

MODUL-11

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİME GİRİŞ

- ❑ Sosyal gelişim, çocukların kendi sosyal dünyalarıyla ilişki kurma biçimini ve hem kendilerinin hem de ebeveynleri, öğretmenleri ve diğer çocuklar gibi diğer bireylerin duygularını anlama ve ifade etme yeteneklerini içerir.
- ❑ Sosyal gelişim, başkalarıyla ilişkiler kurmayı ve bunlara değer vermeyi, kendilikle ilgili duyguları ve zaman içinde çeşitli etkileşimlere sosyal uyum sağlamayı içerir.
- ❑ Duygusal gelişim, çocuğun kendisi, hayatındaki insanlar ve içinde yaşadığı ve oynadığı çevre hakkındaki duygularıdır. Çocuğun duygularının farkında olma, ifade etme, yönetme ve başkalarının duygularını anlama ve bunlara tepki verme becerisini içerir.
- ❑ Sosyal duygusal gelişim, bireyin toplumsal ve duygusal açıdan farkındalıklarını ve ilişkilerini içeren, diğer gelişim alanlarına önemli katkı sağlayan temel bir gelişim alanıdır.
- ❑ Sosyal duygusal gelişim; duyguları anlamak, farkında olmak, başkalarıyla iletişim kurmak ve karar vermek başlıklarını içeren ve bireyin yaşamında var olma sürecinin önemli bir parçasıdır.
- ❑ Güven, merak duyma, iş birliği, empati, dostluk, şefkat ve mizah duyguları, bir çocuğun sosyal-duygusal gelişiminin bir parçasıdır.

Araştırmalar, 2 ila 3 yaşındaki çocukların suçluluk ve pişmanlığa benzeyen duyguları ifade edebildiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte, beş yaşındaki çocuklar temel duyguların hissedileceği durumları hayal edebilirken, sosyal duyguların yaşanabileceği durumları tanımlama yeteneği yedi yaşına kadar ortaya çıkmaz.

Çocuklarda sosyal-duygusal gelişimin temelde **beş boyutu** tanımlanmıştır:

- (1) sosyal yeterlilik;
- (2) bağlanma (duygusal gelişimin önemi);
- (3) duygusal yeterlilik;
- (4) kendi kendine algılanan yeterlilik (kişisel yetkinlik);
- (5) mizaç / kişilik.

2. DUYGULARIN GELİŞİMİ

İşe yarayan (faydalı) duygulara örnekler:

• Sevinç • İstekli • Coşku • Minnetkâr • Büyülenmiş • Şefkatli • Memnun • Heyecanlı • Samimi • Sakin • Keyifli • Güvenilir • Hoşnut • Huzurlu • Meydan okuyan

İşe yaramayan (olumsuz) duygulara örnekler • Rahatsız olmuş • Şüpheli • Kederli

• Düşmanca • Karamsar • Umutsuz • Sinirli • Öfkeli • Gücenmiş • Hayal kırıklığına uğramış • Endişeli • Korkmuş • Korkak • Değersiz • Korkunç

Sosyal duygusal gelişim; bireyin benlik gelişimi, duygularını tanıması ve anlaması, başarılı sosyal ilişkiler kurması ve sürdürmesi, cinsiyeti, tutumları, değerleri ile kendinden hoşnut olabilmesi ve geleceğe dair planlamalarını yönetebilmesi gibi çok çeşitli alanlardaki sürekli değişimi kapsayan bir gelişim alanıdır.

Çocuğun ilk ilişkilerini kurduğu ve ilk sosyalleşme deneyimlerini yaşadığı aile ortamı pek çok farklı duyguyu da ilk kez deneyimlediği yerdir. Günlük hayatlarının bir parçası olarak çocuklar korku, kaygı, üzüntü, öfke, neşe, mutluluk gibi pek çok duyguyu bir arada yaşar ve bunları çeşitli yollarla ifade ederler.

Erken çocukluk döneminde **sadece 4 temel duygu** olan mutluluk, üzüntü, kızgınlık ve korkunun ötesinde birçok duygu çocuklarda erken dönemde gelişmektedir. Çocuk kendisini diğerlerinden ayrı olarak algılamaya başladığında öz-bilinç duyguları gelişir: Gurur, utanç, suçluluk, imrenme, vb.

