

SOSYAL BECERİ YOLCULUĞU

Bu kitapçıkta sosyal becerilerin alt başlıkları olan bazı becerilerin geliştirilmesine yönelik etkinlik çalışmaları yer almaktadır. Çalışma ilkokul kademesine göre hazırlanmış olup farklı kademeler için de uyarlanabilir. Etkinliklerin ardışık uygulanması zorunlu değildir çünkü birbirinin tamamlayıcısı değildir. Etkinliklerin uygulama zamanını ve sırasını okulunuzun ihtiyaçlarına göre revize edebilirsiniz ve her bir alt başlığı ayrı çalışma olarak da yapabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

1. SOSYAL BECERİLER NEDİR?

2. İLETİŞİM TRENİ

3. NE HİSSEDİYORUM?

4. ÇÖZÜM KÜPÜ

5. EMPATİ

İÇİNDEKİLER

6.

HAYIR DİYORUM
DURDURUYORUM

7.

STRES KAVANOZU

8.

ÖFKE TABUSU

9.

SOSYAL BEÇERİMİ
DEĞERLENDİRİYORUM

MERHABA!

BEN REHBERİNİZ



Sosyal beceri geliştirme yolculuğunuzda sizlere ben eşlik edeceğim, hazırsanız haydi başlayalım!

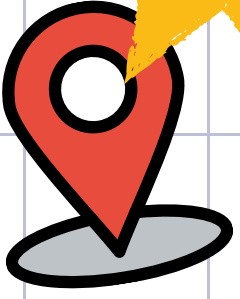




ÖNCE ROTA: SOSYAL BECERİLER NEDİR?

- İletişim kurmak yani okula gelince arkadaşlarımıza selam vermek, bunu günaydın diyerek belirtmek ve bunu yaparken de gülümsemektir.
- Arkadaşımız da bize gülümseyip selam verdiğinde mutlu olduğumuzu bilmektir.
- Öğretmenin sorduğu soruya cesaretle parmak kaldırıp cevap verebilmektir.

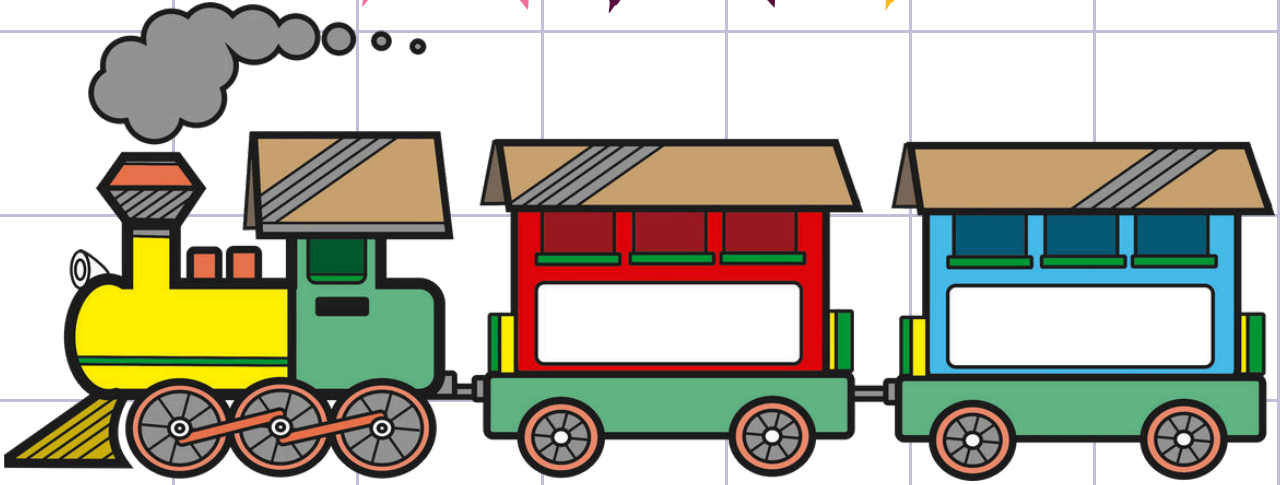




ÖNCE ROTA: SOSYAL BECERİLER NEDİR?

- Problemler karşısında çözüm üretebilmektir.
- Kendimizi anladığımız gibi karşıımızdakiini de anlayabilmemizdir.
- Stresimizi yönetmek, öfkemizi kontrol altına alabilmektir.
- Arkadaşlarımızı, ailemizi sevdiğimiz gibi kendimizi de sevebilmemizdir.



