

T.C.  
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
AİLE OKULU PROJESİ VELİ EĞİTİMLERİ

# ÇOCUKLARDA SOSYAL DUYGUSAL BECERİ GELİŞİMİ



ÖNCE  
TANIŞALIM



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Duygularını Tanıma  
Duygularını İfade Etme

Azim

Merak

Sabır

Güven

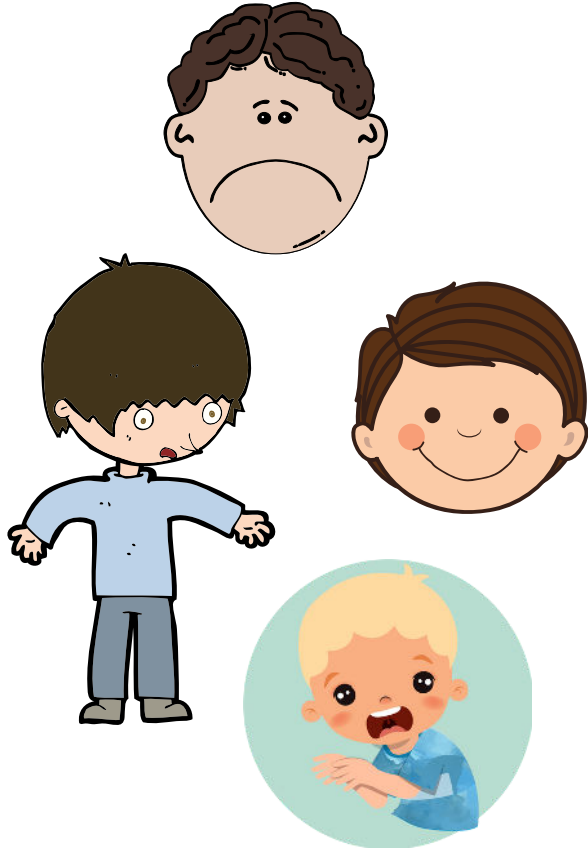
Empati

Sorumluluk

Olumlu İlişkiler Kurmak

Sosyallik

Girişkenlik





Çocuğunuzun  
duyguları tanıyabilmesi,  
kendini ifade edebilmesi,  
azimli, meraklı, sabırlı olması,  
empati kurabilmesi  
sizin için ne kadar önemli?



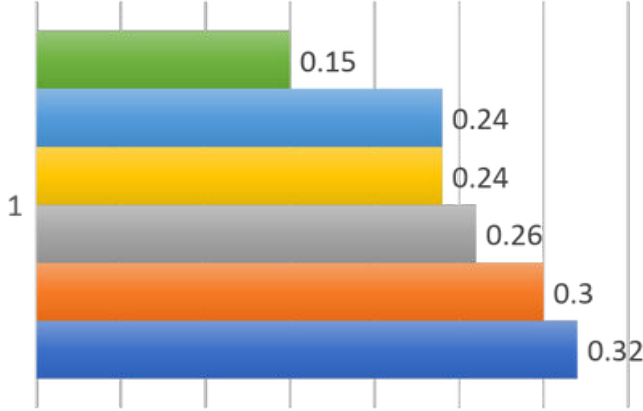
Yapılan araştırmalara bakıldığında sosyal duygusal becerilerin; çocukların genel gelişimini, zihinsel sağlığını ve akademik başarılını büyük ölçüde etkilediği görölmektedir(Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2020).



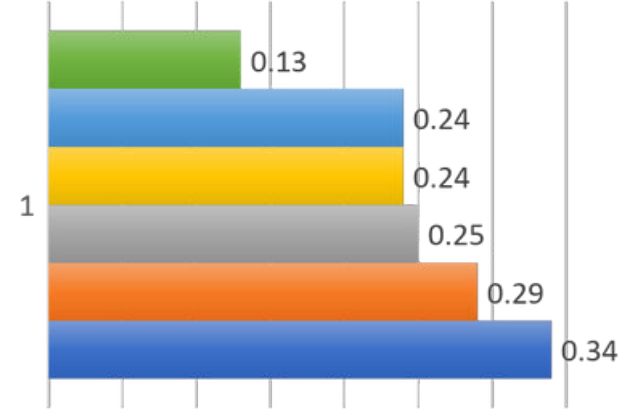
# Sosyal-duygusal gelişim, bilişsel becerilerle ilişkilidir.



