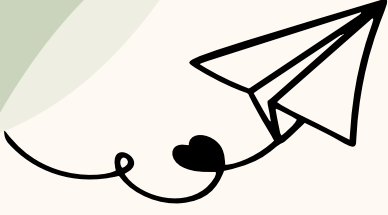


SOSYAL DUYGUSAL

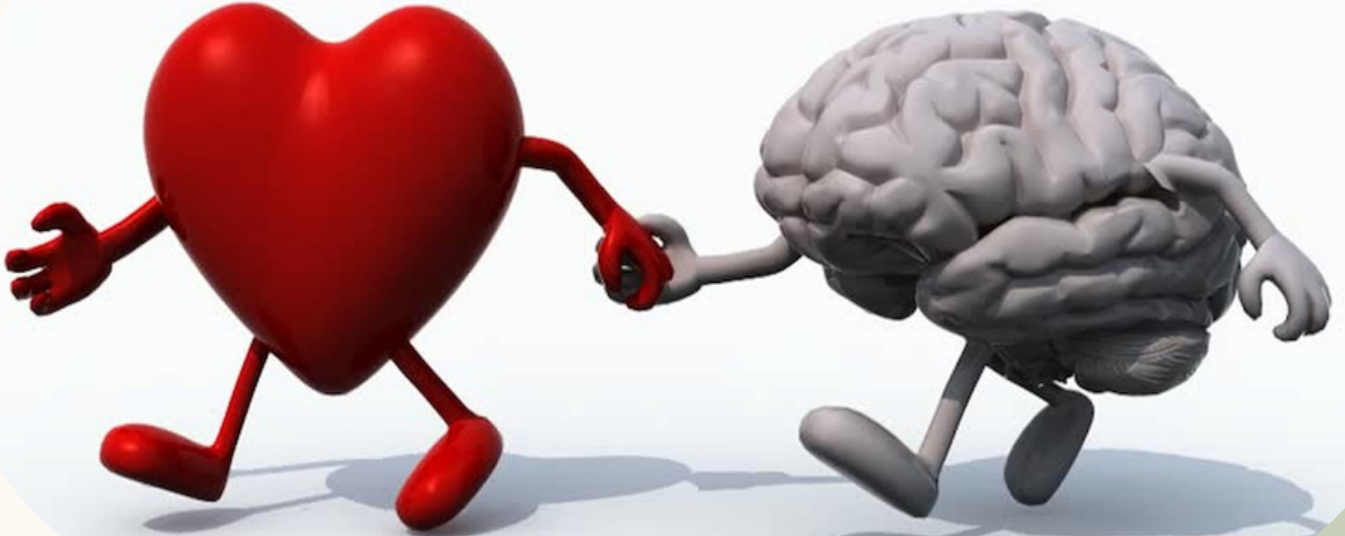
ÖĞRENME



2023-2024 MART AYI BÜLTENİ

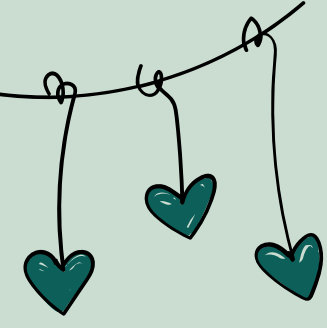


NİLÜFER REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Tüm öğrenmelerin duygusal bir temeli var.

(Plato)



Sosyal Duygusal Öğrenme becerileri, hem kendi hem de diğer kişilerin duygularını anlama, diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurup sürdürülebilme, etkili kararlar verebilme, zorlayıcı duygularla başa çıkabilme gibi alanlardaki yetkinlikleri içerir.

Sosyal Duygusal Öğrenmede; empati, öfke yönetimi, problem çözme gibi temel becerilere yönelik yapılan çalışmaların çoğu öğrencilerin sosyal olarak uygun davranışlarını artırıp, sosyal açıdan uygun davranışlar sergilemelerini sağlar.



DUYGUSAL ZEKA

Duygusal Zeka Becerileri, sosyal duygusal gelişimle doğrudan ilişkilidir.