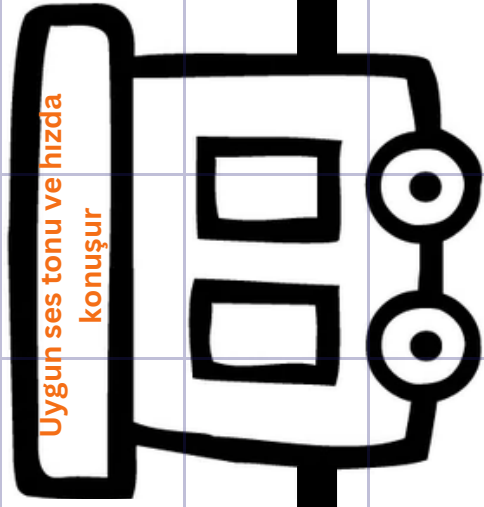
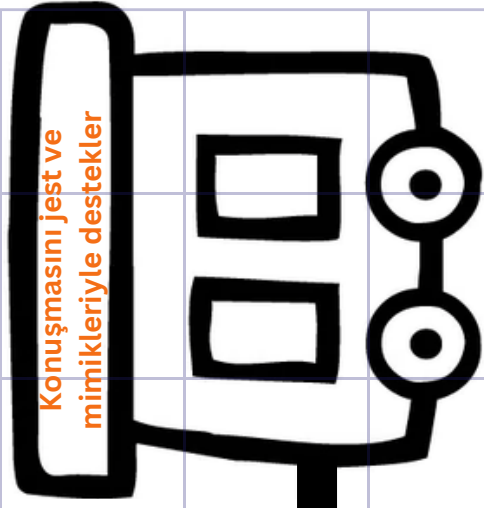
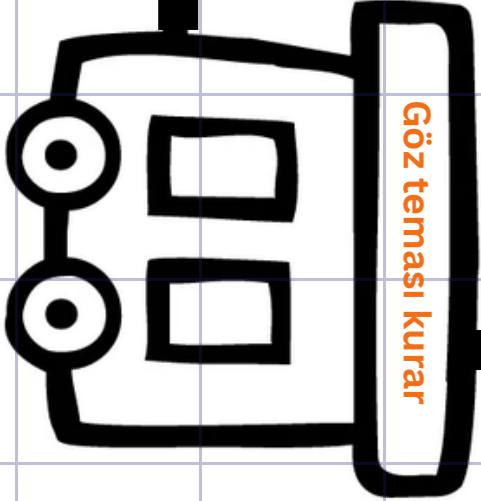
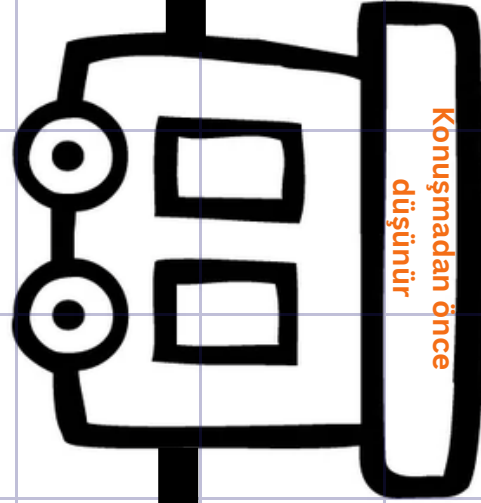
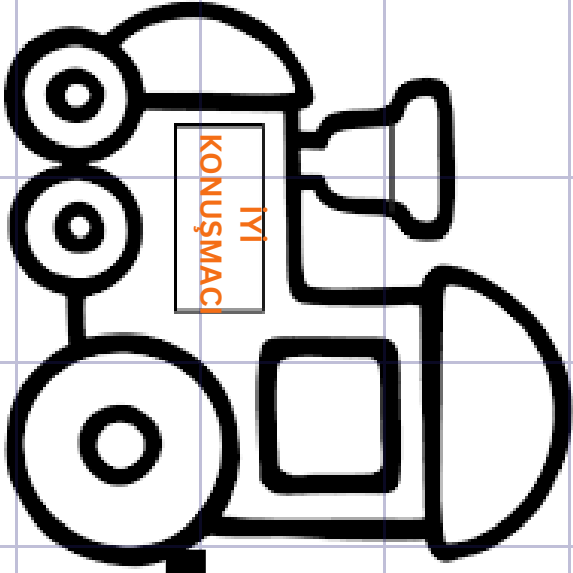


İLETİŞİM TRENİİİİ!

