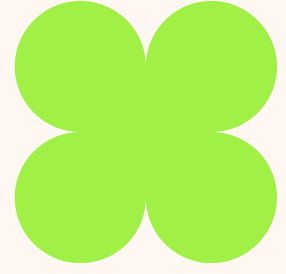


ÇOCUĞUMA SOSYAL BEÇERİLER KONUSUNDA NASIL İYİ BİR ÖRNEK OLURUM?

Kendine daha çok güvenen ve
sosyal uyumu yüksek bir birey
olabilmek için bir kılavuz....





İÇİNDEKİLER

- Sosyal Beceriler Nelerdir?

- Sosyal Becerilerin önemi

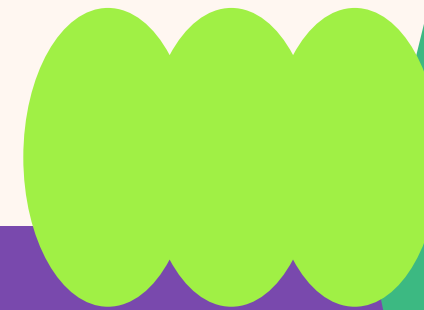
- Aktif Dinleme

- Net ve Güvenilir İletişim

- Empati

- Sözsüz İletişim

- Sağlıklı bir ilişki inşa etmek





SOSYAL BECERİLER NELERDİR?

Sosyal beceriler, başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurma ve etkileşim kurma yeteneğidir. Bu beceriler, dinleme, konuşma, sözel olmayan ipuçlarını okuma ve çeşitli sosyal durumlarda uygun şekilde anlama ve yanıt verme yeteneğini içerir.



SOSYAL BECERİLERİN ÖNEMİ

Sosyal beceriler hem kişisel hem de profesyonel hayatımızda olmazsa olmazdır.

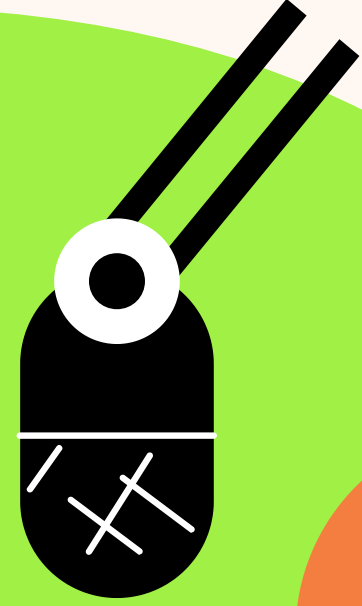
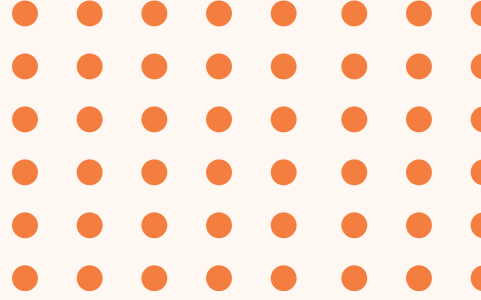
İyi ilişkiler kurmamıza, çatışmaları çözmemize, ekipler halinde çalışmamıza ve öz güvenimizi geliştirmemize yardımcı olurlar. Ayrıca duygusal refah için de önemlidirler. Çocuğumuzla ve diğer aile bireyleriyle kurduğumuz ilişkide sosyal becerilerin rolü büyüktür.



AKTİF DİNLEME

Aktif dinleme önemli bir sosyal beceridir. Konuşan kişiye odaklanın, göz teması ve beden diliyle ilgi gösterin ve sözünü kesmeyin. Açıklamak ve gerçekten dikkat ettiğinizi göstermek için sorular sorun. Aktif olarak dinlediğiniz çocuk, sizi rol model olarak aktif dinleme becerisini geliştirecektir.



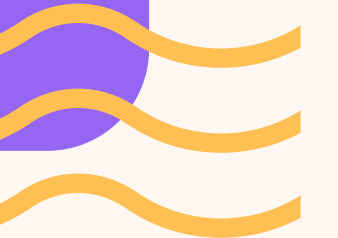


NET VE GÜVENİLİR

İLETİŞİM

Etkili iletişim, açık ve kendinden emin bir şekilde konuşmak anlamına gelir.

Çocuğunuzla net ve güvenilir bir iletişim kurmak için açık bir vücut dili kullanın, uygun kelimeleri seçin ve ses tonunuzu bağlama göre ayarlayın. Çok hızlı veya çok sessiz konuşmaktan kaçının.





