlar. Yetişkinlerle birarada olmaktan ve oynamaktan çok hoşlanır. Zaman zaman kendi başına oynamaktan ve diğer çocukların oyunlarını seyretmekten de zevk alır. Akranlarıyla kısa süreli de olsa grup halinde oynamaya ve birbirleriyle konuşmaya başlar. Evcilik, okulculuk, doktorculuk gibi dramatik oyunlar oynayarak günlük yaşantılarında gözledikleri ev yaşantılarını ya da kişileri oyunlarına yansıtır. Bu tür oyunlar çocuğun insan ilişkilerinin önemini kavramasını ve sosyalleşmesini kolaylaştırır. Çocuk, oyunda yaşadığı çatışmalar yoluyla diğer çocuklarında isteklerinin bulunduğunu öğrenir. Bu deneyimler onun toplumsallaşmasına büyük katkı sağlar. Çocuk grup içinde alınan kararlara, yapılan planlara katılmaktan hoşlanır. Liderlik, rol oynama, sıra bekleme, paylaşma, kurallara uyma becerileri gelişmeye başlar. Sıkıntı içindeki arkadaşlarının duygularını anlamaya, paylaşmaya çaba gösterir.

KART 2

Bu yaşta çocuk kendi yaşitları ile küçük gruplar halinde oynar. Evde ve okuldaki kuralları anlar, uygular, sorumluluk üstlenmekten hoşlanır ve başladığı işi bitirmeyi sever. Sorumluluk duygusunun gelişmiş olması çocuğun hayattaki başarısı ve sosyal uyum açısından önemlidir. İlk çocukluk evresinin dönüm noktasını, aile ve çocuk için "altın yaş" olarak nitelendirilen bu yaş dönemi belirler. Bu yaş çocuğu yaşadığı kültür çevresine uyum göstermesini başarılı bir kontrolle gerçekleştiren çocuktur. Kendisinden daha küçük çocuklara ve hayvanlara karşı sevecen ve koruyucu bir yaklaşım sergiler. Kendisinden küçüklere özenli yaklaşımı, akranları ile oyunlarının gelişmesi, sorumluluk almaya başlaması, daha kontrollü ve duyarlı olması çocuğun bu dönemdeki sosyal gelişimine örnektir.

KART 3

Çocuk bu yaşta daha hareketli ve uyumsuz bir görünüm icerisindedir. Sosyal yönden hâlâ ailesine bağımlıdır, ancak öğretmeni ve arkadaşlarının önemi giderek artmıştır. Yalnız başına oynamaktan hoşlanmaz, oyun oynadığı gruplar genişlemiştir. Artık yetişkinin denetimindeki oyunlarda verilen rolleri yerine getirmeyi başarabilir. İşbirliği, dostluk, sempati, rekabet, kavga, ağız dalaşı gibi bir dizi toplumsal davranışlar geliştirir. Bu yaş, okul öncesi dönemin sonu, okul döneminin başlangıcı ve gelişimin kritik dönemlerinden biridir. Bu yaş çocuğu “büyük çocuk” olarak kabul edilmekten mutluluk duyar, kendi özel işlerini tek başına yapmakta ısrar eder. Aktif, atılgan, coşkulu amaca yönelik davranışlar sergileyen, zaman zaman düşünceli, kararsız bir kişilik yapısına ve bağımsız bir ruha sahiptir. Bu dönemde çok sayıda arkadaş edinir, grup oyunları oynar ve oynadığı oyunlarda kuralları kendisi koyabilir.

KART 4

Bu dönemde okula başlayan çocuklar kendilerini yeni ve geniş bir sosyal çevrenin içinde bulur. Sosyal ilişkilerinde öğretmeni, arkadaşları ve özellikle de annesi ile kurduğu yakın ilişkiler ön plana çıkar. Arkadaş sayısının arttığı, akran gruplarının önem kazandığı ve arkadaşlarından çok fazla etkilendiği bir dönemdir. Bu dönemde bağımsızlığını kazanması, akranlarıyla geçinmeyi ve uygun cinsiyet rollerini öğrenmesi beklenir. Kendi akranlarının görüşlerini ve düşüncelerini paylaşan ve kabul eden çocuk, daha büyük çocukların ve yetişkinlerin görüşlerine karşı koymaya başlar. Arkadaşları olan çocukların akademik olarak daha başarılı olma olasılıkları fazladır.

KART 5

Bu dönem bedensel ve bilişsel değişimlerin yaşandığı kimlik ve kişiliğinin geliştiği fırtınalı bir dönemdir. Bu dönemde çocukça alışkanlık ve davranışlarının yerini olgun tutum ve davranışlar alır. Bu dönemde zamanlarının çoğunu arkadaşlarıyla geçirirler. Arkadaşların üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Toplum içinde saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak ister. Yine bu dönemde meslek seçimi eğitim durumu ve gelecekle ilgili kararlar verilir. Bu nedenle ailenin ve öğretmenlerin rehberliğine ihtiyaç vardır.