Sosyal duygusal gelişim, diğer insanların "deneyimlendiği, hatırlandığı, beklendiği veya ilk elden hayal edildiği şekliyle" düşüncelerine, duygularına veya eylemlerine bağlı olan duyguları kapsar. Örneğin; suçluluk, utanç, kıskançlık, empati ve gururdur.

Okul öncesi dönem boyunca çocuklar duygularını düzenleyecek ve ifade edecek yetenekler kazanmaya başlarlar. Bu dönemde artan sosyal ilişkiler, özellikle de öğretmenler ve akranlarla olanlar, çocuklara hem duyguları üzerinde konuşma hem de duygularının farkında olma ve onları düzenleme için ortam sağlar.

Okul çağına gelindiğinde çocuklar duygusal dünyalarında daha yansıtıcı olur ve duygularını düzenlemek üzere daha stratejik davranışlar sergilerler. Duygular; bilişsel ve davranışsal alanlarda daha etkili biçimde düzenlenebilir ve duygular gerçek hisleri saklamak üzere ertelenebilir. Örneğin, okul öncesi dönemdeki bir çocuk bahçeye çıkmak üzere duyduğu coşkuyu erteleyemezse sınıfta geçirdikleri süre boyunca "Öğretmenim, ne zaman bahçeye çıkacağız?" sorusunu defalarca sorabilirken ilkokul çağındaki bir çocuk sınıftan çıkmak için acil bir ihtiyacı olsa bile teneffüs zili çalana kadar bekleyebilir.

Ergenlikte ise toplumsal gelişim sürecine paralel olarak gençler duygusal deneyimleri üzerine daha fazla kafa yorar ve diğerlerinin duygularına karşı aşırı derecede hassas davranabilirler. Bu doğrultuda; çocuklar ve gençler için önemli sosyalleşme alanlarından biri olarak okul, sosyal duygusal gelişime yöne verecek bir diğer bağlamdır. Genel olarak okul ve daha özel olarak sınıf sosyal bir ortamdır, dolayısıyla çocuk ve gençlerin her türlü duygusu bu ortamda yer bulabilmelidir.

Çocukluktan itibaren duygulara önem verilerek yetişen bir çocuk;

- Sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirir.
- Daha az uyum sorunu yaşar.
- Yetişkinlikte daha az ruh sağlığı sorunu yaşar.
- Sağlıklı arkadaş ilişkileri geliştirir. yüksektir.

- İletişim becerileri ve sosyal becerileri gelişir.
- Akademik başarısı yüksektir.
- Öz kontrolü gelişir.
- Öz güveni yüksektir.

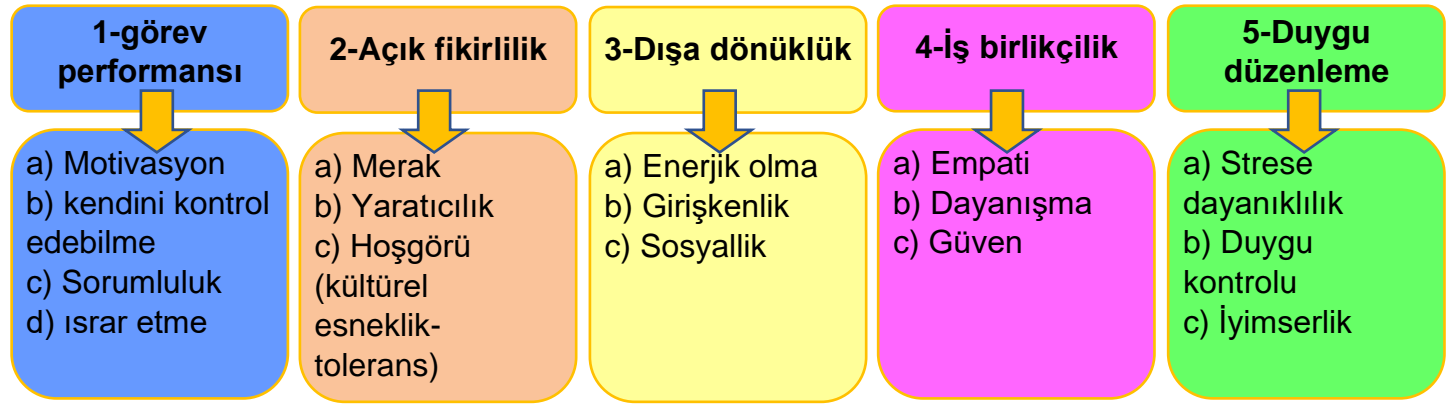
Olumlu (işe yarayan) ya da olumsuz (işe yaramayan) şekilde düşünmeyi kendimiz seçebiliriz. Olumsuz (işe yaramayan) düşünceler kendimizi kötü hissetmemize, olumlu (işe yarayan) düşünceler ise kendimizi rahatlatmış ve mutlu hissetmemize neden olur. Düşünme şeklimizi değiştirmek duygularımız ve davranışlarımız üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Bizler işe yaramayan düşünceleri faydalı olan düşüncelere dönüştürme gücüne sahibiz. Bu da bizim daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM BECERİLERİNİ SINIFLAMA