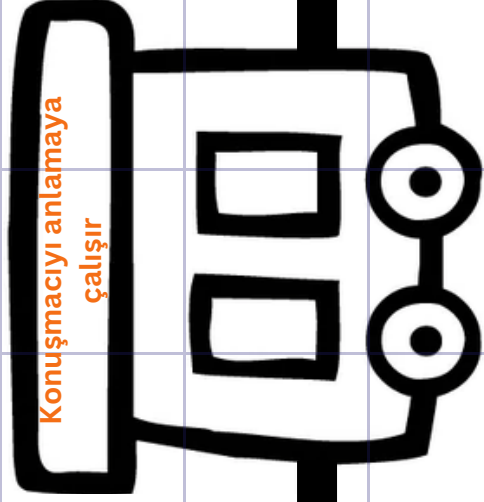
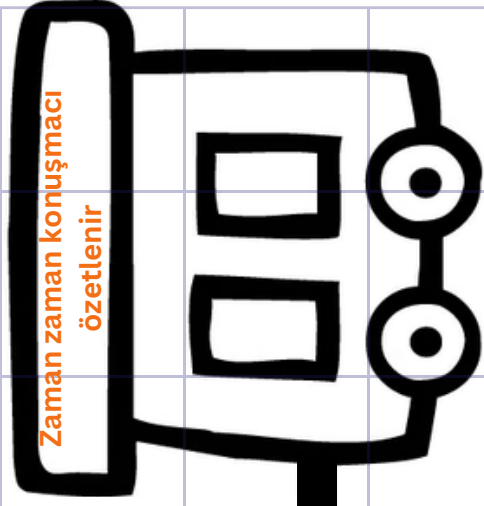
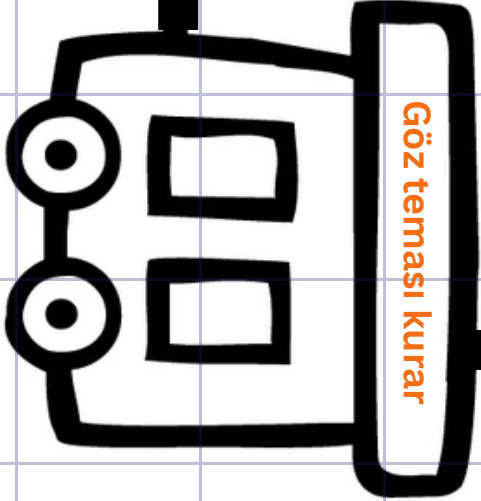
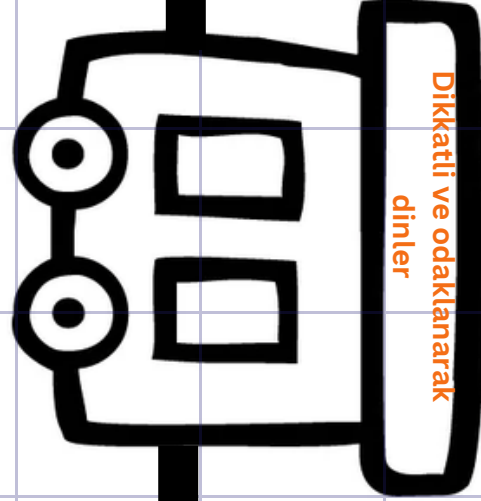
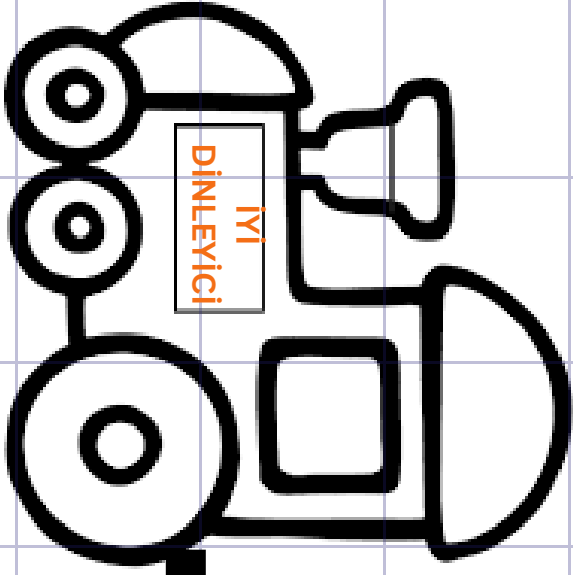
- Sevgili çocuklar bu çalışmamızda boyama yapacağız ve ilk trenimizin kaptanı "İYİ KONUŞMACI" ikinci trenimizin kaptanı ise "İYİ DİNLEYİCİ" ve kaptanlarımız vagonlarında bize özelliklerini tanıtacak. Boyamamız bittikten sonra vagonları kesip yapıştırabiliriz.



İLETİŞİM TRENİİİİ!



İLETİŞİM TRENİİİİ!

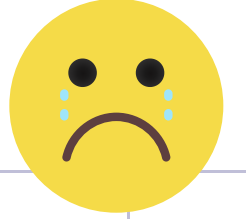


NE HİSSEDİYORUM?



Çocuklar şimdiki etkinliğimizde duygularımızı daha iyi anlamaya çalışacağız ve temel duyguları öğreneceğiz. Şimdi size vereceğim örnek olayları karşılarında yer alan duygu ifadeleriyle eşleştirmenizi isteyeceğim.

Arkadaşın senden izinsiz boya kalemlerini aldı.



Ailen sana sürpriz bir doğum günü partisi hazırladı.



Annen en sevdiğin yemeği yaptı.



En yakın arkadaşınla küsünce.



Okul çıkışı eve giderken köpek kovalarsa.





Çocuklar şimdi de bir olay yaşadığımızda bu olay üzerindeki duygu ve düşüncelerimizin etkisini birlikte görüp değerlendireceğiz.

Bugün ne oldu?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the question 'Bugün ne oldu?'

Ben ne hissettim?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the question 'Ben ne hissettim?'