Beliren okuryazarlık



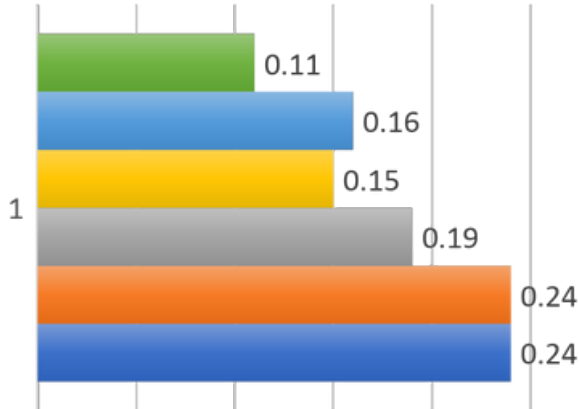
Beliren aritmetik



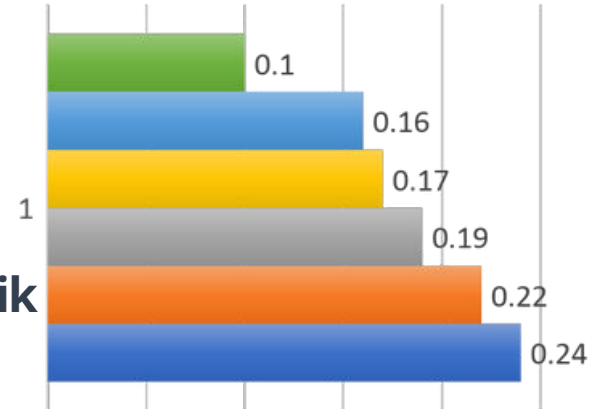
Çubuklar, her bir sosyal-duygusal beceri ile gösterilen bilişsel beceri arasındaki ilişkiyi gösterir. Çubuk ne kadar uzun olursa, ikisi arasındaki ilişki o kadar güçlü olur. Tüm korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır.



Çalışan bellek



Zihinsel esneklik

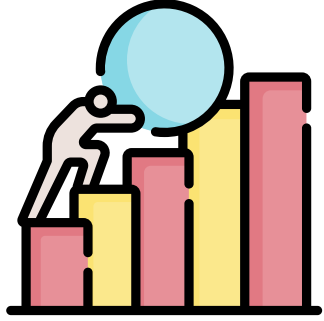


- Yıkıcı Olmayan Davranış
- Öz güven
- Güven/İnanma
- Sosyallik/Girişkenlik
- Empati
- Merak

# Sosyal Duygusal Becerilere Örnekleriyle Bakalım...



Arkadaşlık kurmak  
ve  
sürdürmek.



Bir kez deneyip  
kaybedince  
vazgeçmemek.  
Azimle devam  
etmek.



Zor durumda  
kalınca yardım  
isteyebilmek.



Zor duygularla daha  
kolay başa çıkabilmek.  
(öfke, mutsuzluk, stres,  
korku)



İsteklerini  
erteleyebilmek,  
sabır göstermek.



# BAZI KALIP YARGILAR...

Ama o daha çocuk. O daha çok küçük.  
Yapamaz ki.

Bunda üzülecek ne var?

Aman o daha çocuk. Anlamaz.

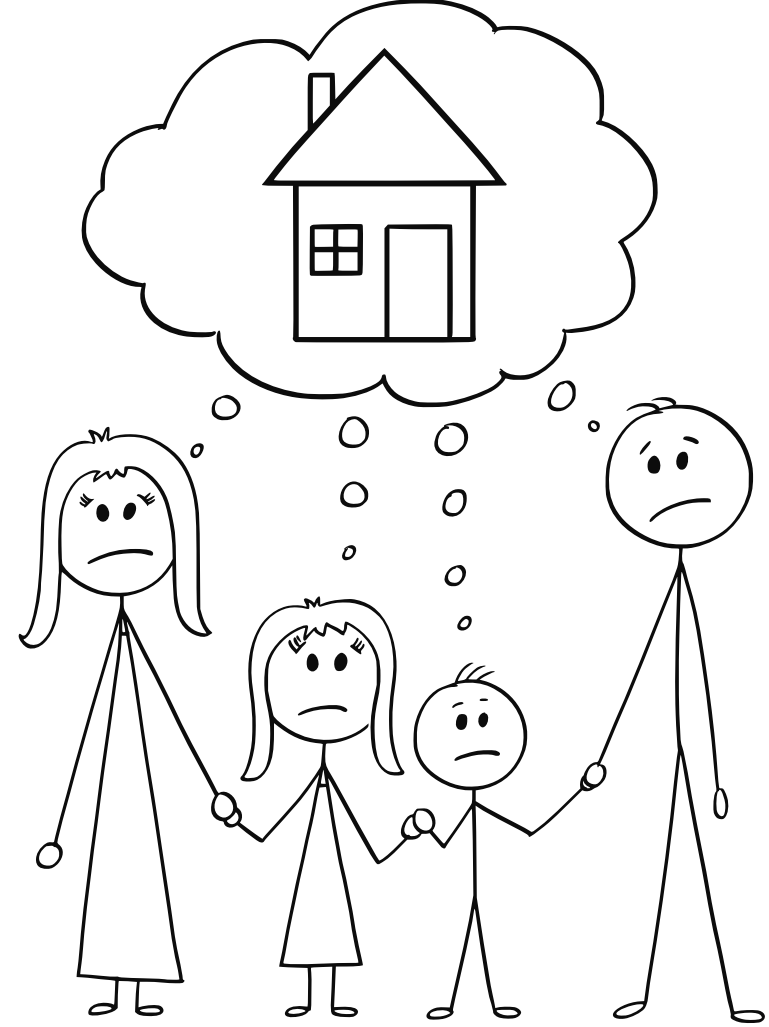
Çocuklar çok konuşmaz.