Daniel Goleman'ın duygusal zeka kuramı 4 temel kavram üzerine odaklanır.

1.“Öz Farkındalık” bireyin duygularının farkında olabilmesi ile ilgilidir. Duygularımızın farkında olabildiğimizde nasıl davranacağımız konusunda daha doğru kararlar alabiliriz.

2. “Öz Düzenleme”; duyguları, düşünceleri ve davranışları organize etmeye yarayan becerilerdir.

3. “Sosyal Farkındalık” bireyin hem kendine odaklanması hem de çevresinin farkında olmasının önemini vurgular.

4.“İlişki Yönetimi” kavramı ise kendisinin ve çevresinin farkında olan bireyin sosyal ilişkiler kurması ve devam ettirmesi için gerekli becerileri kapsar

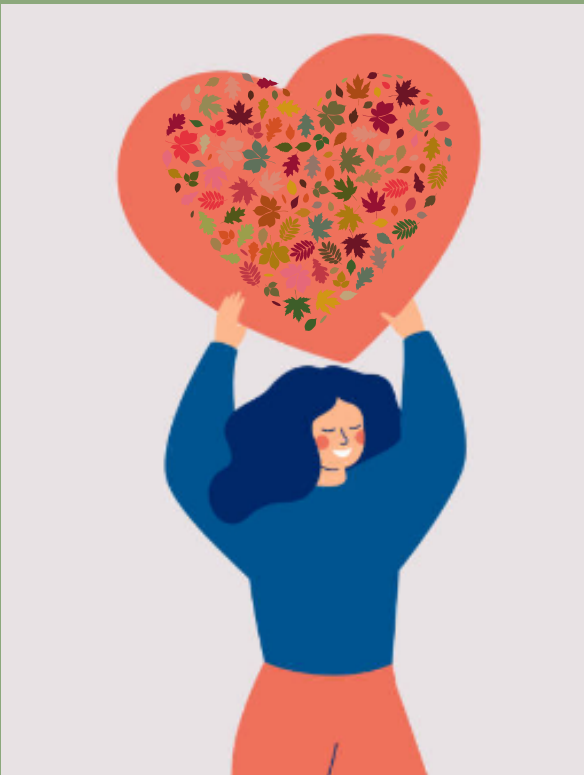


ÖZ DÜZENLEME

Öz düzenleme duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı kontrol edebilmekle ilgilidir.

Öz Düzenleme bireyin çevreden gelen uyaranlara en uygun şekilde uyum sağlaması ya da tepki vermesini ve düşünerek bilinçli ve farkında davranabilmesini sağlayan becerileri içerir.

Bilişsel ve duygusal düzenleme becerileri birbirleriyle oldukça ilişkilidir. Düşünceler duyguları, duygular da düşünceleri etkiler.



Kaygı, korku ya da hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla baş etmekte zorlanan bir çocuk öğrenme için gerekli bilişsel faaliyetlere odaklanmakta güçlük çekip düşüncelerini ve bilişsel becerilerini düzenlemekte sorun yaşayabilecektir.

Duygu ve düşünme becerilerini düzenleyebilmek, çocukların zorluklar karşısında mücadele etmeye devam etmesini ve farklı beceriler öğrenebilmesini mümkün kılar.





EMPATİ

Daniel Goleman Bilişsel Empati, Duygusal Empati ve Empatik İlgî olmak üzere 3 kavram tanımlıyor.

Bilişsel Empati: Temel olarak bir başka bireyin dünyayı nasıl algıladığını, nasıl düşündüğünü anlayabilmek ile ilgilidir. Karşımızdaki kişiyle iletişim kurarken söyleyeceklerimizi belirlememize yardımcı oluyor.

Duygusal Empati: Karşımızdaki insanın nasıl hissettiğini anlamamızla ilgilidir. İnsanlarla kurduğumuz bağın niteliği bu empati türü ile ilişkilidir.

Empatik İlgî: Birilerine ilgi ve şefkat göstermek istiyorsak empatik ilgiye ihtiyacımız vardır.