- OECD'nin sınıflaması
- CASEL'in sınıflaması

OECD'nin sınıflaması

Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) çocuk ve gençler için sosyal duygusal becerilerin önemini vurgusunu yaparak eğitim politikalarına dâhil edilmesine yönelik, 5 faktörlü kişilik modelini temel alan sosyal duygusal öğrenme becerisi belirlemiştir.



OECD'nin analizine göre, bunlara sahip bireylerde akademik performans artmaktadır. Ayrıca çocuklar daha mutlu bireylere dönüşmekte ve iyi bir kariyere sahip olma şansı yükselmektedir.

1.İş Üretkenliği/ Görev Performansı: 'Başarı için motivasyon', 'kendi kendini kontrol edebilme', 'sorumluluk' ve 'sebat etme/ısrarcı olma' şeklindeki dört alt beceriden oluşmaktadır.

- Başarı için motivasyon, bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi ve bunlar için sıkı çalışabilmesi anlamına gelmektedir.
- Kendi kendini kontrol etme, odaklanmayı sürdürebilme ve hazzı erteleyebilme gibi davranışları kapsamaktadır.
- Sorumluluk, başkalarına verilen sözleri yerine getirebilmeye işaret ederken
- ısrarcılık ya da sebat etme bir çalışmada sonuna kadar gidebilme

2.Açık fikirli olma: Bu özellik yeni deneyimlere açık olma olarak tanımlanmaktadır. 'Merak', 'yaratıcılık', 'hoşgörü/kültürel esneklik-tolerans' olarak üç alt beceriden oluşmaktadır.

- Merak, yeni fikre ilgi duymak ve öğrenme aşkı,
- yaratıcılık özgün fikirler üretebilmek;
- hoşgörü/kültürel esneklik ise farklı bakış açılarına, değerlere karşı açık olma durumu.

3.Dışa dönük olma: ‘Enerjik olma’, ‘girişkenlik’ ve ‘sosyallik’ olarak üç alt beceriye ayrılmaktadır.

→ Enerjik olma, tüm gün boyunca çeşitli işleri sürdürebilmeye işaret etmektedir.

→ Girişkenlik ise liderlik görevini üstlenebilme ve davranışları etkileyebilme anlamına gelmektedir.

4.İş birliği yapma: İş birliği becerisinde empati, iş birlikçilik/dayanışma ve güven öne çıkmaktadır.

→ Empati, başkalarının mutluluğunu önemseme,

→ iş birlikçilik/dayanışma insanlarla uyumlu yaşayabilme ve

→güven, diğerlerinin iyi niyete sahip olduğunu varsayma

5.Duygu düzenleme: Okulda, iş yerinde ve ailede en çok aranan ve beklenen becerilerin başında gelmektedir. Stres önemli bir sorundur. Bu temel beceri, üç alt beceriye ayrılmaktadır: ‘Strese dayanıklılık (yılmazlık)’, ‘duygu kontrolü’ ve ‘iyimserlik’.