KART 6

Dil ve benlik kavramındaki kazanımlar, bu dönemde duygusal gelişimi destekler. Bu dönemde duygusal beceriler büyük atılım gösterir. Bu dönem çocukları öncelikle duygusal anlayışta kazanımlar elde ederek duyguları hakkında konuşur ve karşısındaki kişilerin duygularına karşılık verecek yeterliliğe ulaşır. Duygusal öz düzenleme de, özellikle de yoğun olumsuz duygularla başa çıkar. Ayrıca bu dönemde empati duyguları gelişerek, empati duyguları ahlak gelişimine olumlu yansır. Çocuklar, üç-dört yaştan itibaren, duygularının neden ve sonuçlarını sözel olarak ifade etmede yeterli hâle gelir. Bu dönemdeki çocuklar, başka bir kişinin olumsuz duygularını gidermek için o kişiye yardımcı olabilir ya da öneride bulunabilir. Örneğin, ağlayan kardeşine sarılarak ağlama diyebilir. Dört ve beş yaşlarında çocuklar başkalarının karmaşık duygusal durumlarını daha iyi anlar. Bu dönemde çocuklar deneyimleri sayesinde, başka çocukların durumu ile ilgili olarak düşünceleri geliştirmeye başlar. Örneğin "Arkadaşın neden üzgün?" diye sorulduğunda çocuk "Çünkü öğretmen onun oyuncağını aldı." diye cevaplayabilir ya da bu durum ile ilgili olarak, kendi deneyimlerine benzeyen birçok dış neden gösterebilir. Bu dönemde duygusal öz düzenleme sağlanmıştır.

KART 7

Bu dönemde çocukların benlik farkındalıklarının ve sosyal duyarlılıklarının artması ile duygusal yeterlilikleri desteklenir. Duyguları anlama ve duygularını düzenleme becerilerinde olumlu yönde gelişim gözlenir. Çocuklar kendilerini neyin kızdırdığını, korkuttuğunu ya da üzdüğünü ve bu duyguları gösterdiklerinde diğer insanların nasıl tepki vereceğini bilir ve buna göre davranışlarını kontrol edebilir. Bu dönemde görülen duyguyu anlama yollarından birisi de empatidir. Okul çağı döneminde bilişsel gelişimdeki ilerlemelerden dolayı, empati becerileri daha fazla gelişmiştir. Çocuklar insanların aynı anda birkaç duyguyu yaşayabileceğini sekiz ve dokuz yaşlarında daha iyi anlayabilir. Bu dönemde kimlik arayışına giren çocuk toplum tarafından kabul görmeye çalışır. Bu şekilde duygusal açıdan farklı duygular yaşar ve duygularını dışa vurur.

KART 8

Bu dönemin başlangıcında duygusal dalgalanmalar, hormonların değişmesiyle ilişkilidir. Önemli hormonal değişiklikler, dönemin en önemli özelliğidir. Buradaki değişim, olumsuz duygulardaki artışla bağlantılıdır. Yetişkinliğe geçtikçe, ruhsal sorunlarında azalma görülmeye başlayacaktır. Ayrıca soyut düşüncenin oluşması nedeniyle duygularına daha fazla önem verir. Zaman içerisinde kendine özgü düşünce sistemi geliştirerek duygularını olaylar karşısında yaşayarak hissetmeye başlar ve bu durumdan zevk alır. Bu dönemde görülen en belirgin duygusal özellikler arasında duyguların yoğunluğunda artış, duygulardaki istikrarsızlık, sürekli hayal kurma, yalnız bırakılma isteği ve ders çalışmaya karşı isteksizlik sayılabilir.

Ek. 2 Etkinliđinin doğru yanıtları aşağıdaki gibidir.

Sosyal Beceri Dönemlerini / Duygusal Beceri Dönemlerini Tanıyalım

Sosyal Beceri Gelişimi
(Okul Öncesi)

Sosyal Beceri Gelişimi
(5 yaş-Altın yaş)

Sosyal Beceri Gelişimi
(6 yaş)

Sosyal Beceri Gelişimi
(Okul Dönemi-6-12 yaş)

Sosyal Beceri Gelişimi
(Ergenlik Dönemi-12-18 yaş)

Sosyal Beceri Dönemlerini / Duygusal Beceri Dönemlerini Tanıyalım

Duygusal Beceri Gelişimi
(Okul Öncesi Dönem)

Duygusal Beceri Gelişimi
(Okul Dönemi)

Duygusal Beceri Gelişimi
(Ergenlik Dönemi)

Sosyal Beceri Dönemlerini / Duygusal Beceri Dönemlerini Tanıyalım

Sosyal Beceri Gelişimi
(Okul Öncesi)

KART 1

Sosyal Beceri Gelişimi
(5 yaş-Altın yaş)

KART 2

Sosyal Beceri Gelişimi
(6 yaş)

KART 3

Sosyal Beceri Gelişimi
(Okul Dönemi-6-12 yaş)

KART 4

Sosyal Beceri Gelişimi
(Ergenlik Dönemi-12-18 yaş)

KART 5

Sosyal Beceri Dönemlerini / Duygusal Beceri Dönemlerini Tanıyalım

Duygusal Beceri Gelişimi
(Okul Öncesi Dönem)

KART 6

Duygusal Beceri Gelişimi
(Okul Dönemi)

KART 7

Duygusal Beceri Gelişimi
(Ergenlik Dönemi)

KART 8

Ek. 3

Hayatımın Durakları(1. Durak)

3-6 YAŞ

Hayatımın Durakları(2. Durak)

6-12 YAŞ

Hayatımın Durakları(3. Durak)

12-18 YAŞ

DEĞERLENDİRME FORMU

1.	Ders ilginizi çekti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
2.	Ders süreci sizin için verimli geçti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
3.	Dersin sonunda herhangi bir tutum ve davranışınızı değiştirme ihtiyacı hissettiniz mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
4.	Eğitici, derse katkıda bulunmanızı destekledi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
5.	Eğitici, grubun beklentilerini karşılayabildi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
6.	Ders için ayrılan süre yeterli miydi?	Evet	Kararsızım	Hayır
7.	Dersi aldığınız ortam beklentilerinizi karşıladı mı?	Evet	Kararsızım	Hayır
8.	Derslerin güçlü ve zayıf yanlarını, geliştirilmesi ve eklenmesini istediğiniz konular hakkındaki önerilerinizi, yorumlarınızı, temennilerinizi yazınız. (Lütfen adınızı yazmayınız.)			