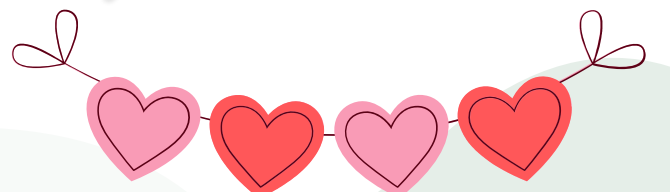
Bilişsel ya da duygusal düzeyde kurulan empatinin yanı sıra bunları davranışa da yansıtarak empatik ilgiyi gösterebilmeliyiz.



EMPATİK İLGİ NEDEN ÖNEMLİ?

Çevresindeki bireylere ilgi ve şefkat duygularıyla yaklaşan kişi onlara zarar vermek de istemez. Karşılaştığı problem yada kişilerarası çatışma durumlarına yapıcı ve çözümcü yaklaşımlar sergilemeyi tercih eder. Vicdani değerleri gelişmiştir. Hem kendine hem de başkalarına saygı duyar.

Öğrenciler tarafından empatik ilgi davranışlarının okul ortamlarında sıklıkla sergilenmesi zorbaca davranışlar açısından da önleyici olacaktır.





Okul ortamlarında birbirinden çok farklı ortamlardan gelen çocuklar bir aradadır. İhtiyaçları da birbirinden farklılaşmaktadır. Ancak ilgilerinin dışa dönük olabilmesi yani öğrenmeye ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmeye yönelebilmeleri için kendilerini güvende hissetmeye, onlara empatik ilgiyle yaklaşılmasına ihtiyaçları vardır.



Zor koşullardan geliyor olsalar da bazılarının bu durumla daha etkin bir şekilde baş edebildikleri görülür.

Gerek akademik gerekse sosyal alanlarda sağlıklı bir şekilde gelişebilmelerinde; ilgi, anlaşılma ve değer görme ihtiyaçlarına yanıt verebilen ve onlara şefkatle yaklaşan bir öğretmenlerinin olmasının payı büyüktür.

Kendi duygularının farkında olan, onları yönetebilen yetişkinler hem diğer yetişkinlere hem de çocuklara empatik ilgiyle yaklaşabilirler.



Empatik ilgi görebilmek tüm insanların ihtiyacıdır.



İlgi ve şefkatin olduğu bir ortamda zorbalık ve şiddet var olabilir mi?

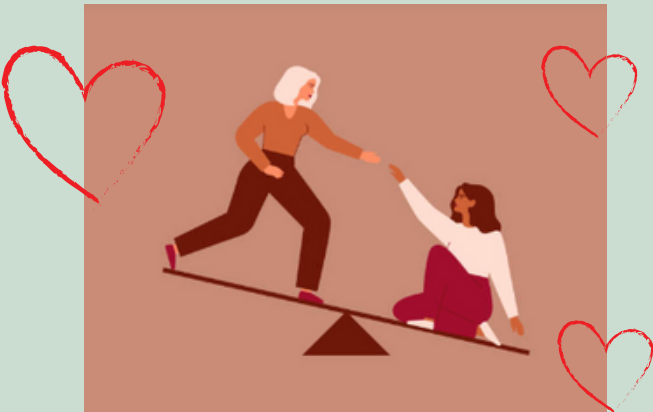
ÖĞRETMENLERİN STRESLERİYLE BAŞEDEBİLMESİ

Öğretmenler sınıf ortamlarında zorlayıcı durumlarla karşılaşabilmektedir. Streslerini yönetebildiklerinde hem sınıf yönetim süreçleri kolaylaşacak hem de öğrencilerinin sosyal duygusal gelişim ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebileceklerdir.

Öğretmenin kendini iyi hisseddiği tüm sınıfı olumlu bir biçimde etkiler.

Stresten arınmak için;

1. Teknolojiyi doğru kullanın, doğada olun.
2. Vücudunuzu dinlendirin - uyku düzeninize dikkat edin.
3. Ruhunuzu besleyin-kitap okuyun.
4. Sağlıklı beslenin.
5. Bol bol su tüketin
6. Egzersiz rutini oluşturun.
7. Size iyi gelen rahatlatıcı aktivitelere zaman ayırın.



ŞOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME AKADEMİK BECERİLERE NASIL YANSIR?

Birey akademik olarak ne kadar başarılı olursa olsun yaşadığı sosyal duygusal zorluklar, uygun desteği alamamak, bunları uygun şekilde ifade edememek, uygun baş etme becerilerine sahip olamamak öğrenme süreçleriyle ilgili çeşitli zorluklara neden olacaktır.

Böyle durumlarda dikkatini toplayıp sürdürme güçlüğü görülebilir. Öğrenci zihni farklı problemlerle meşgulken dikkati de sıklıkla bu noktalara kayabilir. Dersteyken akli başka yerdeymiş gibi davranabilir.

Öğrencinin derslerine ya da çeşitli öğrenme süreçlerine yönelik motivasyonu düşük olabilir. aslında yeterli akademik potansiyele sahip olduğu düşünüldüğü halde derslere karşı oldukça ilgisiz davranabilir.

Dürtülerinin farkında olamayan, onları nasıl kontrol edeceğini bilemeyen öğrenciler sınıfta aklına gelen şeyleri düşünmeden yapabilir. Ani davranışlar sergileyebilir.

Duygular ve zihin bütündür. Sosyal duygusal beceriler de akademik becerilerin kazanılmasıyla doğrudan ilişkilidir.

ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ VE SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME SÜREÇLERİ

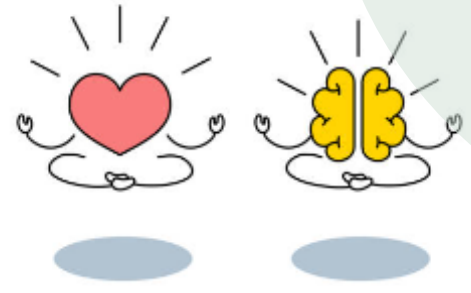
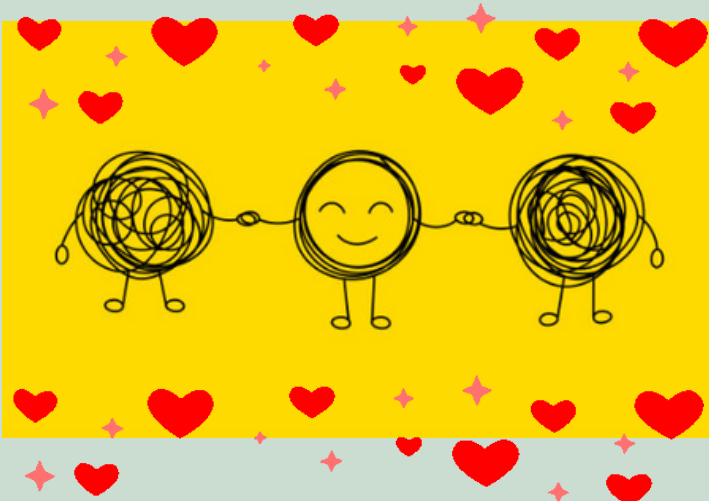
“Öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler” karşılaştıkları güçlükler nedeniyle sosyal duygusal öğrenme süreçlerinde daha farklı desteğe ihtiyaç duyabilirler. Onları aşağıdaki gibi desteklemek mümkündür.

1- Çocuğu güçlü özelliklerinin farkında olması için destek olmak:

Örneğin resim yapmakta güçlük yaşayan bir çocuğun sportif etkinliklerdeki becerisine dikkat çekilebilir. Bu şekilde çocuğun sosyal kabulü de arttırılabilir.

2- Sosyal beceriler de akademik beceriler gibi küçük adımlarla , farklı örnekler verilerek, tekrar edilerek ve geri bildirim verilerek öğretilir.

Öğretilen becerinin uygulanabileceği alanlar ve fırsatlar yaratarak çocuğun yeni beceriyi kendi başına deneyimlemesi için fırsatlar yaratmak ve bu konudaki çabalarını desteklemek önemlidir.



Öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme süreçlerinin desteklenmesi için bazı örnekler;

Uygun mizah yaklaşımlarıyla çocuğa örnek olup, onun mizah anlayışını da destekleyin.