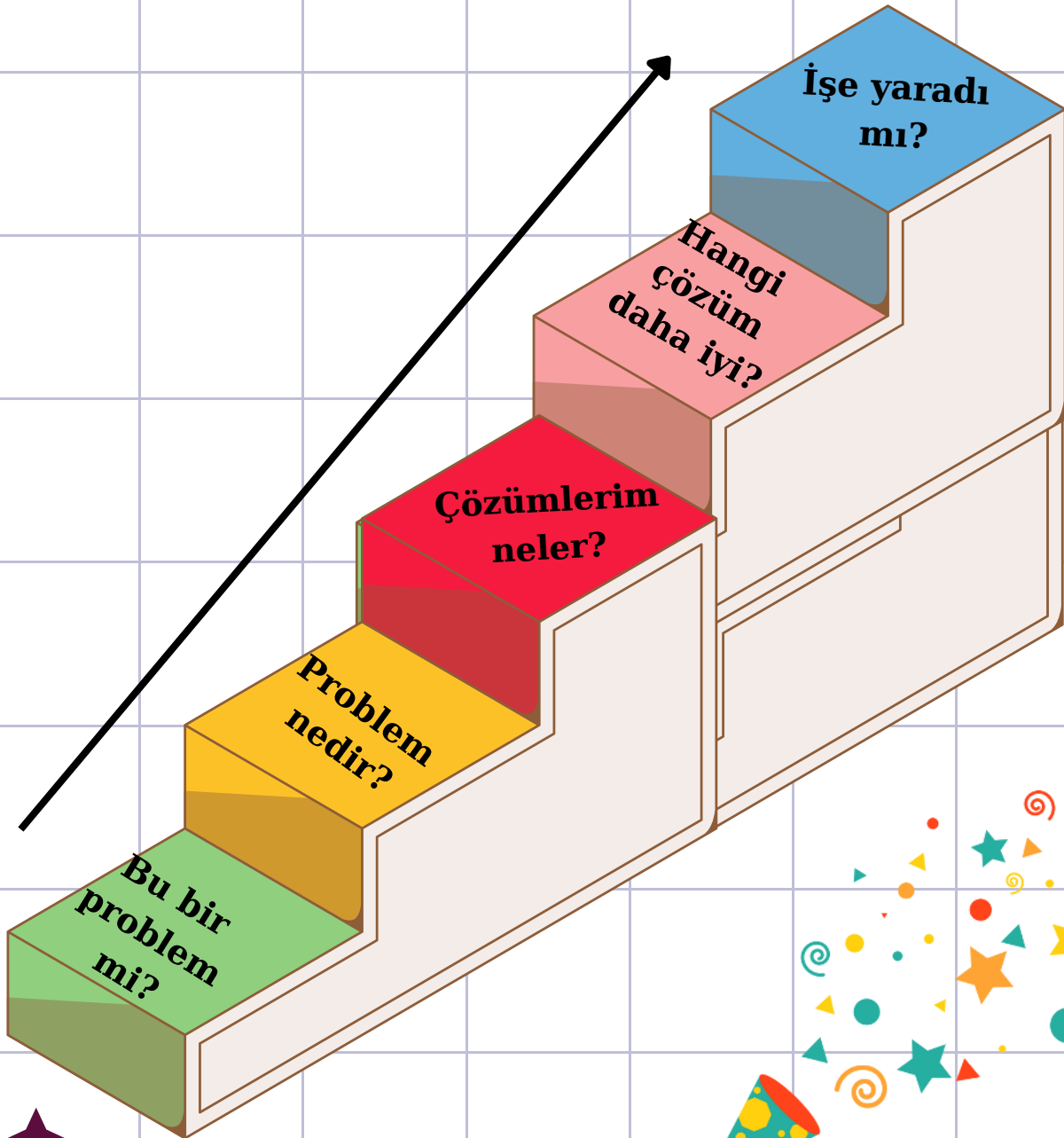
Ben ne düşündüm?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the question 'Ben ne düşündüm?'

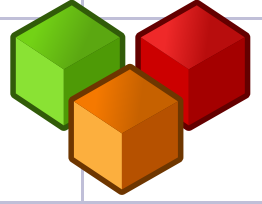


ÇÖZÜM KÜPÜ

Şimdi de problemlerimizi çözmeyi öğreneceğiz ve bunun için 6 yüzlü bir küpümüz var ve küpümüzü attığımızda üst yüzeye gelen problemi birlikte problem çözme basamaklarına göre çözeceğiz. (Küpü birlikte hazırlayabiliriz ya da öğretmenimizin daha önce hazırladığı küpümüzden yararlanabiliriz.)



ÇÖZÜM KÜPÜ



**Arkadaşın
senden ödünç
aldığı kitabı
getirmedi.**

**Arkadaşların
oyuna seni
almıyor.**

**O günkü dersinin
kitaplarını
yanına
almadığını fark
ettin.**

**Öğretmenin
bir konuda
yanlış bilgi
verdiğini fark
ettin.**

**Ders
dinlerken
arkadaşın
seni
konuşturmay
a çalışıyor.**

**Kardeşinle oyun
oyarken kavga
etmeye
başladınız ve
annen sana
kızdı.**



EMPATİ



Bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve bu yolla onun duygu, düşünce, tutumları ve yaşantısını anlayabilmesidir. Empatinin tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı vardır;



- Bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakmak,**
- Karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak ve hissetmek,**
- O kişiyi anladığını ona ifade etmektir.**