Çocuklar çok soru sormaz.

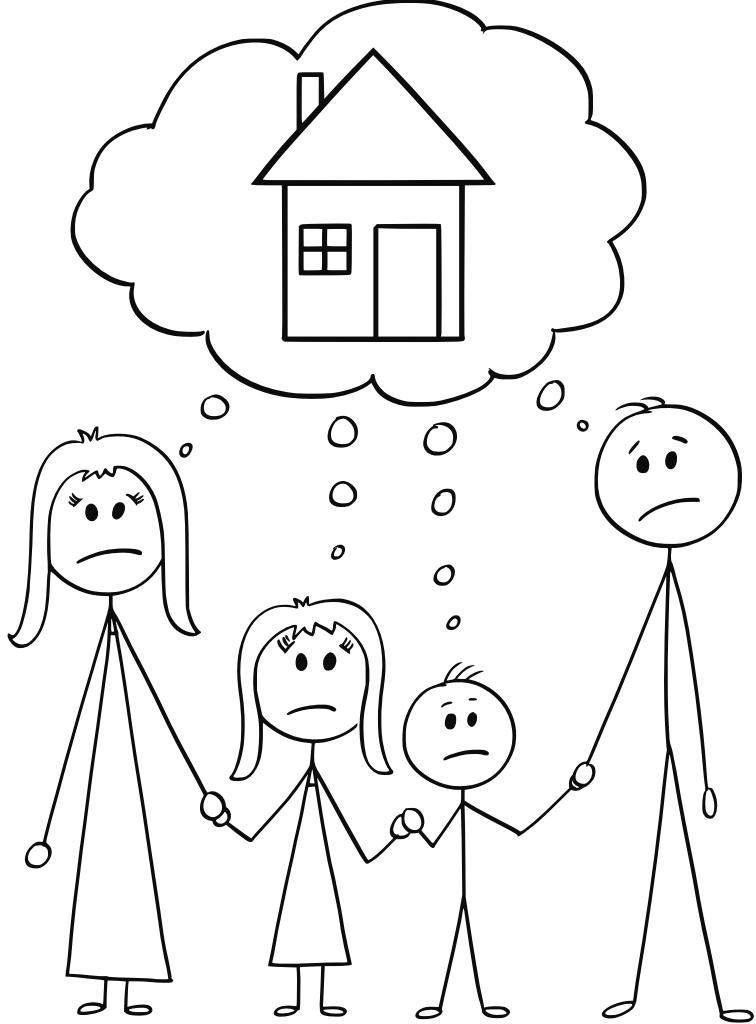
Hayatı öğrensin hocam...

Biz çocukken bunlar mı vardı?

Arkadaşı oğluma bağırmış, siz bu  
tartışmaya dur dememişsiniz!!!!



# BAZI KALIP YARGILAR...



Ağlarsan kızarım seninle konuşmam.

Bunda ağlanacak ne var?

Bir daha kardeşine vurduğunu görmeyeceğim.

Korkacak bir şey yok ki bunda!

Benim oğlum/kızım asla korkmaz, çok cesurdur.

Yemezsen büyüyemezsin.

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

Bu çocuk ancak dayaktan anlar.

# TÜM BUNLARI SÖYLEMEK YERİNE...

Çocuklarımızın duygularını tanımalarına, duygularını yaşamalarına destek olalım. Üzölmelerine, korkmalarına, mutlu olmalarına imkan tanıyalım.  
Peki ama bunu nasıl yapabiliriz?  
Gelin birlikte örnekler üzerinden konuşalım.