Öğrenme süreçlerinde işbirliği yapabilecekleri fırsatlar oluşturun. Rekabet ortamı ön planda olduğunda daha fazla olumsuz duygular yaşayacak ve sosyal duygusal gelişim süreçleri de bundan olumsuz etkilenecektir.

Duygularını beden diliyle ifade ettiğinde, anlayıp, geri bildirimde bulunun.

Yapıcı eleştirilerle yaklaşın. böylece olumsuz geribildirimlerle daha kolay baş edebilir.

Olumlu geribildirimlerinizi abartılı olmayan bir şekilde verin. Böylece olumlu geribildirimler karşısında sınırını aşmayacaktır.

SOSYAL-DUYGUSAL ÖĞRENME HANGİ BECERİLERİ DESTEKLER

Kendi ve başkalarının duygularını tanımak

Etkili Dinlemek ve ifade etmek

Güçlü duyguları yönetebilmek

Empatik yaklaşım sergileyebilmek

Gerçekçi hedefler belirlemek

Problemleri fark etmek ve tanımlamak

Kendine, başkalarına ve farklılıklara saygı göstermek

Etkili karar vermek ve sorumluluk almak

Kişilerarası becerilerde etkili çatışma çözme becerilerini kullanmak

Akran baskısıyla baş edebilmek, Gerektiğinde "hayır" diyebilmek

Diğerleri ile geçinebilmek, olumlu ilişkiler kurmak

Yardım istemek ve yardım etmek

Grup çalışmalarında işbirliğine yatkın ve verimli olmak

Sosyal sorumluluklar alabilmek

DUYGUSAL DAYANIKLI BİREYLERİN 7 ÖZELLİĞİ



1. Duygusal Farkındalıkları yüksektir.

Duygularını tanımlayabilir, farklı duygular arasında ayırım yapabilirler. Böylelikle kendi iç dünyaları ile bağlantılarını daha rahat sürdürebilirler.



2. Sebat Edebilir.

Stres yaratan durumlar karşısında sebat edebilir, durumun geçmesini bekleyebilir, baş etme becerilerini sebat göstererek uygulayabilir.



3. İç Kontrol becerilerinin farkındadırlar

Olup bitenlerinin nedenini hep dış etkenlere bağlamaz ve iç kontrolünün çeşitli durumlar ile baş edebilmesi için önemli olduğunu bilir. Çözüm odaklıdır.



4. İyimser olma eğilimindedirler.

Zor durumların geçici olduğunu bilir. Baş edebilmek için elinden geleni yapmaya yönelir. Aynı zamanda çeşitli yaşantılarını yeni farkındalıklar yaratmak için kullanırlar. Zorlayıcı durumların kazandırabilecekleri olduğunu bilir.



5. Destek isteyebilir ve diğerlerine destek olabilirler.

Zorlayıcı durumlarla baş etmede sosyal desteğin önemini bilirler ve gerektiğinde yardım isteyebilirler. Sosyal destek alabileceği yakın çevresi vardır.



6. Perspektif Kazanabilirler.

Hem kendi hem de başkalarının yanlışlarından ders çıkarabilir, onları öğrenme tecrübesine dönüştürebilirler.



7. Mizah anlayışına sahiptirler.

Mizah anlayışı zor durumlar ile baş edebilmede önemlidir. Zorlayıcı yaşantılara mizah ile yaklaşabilmek duygusal yükü hafifletebilir.

ÇOCUKLARIN SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN 10 ALTIN ÖNERİ

Güçlü olduğu alanlara odaklanın

Çocuğun olumlu yönlerini, başarılarını överken somut olarak davranışa odaklanın. Sadece eksik ya da yanlış olana odaklanmayın. Örneğin bir sınav sonucunu değerlendirirken; önce yapabildikleri sonra geliştirmesi gerekenler üzerinde durun...