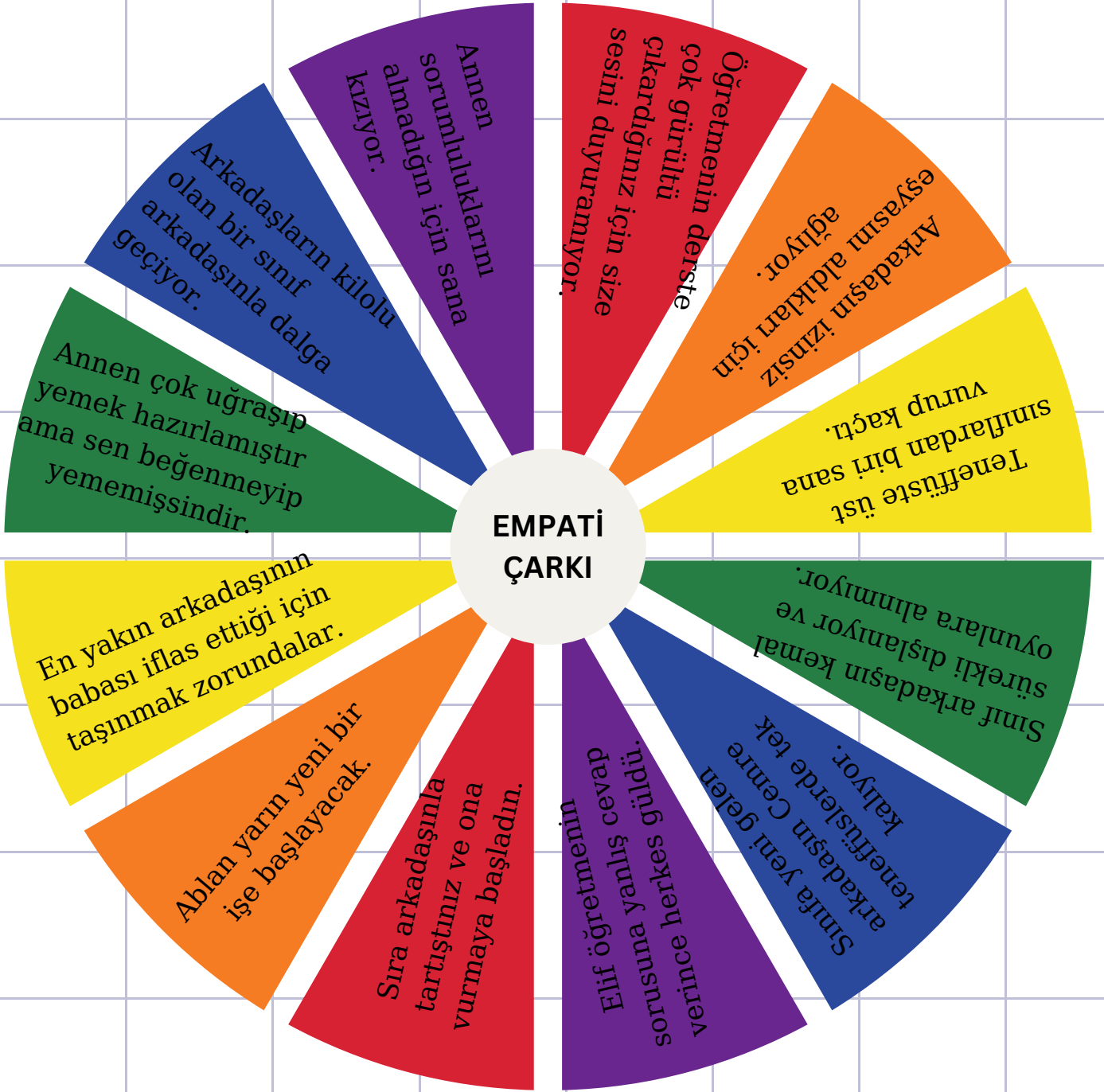
Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra da bu rolden çıkarak kendi rolümüze geçebilmeliyiz.



Aksi halde empati kurmuş sayılmayız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) sempati kurmak anlamına gelir ki; bu bizi, empati deneyiminden uzaklaştırır.



EMPATİ ÇARKI



Buna benzer bir oyunu bu siteden öğretmenin ve arkadaşlarıyla da oynayabilirsin.

<https://wordwall.net/tr/resource/2334146/empati-oyunu>



HAYIR DİYORUM DURDURUYORUM

Sevgili çocuklar, şimdi yapacağımız çalışmada size KIRMIZI ve YEŞİL kartlar vereceğim ve sizden sorduğum sorunun cevabı evet ise Yeşil Kartı, hayır ise Kırmızı Kartı göstermenizi isteyeceğim hazırsanız başlayalım.

- 1) Arkadaşın okula gitmeyip gezelim diyor.**
- 2) Kuzenin bu gece eve gitme bizde kal diyor ama sen daha yarına yetiştirmen gereken ödevini bitiremedin.**
- 3) Bilgisayar oyunu oynayan bir arkadaş grubu oluşturulmuş ve sen de bu gruba katılmayı çok istiyorsun. Fakat grubun seni almaları için şartları sebepsizce kızların saçını çekme, alt sınıflara tekme atma gibi şeyler. Bu gruba dahil olmak için bunları yapar mısın?**
- 4) Ders çalışacakken kardeşin boş ver oynayalım sonra çalışırsın derse?**
- 5) Arkadaşın bir başka arkadaşınla kavga ettiği için senin de onunla konuşmanı istemezse?**
- 6) Kantin sırasında beklerken sıranın en arkasındaki üst sınıflardan bir öğrenci en öne geçerse?**
- 7) Tanımadığın bir yabancı okul çıkışı senin çok tatlı bir çocuk olduğunu söyleyip seni eve bırakmak istediğini söylerse?**





HAYIR DİYORUM DURDURUYORUM

Sevgili çocuklar, insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmamız çok önemli ama hayatta her zaman her şey yolunda gitmeyebiliyor. Olumsuz bir yaşantıyla karşı karşıya kaldığımızda duygu ve düşüncelerimizi doğru ifade edebilme becerisini kazanmamız gerekiyor. Çekinmeden, endişe duymadan kendimizi savunabilmek, duygu ve düşüncelerimizi rahatlıkla ifade edebilmek, başkalarının haklarına saygılı olurken kendi haklarımızı da gözetebilmek çok önemli hale geliyor. Tüm bunların yanında hayat içerisinde hayır dememiz gerektiğini bildiğimiz ama bir türlü hayır diyemediğimiz sorunlarla karşı karşıya kalıyoruz. Ama hayatta hayır dememiz ve sınır koymamız, kendimizi de korumamız gereken alanlar var ve bu çalışmamızda da hep birlikte bunu öğrendik.