Bir gün çocuğunuz okuldan geldi. Çok mutsuz görünüyor. Ne olduğunu sorduğunuzda "devimi yapamadığım için ğretmen beni cezalandırdı. Sınav puanımdan da kıracaktı. Çok mutsuzum. Ağlamak istiyorum." dedi.

NE YAPARDINIZ ?

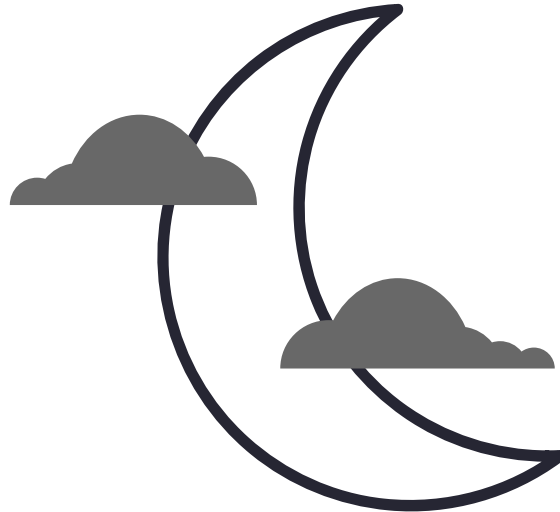


"Ödevini yapamadığın için çok üzgün hissediyorsun. Öğretmeninin ceza vermesi seni daha da üzdü. İstersen ödevine birlikte bakabiliriz. Sana yardımcı olmamı ister misin?"

"Bazen hatalar yapabiliriz. Her şey istediğimiz gibi ilerlemeyebilir. Öğretmenle bu konu hakkında konuşup ona neler hissettiğini anlatmaya ne dersin?"

Çocuğunuz karanlıktan çok korkuyor. Yine bir gece ışık kapalıyken uyumak istemiyor. Çok ağlıyor ve titriyor. Siz tam uyumak üzereyken ağlayarak yanınıza geldi.

NE YAPARDINIZ ?

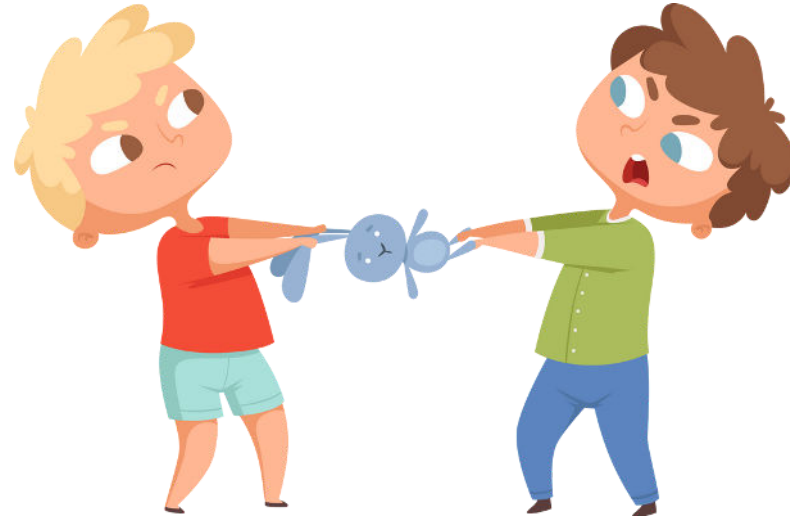


Çocuğunuzun řu an korkuyor. Sizin desteğinize ihtiyacı var. Ona sıkıca sarılıp onu sakinleştirebilirsiniz.

"Karanlık seni çok korkutuyor. Yanında birinin olmasını istiyorsun. Ben senin yanındayım. Eğer istersen birlikte odana gidebiliriz. Sen uyuyana kadar ben yanında kalırım. Ne yapmak istersin?"

Evinize misafir geldi. Bir de çocukları var. Hem de çocuğunuzla aynı yaşta. Bu çocuk sizin çocuğunuzun en sevdiği oyuncacı almak istiyor. Sizin ki vermek istemiyor. İki de birbirine bağırip kavga etmeye, oyuncacı çekiştirmeye başlıyorlar.

NE YAPARDINIZ







İŖten eve geldiniz. Çok yorgunsunuz. 6 yaŖındaki çocuğunuz  
kucağınıza atladı. Tepenize ıktı ve salarınıızı dağıtmaya  
baŖladı. "Hadi Ŗunu oynayalım." diye ısrar ediyor. Hatta ağlıyor.  
Siz ise bir an önce yatıp uyumak istiyorsunuz.