Olumsuz davranışların sonuçlarını takip edin

Bazı zamanlarda anne-babalar kızgınlıkla uygulayamayacakları ya da davranışla örtüşmeyen yaptırımlar belirleyebilirler. Adil olan ve uygulayabileceğiniz yaptırımlar belirleyin. Örneğin; ödevini yapmayı unuttuğu için, bir aylık ekran cezası vermek hem adil değildir hem de uygulanması mümkün değildir.

Çocuğunuza nasıl hissettiğini sorun

Çocuğunuza nasıl hissettiğini sorduğunuzda verdiğiniz mesaj duyguların önemli olduğu ve onun nasıl hissettiğini önemseydiğinizdir.



Olumsuz eleştiri ve alaydan uzak durun

Anne-babanın çocuğunu eleştirirken kullandığı dil çok önemlidir. Alay içeren olumsuz eleştiriler çocuğun özgüvenini olumsuz olarak etkileyecek kendisini yetersiz ve değersiz bir birey gibi hissetmesine neden olacaktır. Bu da hem okul başarısına hem de arkadaş ilişkilerine zarar verebilir. Daha önemlisi ebeveyn-çocuk arasındaki güven ilişkisi zedelenir.

Öfkeleniğiniz durumlarda sakinleşebileceğiniz yollar bulun

Kızmak normal bir durumdur. Ancak kızgınlığı tetikleyen durumlar hakkında düşünmek ve kontrolü kaybetmeden önce harekete geçmek önemlidir. Derin nefes almak, kızgınlık halinde kimsenin rahatsız etmeyeceği "sakin bir köşe" belirlemek, ya da birkaç dakikalığına odayı terk etmek... Ailece bir araya gelerek herkesin sakinleşmek için neler yapabileceğini konuşun.



ÇOCUKLARIN SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLEMELİK İÇİN 10 ALTIN ÖNERİ

Gerektiğinde özür dileyin

Anne-baba olarak söylemek istemediğiniz bir şey söylediğinizde ya da çocuğunuzu üzecek bir davranışta bulunduğunuzda özür dileyin. Sakin bir şekilde asıl söylemek istediğinizin ne olduğunu açıklamak iyi bir rol modeli olmanızı sağlar. Böylece birinin duygularını incittiğinizde özür dilemenin ne kadar önemli olduğu göstermiş olursunuz.



Seçimlerine saygı gösterin

Çocuklar seçim yapma şansına sahip olduklarında karşılaştıkları problemleri nasıl çözebileceklerini öğrenirler. Anne-baba olarak onun adına verdiğiniz her karar, yaptığınız her seçim onun kendisi adına karar vermesini engelleyecektir. Çocuklara tercihleri hakkında konuşma ve karar verme fırsatı sağlamak, onlara düşüncelerinin ve duygularının önemli olduğu mesajını verir.

Problemlerini kendi başlarına çözmelerine yardımcı olacak sorular sorun

Anne-babalar çocuklarının bir sorunu olduğunu duyduklarında içgüdüsel olarak olaya müdahil olmak isterler. Bu çocuğun kendi problemlerini çözme becerisine zarar verebilir. Daha etkili ve yardımcı olacak yöntem ise doğru soruları sormaktır; "Bu durumda ne yapabilirsin?" "Eğer bu çözüm yolunu seçersen sonuçları neler olabilir?"



Birlikte kitap okuyun, film izleyin

Birlikte hikayeler okumak ya da film izlemek kişiler arası paylaşımı güçlendirmenin yöntemlerinden biridir. Hikayelerdeki ve filmlerdeki kişilerin yaşadıkları olaylar karşısındaki tepkileri ve duyguları hakkında konuşmak, durumlar ile nasıl baş ettiklerini incelemek verimli bir öğrenme yöntemidir.

Yardımlaşmayı ve paylaşmayı pekiştirin

Çocuğunuza yardımlaşmayı ve paylaşmayı öğretebileceğiniz birçok farklı yol bulabilirsiniz. Etrafınızda ihtiyacı olan komşulara yardım etmek, karşıdan karşıya geçen birine yol vermek gibi. Böylece çocuğunuz başkalarının hayatı üzerinde nasıl olumlu bir etkisi olduğunu görebilir.



KAYNAKÇA

1-dergipark.org.tr

2-sdoakademi.com