STRES KAVANOZU

Sevgili çocuklar, hayatımızda karşılaştığımız sorunlar sonucu hissettiğimiz sıkıntı ve zorlanma durumlarına stres denir ve şimdi de zaman zaman yaşadığımız bu duyguyla nasıl baş edebiliriz onu öğreneceğiz. Bunun için bir kavanozumuz var ve içinde bize bu stresle baş etme ile ilgili sihirli cümleleri barındırıyor. Şimdi sırayla içinden bir kağıt çekelim ve birlikte sihrin etki etmesini deneyimleyelim! (Kavanozun içindeki cümlelerin önceden kağıtlara yazılıp hazırlanması önerilir.)



STRES KAVANOZU

- Kendime "Dur ve sakin ol!" derim, içimden 10'a kadar sayarım.
- İki uzun derin nefesle nefes alış-verişimi yavaşlatmaya çalışırım.
- Kısa bir yürüyüş yaparım, spor yaparım, gevşeme egzersizi yaparım, birisiyle konuşurum.
- Görmezden gelebilirim.
- Duygularımı kâğıda yazarak rahatlayabilirim.
- Bir isteğime hayır dendiğinde anlayışla kabul edebilirim.
- Eleştirileri kırılmadan kabul edebilirim.
- İlgimi çeken bir kitap okuyarak rahatlamaya çalışırım.
- Stresle başa çıkma davranışı gösterdiğimde kendi kendimi överim.

ÖFKE TABUSU



Şimdi etkinliğimize TABU yani yasaklı kelime oyunu ile devam edeceğiz. 6 kişilik 2şerli gruplara ayrılalım (sınıf mevcuduna göre düzenlenebilir). Her bir grup üyeleri, grup arkadaşlarına yasaklı kelimeleri kullanmadan kartta yazan kelimeyi anlatacak. Jest, mimik ve beden dili kullanabilirsiniz. Süreçte önemli olan iletişim becerilerinize dikkat etmeniz olacak. (Öğretmenin önceden TABU Kartlarını hazırlaması önerilir.)



ÖFKE TABUSU



Dans Etmek

Halay
Oyun havası
Müzik
Düğün

Şarkı Söylemek

Mikrofon
Müzik
Sanatçı
Eğlenmek

Yastığa vurmak

Tokat
Tekme
Yumuşak
Uyku

Sarılmak

Mutluluk
Huzur
Güven
Sevgi

Oyun oynamak

Teneffüs
İp
Top
Oyuncak

Eğlence

Gülmek
Dans etmek
Oyun
Arkadaş



ÖFKE TABUSU



Yardım İstemek

**İhtiyaç
Zorlanmak
Güvenmek
Aile**

Balon şişirmek

**Rengarenk
Doğum günü
Patlamak
Uçmak**

İletişim Kurma

**Konuşmak
Anlatmak
Dinlemek
Empati**

Nefes Al-Ver

**Akciğer
Solunum
Burun
Ağız**

Resim çizmek

**Sulu boya
Kalem
Silgi
Defter**

Egzersiz

**Hareket
Spor
Jimnastik
Beden Eğitimi**



ÖFKE TABUSU



Çocuklar az önceki oyunumuzda öfkemizi kontrol etme konusunda neler yapabileceğimizi öğrendik. Tıpkı üzölmek, sevinmek, korkmak gibi öfke de bir duygudur ve ifade edilmesi gerekir. Nasıl ki üzüölmönce ağlarız, sevinince kahkaha atarız öfkelenince de bazı tepkiler gösteririz ve zaman zaman gösterdiğimiz bu tepkiler bizim ilişkilerimizde problemlere yol açar ve daha büyük problemlere dönüşebilir. Şimdi öfkelenildiğimizde neler yapabiliriz tekrar edelim ve TABU'da yer almayanları öğrenelim.

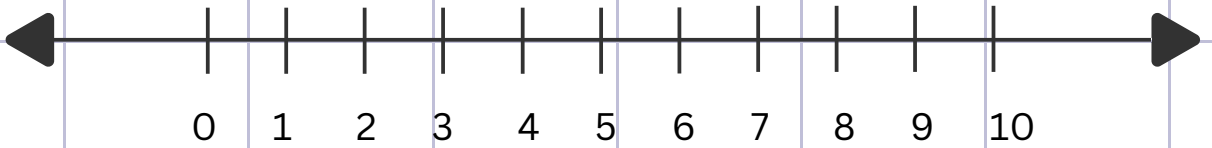
- Sevdüğün bir oyuncakla oynayabilirsin.
- Puzzle yapabilirsin.
- Bir duvarı itebilirsin.
- Bir şarkı söyleyebilirsin, dans edebilirsin.
- Sevdüğün birinden yardım isteyebilirsin.
- Öfkelendiğün kişi ile konuşabilir ve duygularını anlatabilirsin.
- Balon şişirebilirsin ve verdiğün her nefeste öfkenin balonun içine birikip sonra özgürleştüğünü düşünebilirsin.
- Bir oyun hamuru sıkabilirsin.
- Öfkeni çizebilirsin hatta öfkeni buruşturup çöpe atabilirsin.
- Yumuşak bir yastığa bağırıp yumruk atabilirsin.
- Nefes egzersizi yapabilirsin.
- İçinden 10'a kadar sayabilirsin.
- Ayrı bir odada sakinleşmeyi bekleyebilirsin.
- Komik bir şey düşünebilirsin.

SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

1) Konuşurken göz teması kurar, jest ve mimiklerimi yerinde kullanırım.



2) Bir başkası konuşurken onu dinlerim ve beden diliyle ve uygun dönütlerle dinlediğimi hissettiririm.

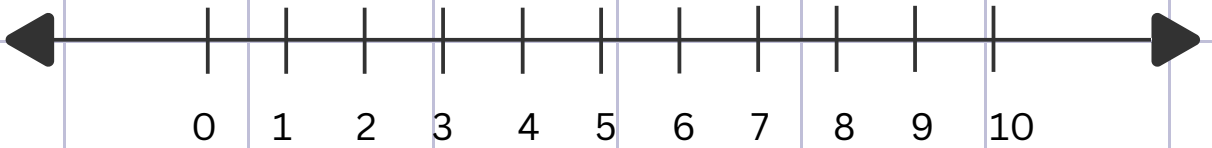


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

3) Eşyalarımı paylaşabilirim.
(kalem, silgi vb.)

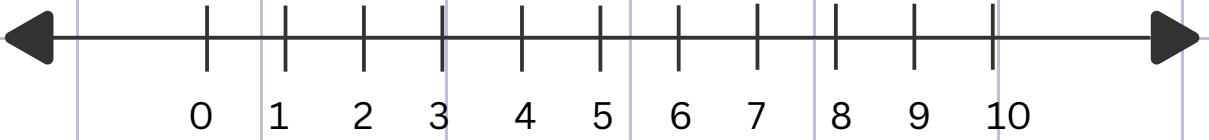


4) Arkadaşlarımla sohbet
etmeyi sever, yeni konularla
ilgili konuşma başlatabilir ve
onların konuşmalarına dahil
olarak devam ettirebilirim.

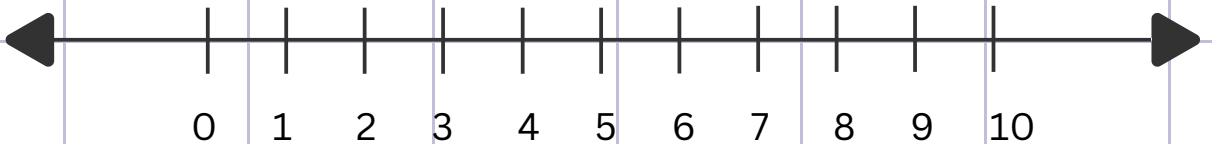


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

5) Konuşmak için sıramı beklerim. Tıpkı kantinde, lavaboda vs. olduğu gibi.

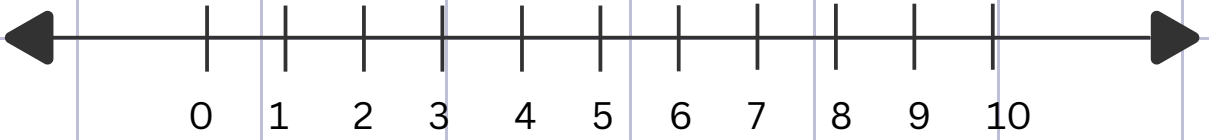


6) Konuşurken ne çok hızlıyım ne de çok yavaş, ses tonumu da ayarlayabilirim.

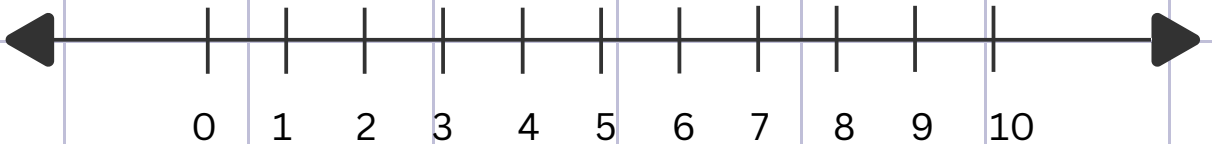


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

7) Sabah okula gelince arkadaşlarıma günaydın derim.

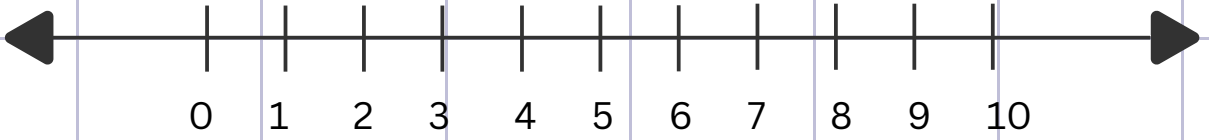


8) Yemekten sonra afiyet olsun derim ve akşamları eve giderken hoşçakal derim.

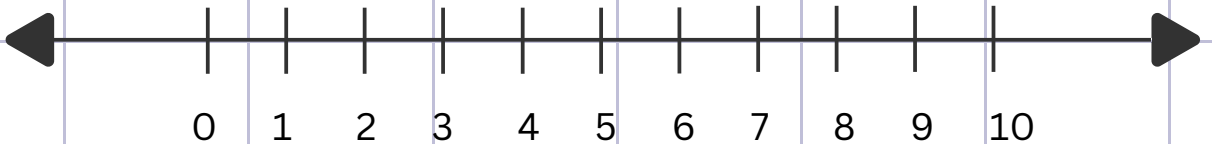


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

9) Arkadaşım benimle eşyasını paylaşınca ona teşekkür ederim.