NE YAPARDINIZ



"Benimle oynamayı çok istediğini biliyorum. Biliyor musun ben de seninle oyun oynarken çok keyif alıyorum. Bugün çok yoğun bir gün geçirdim. Çok yorulduğum ve biraz dinlenmeye ihtiyacım var. Yarın birlikte istediğin oyunları oynayabiliriz."

# Sizler çocuklarınızın sosyal ve duygusal gelişimini desteklediğinizde bakın neler olacak.

Duygularını ifade edebilecekler. Güçlü duygularını kendilerine ve başkalarına zarar vermeksizin yönetebilecekler.

Kendilerini sakinleştirebilecekler.

Dürtülerini kontrol edebilecekler.

Problemlerini kendileri çözebilecekler.

Riskli davranışlardan uzak duracaklar.

Stres yönetimi yapabilecekler.



# Sizler çocuklarınızın sosyal ve duygusal gelişimini desteklediğinizde bakın neler olacak.

Arkadaşlarıyla daha olumlu ilişkiler kurabilecekler.

Sorumluluk alabilecekler.

İhtiyaçlarını açık ve net bir şekilde ifade edebilecekler.

Haklarını uygun yollarla savunabilecekler.

Öğrenme sürecini kolaylaştırır.

Motivasyonunun artmasını sağlar.



# Sizler çocuklarınızın sosyal ve duygusal gelişimini desteklediğinizde bakın neler olacak.

Akademik becerileri iyileşir.

Genel zihinsel sağlığı artar.

Değişen dünyanın taleplerine karşı güçlendirir.

Riskli davranışlardan uzak kalırlar.

Böyle çocukların bağımlı olma ihtimalleri çok azdır.

Duygusal dayanıklılıklarını artar.



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

# Duygusal Dayanıklılık



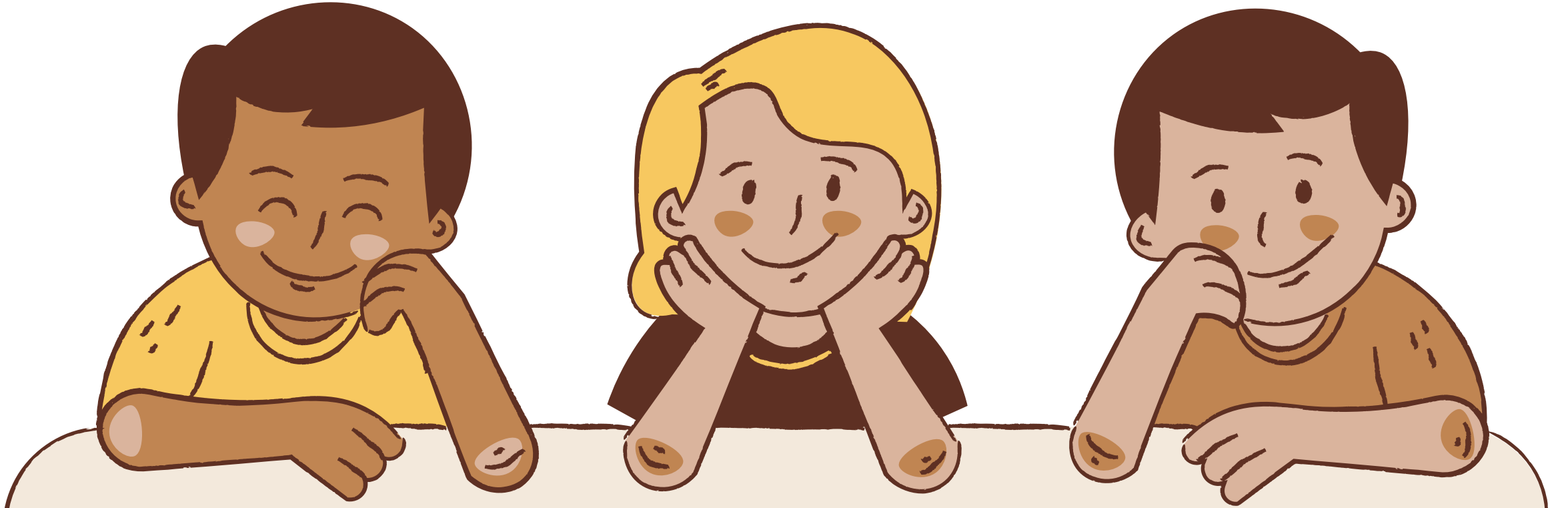
Kişinin ani değişikliklere uyum sağlaması, zorlayıcı yaşam olayları karşısında sabırlı ve duygu kontrolü yüksek şekilde kalabilmesi, problem çözebilme becerisinin yüksek olması olarak açıklanabilir.