EMPATİ

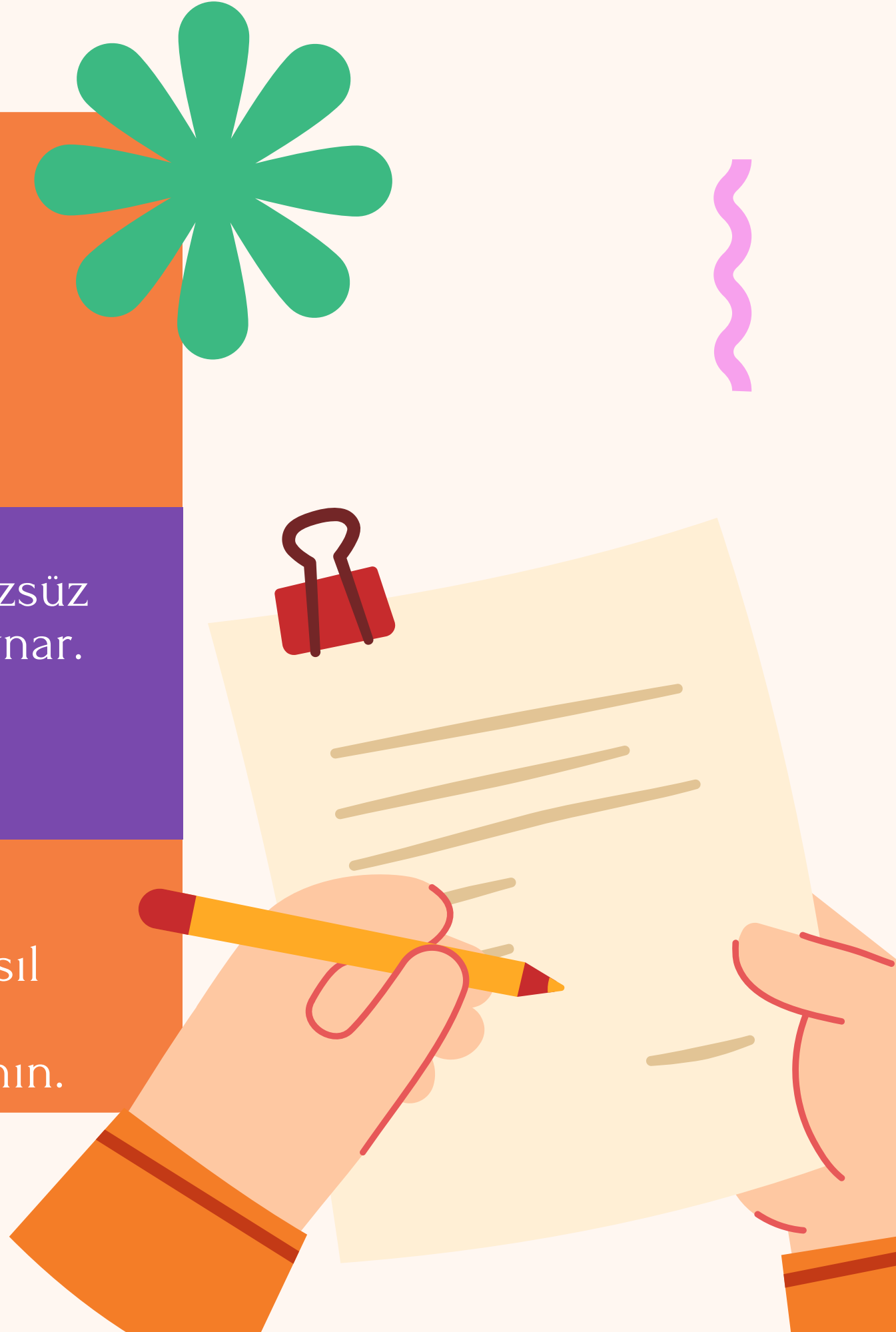
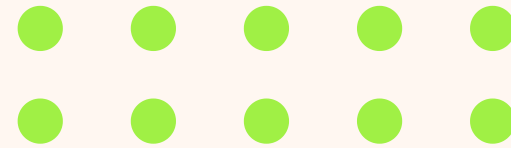
Empati, başka bir kişinin duygularını anlayabilme ve ona önem verdiğinizi gösterebilme yeteneğidir.

Sosyal ilişkileri güçlendirmeye ve güven oluşturmaya yardımcı olur. Durumu diğer kişinin bakış açısından görmeye çalışarak empati uygulayın. Çocuğunuzdaki empati becerisinin gelişmesi öncelikle sizin onu anlayabilmenizden geçer. Empati kurabilen çocukların, en önemli zeka alanlarından biri olan, duygusal zekaları da gelişmiş olur.

SÖZSÜZ İLETİŞİM

Beden dili, yüz ifadeleri, göz teması gibi sözsüz iletişim, sosyal etkileşimlerde büyük rol oynar.

Başkalarının sözel olmayan ipuçlarını nasıl okuyacağınızı öğrenin ve iletişiminizi geliştirmek için olumlu beden dilini kullanın.





İLİŞKİ

KURMAK

Güçlü sosyal ilişkiler güven ve
açıklık üzerine kuruludur.

İlişki kurduğunuz insanların, çocuğunuzun ve
diğer aile bireylerinin, hayatlarına ilgi gösterin ve
tutarlı bir şekilde iletişiminizi sürdürün. İyi
ilişkiler karşılıklı bir çaba gerektirir. Çocuğunuzun
bu çabayı göstermesi için ona rol model olun. İlgi
göstererek dinlediğiniz çocuk daha güvenilir
ilişkiler kuracaktır.

“Sosyal beceriler, pratik yaparak
ve farkındalık yoluyla
geliştirilebilen önemli
özelliklerdir.”

TEŞEKKÜRLER