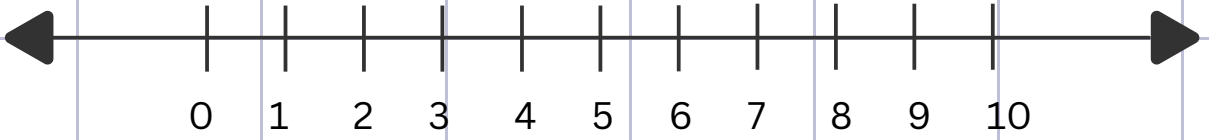


10) İzin almadan arkadaşımın eşyasını almam ve onu üzdüğüm zaman özür dilerim.

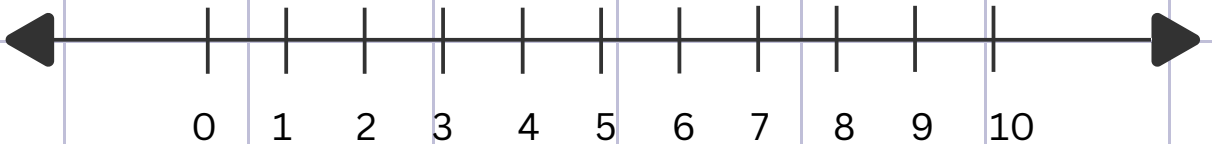


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

11) Arkadaşlarımla ortak işler yapmayı severim ve onlardan yardım isteyebilirim.

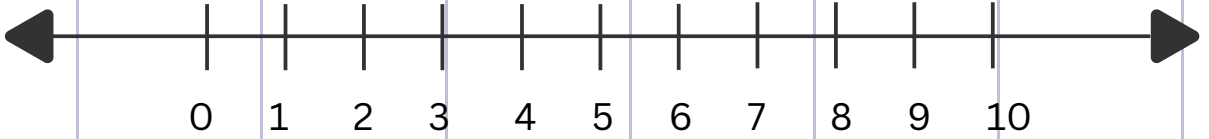


12) Derste parmak kaldırıp izin almadan konuşmam.

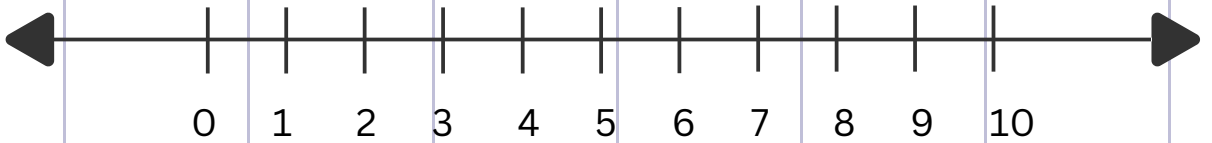


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

13) Lütfen, teşekkür ederim, rica ederim, özür dilerim, merhaba gibi kelimeleri sık sık kullanırım.

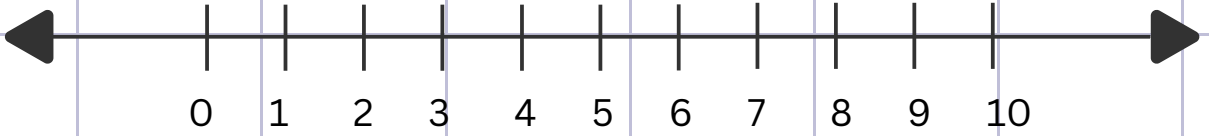


14) Evde ve okulda; öğretmenime, aileme ve arkadaşlarıma karşı sorumluluklarımı yerine getiririm.



SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

15) Teneffüslerde oyunlar oynamayı ve arkadaşlarımla oyunlarına katılmayı severim.

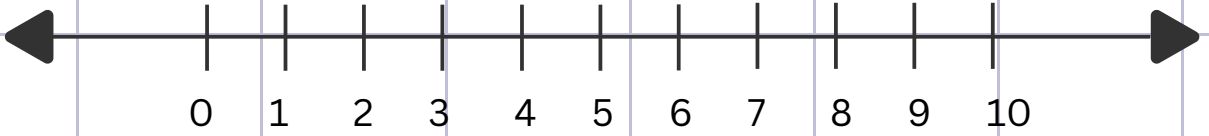


16) Olumlu ve olumsuz duygularımı ifade etmekten çekinmem ve hayır diyebilirim.

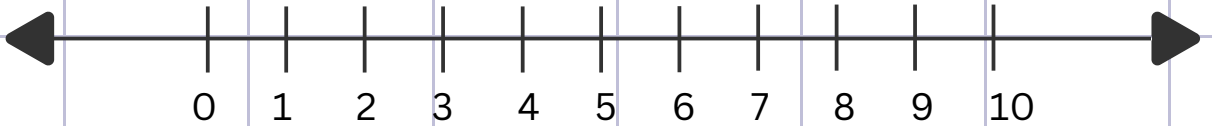


SOSYAL BECERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

17) Öfkemi doğru şekilde ifade edip kontrol edebilirim.
Başkasına zarar vermekten kaçınırım.



18) Problemlerimi kavda etmeden konuşarak çözebilirim.



TEŞEKKÜRLER!

Doğubayazıt Rehberlik
ve Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetleri
Bölümü