## Duygusal Dayanıklı Bireylerin 7 Özelliği



1. Duygusal Farkındalık.
2. Sebât Edebilme.
3. Öz Kontrol.
4. İyimserlik.
5. Destek.
6. Perspektif Kazanma.
7. Espri Anlayışı.

# Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Neler Etkiler ?





# Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Neler Etkiler ?

## Cinsiyete Dayalı Farklılıklar

Yapılan araştırmalara bakıldığında kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha yüksek düzeyde sosyal duygusal becerilere sahip olduğu görülmüştür.

Kızlar erkeklere göre duygularını daha iyi ifade ederler. Daha fazla empati kurarlar. Daha çok sorumluluk alırlar.



# NEDEN Mİ



Kız çocuklarımızı ve erkek çocuklarımızı  
FARKLI ŐEKİLLERDE yetiştiriyoruz.





Kız çocuğumuz ağladığında normal karşılarken erkek çocuğumuz ağladığında:

"Erkek adam ağlar mı hiç?  
Çabuk sil gözyaşlarını kimse görmesin!"

# Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Neler Etkiler ?

## OKUL ORTAMI

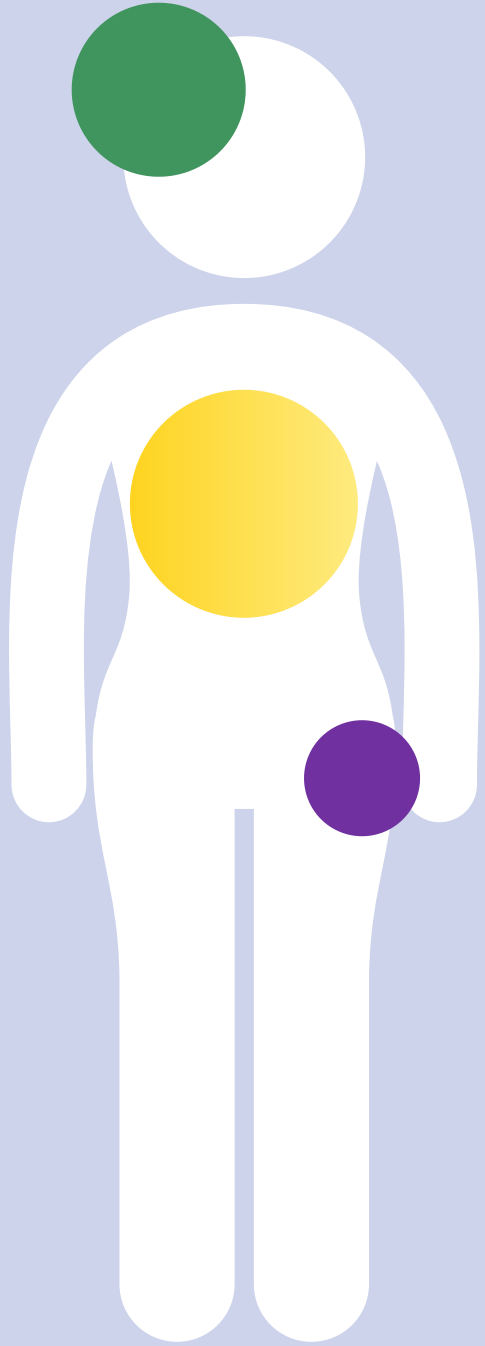


bizimle en iyi bağ kurandan  
öğreniriz.

# Sosyal Duygusal Beceri Gelişimini Neler Etkiler ?

**AİLE**





# HAYDI BİR ETKİNLİK YAPALIM



ÜZÜNTÜ

KORKU

ÖFKE

KAYGI

STRES

MUTLULUK

ŞİMDİ SİZLERLE  
DUYGU KOÇLUĞUNU  
ÖĞRENELİM



# NEDİR BU DUYGU KOÇLUĞU



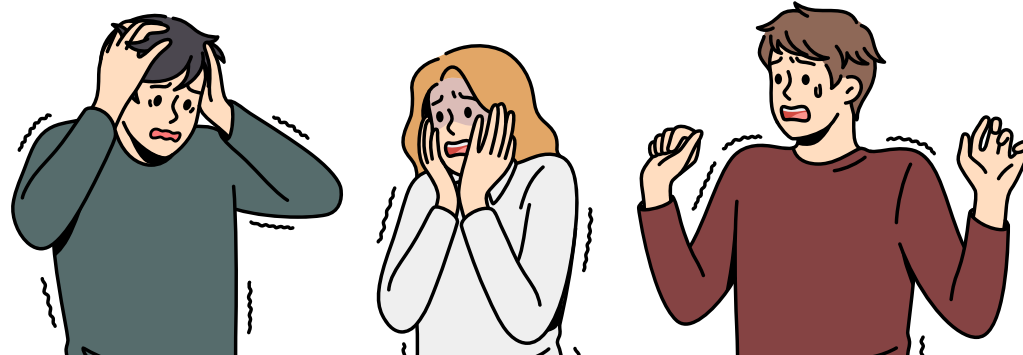
Çocuklarınıza verdiğiniz tepkiler yoluyla onlara duyguları öğretmeniz,  
kendi duygularınızı ifade ediş şeklinizle onlara model olmanız,  
duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında çocuklarınızla konuşmanızdır.





# NEDEN GEREKLİ ? ÇOCUĞUMUZUN DUYGUSUNU ANLAMAK ÇOK MU ÖNEMLİ ?

Bizler, korku dolu olduğunu bildiğimiz bir sahneye bakmayı reddedebilir, kaygı veren bir sınava hazırlık sürecinde "Az kaldı yakında bitecek." gibi telkinler ile duygularımızı düzenleyebiliriz.



# NEDEN GEREKLİ ? ÇOCUĞUMUZUN DUYGUSUNU ANLAMAK ÇOK MU ÖNEMLİ ?

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.

**İŞTE TAM BU NOKTADA SİZE ÇOK İHTİYAÇ DUYARLAR.**

PEKİ NASIL UYGULAYACAKSINIZ



# HER ŐEYDEN ÖNCE KENDİNİZE ŐEFKAT VE SEVGİ



SİZİN DE DUYGULARI BİLİYOR  
VE TANIYOR OLMANIZ GEREKİR.

BİLDİĞİMİZ DUYGULARI  
KONUŞALIM



MUTLULUK, ÜZÜNTÜ, ÖFKE, KORKU,  
HEYECAN, KAYGI, STRES, İĞRENME, CANI  
SİKILMIŞ, ENDİŞE, DALGINLIK, HUZUR,  
NEŞE, BIKKINLIK, ŞAŞKINLIK, DÜŞÜNCELİ,  
PİŞMAN, SUÇLULUK, UMUTSUZ, KARARLI,  
KARARSIZ, MERAK

# DUYGU KOÇLUĞUNU NASIL YAPACAĞIZ ?

- 1) Çocuğunuzun duygusunu fark edebilmesi, tanıyabilmesi için ona duygusunu yansıtmalısınız.
- 2) Bir soru ile çocuğunuzun duygusunu netleştirebilirsiniz.
- 3) Çocuğunuzun duygusunu doğrulayıp ona tekrar yansıtabilirsiniz.
- 4) Çocuğunuza duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanımanız gerekir.
- 5) Problem çözümünü desteklemelisiniz.



# DUYGULARI YANSITMAYI ÖĞRENELİM



"Üzgünsün."

"Çaresiz hissediyorsun."

"Çok merak ediyorsun."

"Bu seni çok korkuttu."

"Yıkılmış hissediyorsun."

"Çok şaşırdın."

Hayal kırıklığına uğradın."



# HAYDI DUYGU YANSITALIM



Oğlunuz bugün okulda ma yapmış ve tam 5 gol atmış, şarkılar söyleyerek eve geldi.

# HAYDI DUYGU YANSITALIM



Kızınıza sınıf arkadaşlarından biri lakap takmış.  
Bütün gün okulda herkes ona o lakapla seslenmiş.  
Ağlayarak eve geldi.



# HAYDI DUYGU YANSITALIM



Çocuğunuz bir resim yarışmasına katıldı. Herkes resmine bayıldı ve o 1. olacağından emindi ancak sonuçlar açıklandınca kendini ilk 3'te dahi göremedi.



## DOĞRU MU YANLIŐ MI ???

Çocuğum üzüldüğünde ona bebek gibi davrandığını söylerim.

Çocuğum öfkelendiğinde öfkesini görmezden gelirim.

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

Çocuğum üzgün olduğunda ona sevdiği bir şey alırım.

Çocuğum öfkelendiğinde, ben daha çok öfkelenirim.

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		

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



# DUYGULARI FARK ETME, DUYGU KARTLARI

Vücut dili de duyguları fark etmede çok önemlidir.



Nasıl hissediyor: \_\_\_\_\_

Bu hissi göstermek için ne yapıyor: \_\_\_\_\_



Nasıl hissediyor: \_\_\_\_\_

Bu hissi göstermek için ne yapıyor: \_\_\_\_\_

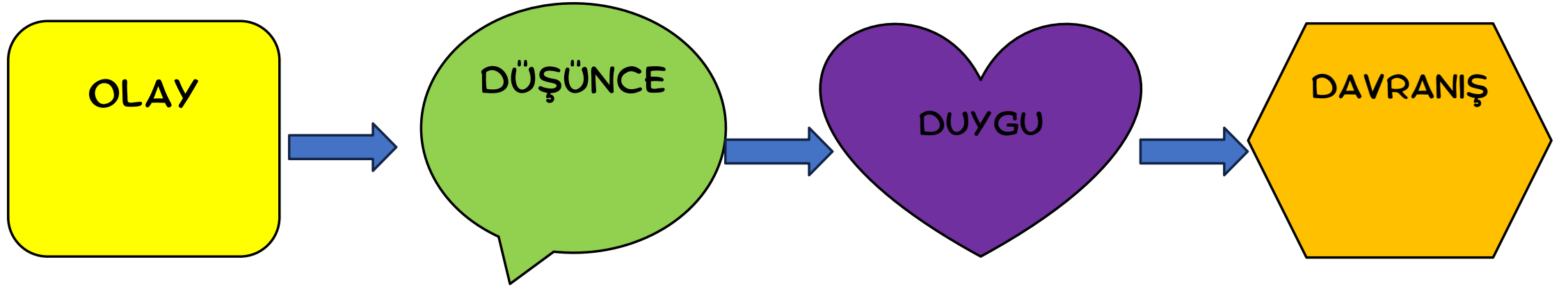


Nasıl hissediyor: \_\_\_\_\_

Bu hissi göstermek için ne yapıyor: \_\_\_\_\_



# DAVRANIŐIMIZ NASIL ORTAYA ÇIKAR ?



Düşünceler duygularımızı oluşturur. Düşünce ve duygularımızsa birlikte davranışımızı oluştururlar.

# DUYGU TERMOMETRESİ



## KISA SÜRELİ RAHATLAMA (YETİŞKİNLER İÇİN)

"Gözlerinizi kapatın ve deniz kenarında olduğunuzu hayal edin. Sahilden deniz kıyısına doğru yürüyorsunuz. Güneş gökyüzünde parlıyor, hava sıcak ve hafif bir esinti var. Suyun kenarında etrafınızı izleyerek yürüyorsunuz. Mavi gökyüzünde martılar uçuşuyor. Uzakta süzüm süzüm süzülen yatları görebiliyorsunuz. Yorgun hissetmeye başlıyorsunuz, sahilde biraz daha yürüyüp yumuşak kumların üzerine kendinizi bırakıyorsunuz. Gökyüzüne bakıyor ve bir tutam beyaz bulutun sakin sakin gökyüzünden geçişini izliyorsunuz. Üzerine yattığınız kumun yumuşaklığını ve sıcaklığını hissediyorsunuz. Etrafınızda öten martıların, kumları okşayan dalgaların sesini duyuyorsunuz. Dalgalar geri dönerken kum ve çakış taşlarının çıkardığı sesleri dinliyorsunuz. Yüzünüzü ve saçlarınızı okşayan sıcak ve bir o kadar da yumuşak esintiyi hissediyorsunuz.

Üzerinde yattığınız kumun içerisine battığınızı hissediyorsunuz. Vücudunuz ağırlaştığını ve gevşediğinizi hissediyorsunuz.

Nefes alış verişinizi hissedin ve nefesinizin yavaşlamasına izin verin, siz nefes aldıkla karnınızın şişmesine izin vererek yavaş ve derin nefesler almaya başlayın. Bir süre orada yatıyorsunuz, dalgaları dinliyorsunuz ve altınızdaki yumuşak ve ılık kumu hissediyorsunuz. İsteddiğinizde 5'ten 1'e kadar sayabilir ve sonrasında gözlerinizi açabilir, ayak ve el parmaklarınızı kıpırdatabilir, gerinebilir ve sonrasında dik oturabilirsiniz.

# ÇUBUK MAKARNA TEKNİĞİ

Daha küçük çocuklarla gevşeme ve rahatlama egzersizleri yapabilmek onlara sakinleşmeyi öğretebilmek için, çubuk makarna metaforundan yararlanabilirsiniz.

Kendimizi gergin, kaygılı, stresli hissettiğimiz anlarda kaslarımız, pişmeden önce katı halde bulunan bir makarna gibi olur. Makarnaların suda ısınıp gevşemesi gibi biz de vücudumuzu gevşetebiliriz.

Nasıl mı? Haydi deneyelim....

# SAKINLEŐME TEKNİKLERİ

## 1) DERİN DERİN 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.

# SAKINLEŐME TEKNİKLERİ

## 2) GÖRSELLEŐTİRME:

(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](http://www.sdoakademi.com)
- TUSIAD (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