→ Strese dayanıklılık, kaygıyı yönetmek olarak nitelendirilirken

→ iyimserlik ve duygu kontrolü de sağlıklı ilişkiler kurmak, bilişsel beceriler geliştirmekte etkili olmaktadır. Bu başlıklardaki becerilerin, bireyi gelecek yaşama hazırlama, çok kültürlü bakış açısı geliştirme, kişisel ve toplumsal farkındalık kazandırma açısından katkı sağlaması beklenmektedir.

CASEL’in sınıflaması (Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği (CASEL)

1-Öz farkındalık	2-Öz yönetim	3-Sosyal farkındalık	4-İlişki becerileri	5-Sorumlu karar alabilme
Aynı anda hem kitap okuyup hem de arkadaşımı dinleyemiyorum. İkisini aynı anda yaptığımda öfkelendiğimi fark ediyorum.	Hareketli müzik dinlediğimde kendimi çok enerjik hissediyorum. Ama odamı toplayacak kadar enerjik hissetmiyorum. Belki biraz daha müzik dinlersem odamı toplayabilirim.	Deniz’in suratı asık, omuzları düşük. Sanki keyfi yerinde değil gibi.	-Bireylerin birbirlerini dinlemeleri -İş birliği yapmaları -Problemleri etkin dinleme ve çözme – İhtiyaç duyduğunda yardım isteme	-Çeşitli sosyal ortamlarda şefkatli ve yapıcı karar alma -Etik olmayan baskıcı davranışlara karşı direnme

Sosyal-duygusal öğrenme ile ilişkili beş temel beceriyi

1. Öz farkındalık: Kişinin hangi özelliklerinin farkında olduğunu ortaya çıkartılması hedeflenir.

2. Öz yönetim: Duygu, düşünce ve davranışlar bağlamında kişinin kendini tanıması ve kendi duygu, düşünce ve davranışını yönetmesi/düzenlemesidir.

3. Sosyal farkındalık: İnsan ilişkileri özelinde çevreye duyulan farkındalığı ifade eder.

4. İlişki becerileri: Sosyal ilişkilerde iletişim, etkin dinleme, problem çözme becerileri vb.

5. Sorumlu karar alabilme: Karar alırken bireyin kendisini ve çevreyi olumlu etkileyecek ve etik kurallara uyan kararlar almasıdır.

Okullarda sosyal duygusal öğrenmeyi kullanarak olumlu okul iklimi oluşturmak ve okulun akademik başarısına katkı sağlamak için yapılması önerilen çalışmalara örnek başlıklar:

- Sosyal beceri ve empati becerisini geliştirme
- Duyguların ve duygularının farkına varma
- Duyguları yönetme
- Şiddet içeren ve saldırgan davranışları azaltma
- Merak etmeyi geliştirme
- Sorumluluk alma
- Akran eğitimi
- Girişkenlik eğitimi
- Yaşam becerilerini geliştirme.
- Olumlu okul iklimi sağlanması
- Okul içi etkili ve olumlu iletişim
- Etkileşime dayalı bir okul ortamının oluşturulması

Sosyal Duygusal Gelişim Becerileri:

- 1-duygusal zekâ,
- 2-duygu yönetimi/kontrolü,
- 3-farkındalık,
- 4-empati,
- 5-sosyal ilişkileri düzenleme

Empati geliştirmek, sorumluluk duygusu ile kararlar vermek, olumlu ilişkiler kurmak, doğru ve yanlış davranışları ayırt etmek ve zorlayıcı durumlarla etkin biçimde başa çıkabilmektir

Sağlıklı sosyal-duygusal gelişimin teşvik edilmesi, çocuğu hayata ve okula hazırlar ve gelecekteki gelişimsel ve duygusal sorunların önlenmesine yardımcı olabilir. Sosyal duygusal beceriler kişinin başka bir kişinin düşünce, duygu veya eylemlerini değerlendirmesinde önemlidir. Örneğin, kişi başkaları tarafından olumlu bir şekilde değerlendirildiğini hissettiğinde ve başkalarına göre kendi statüsünde ve sıralamasında eş zamanlı kazanımlar algıladığında mutlu olur, oysa utanç kişinin başkaları tarafından kötü değerlendirildiğini hissetmesinden ve statü ve bulunduğu yerdeki durumuna yönelik kayıpları algılamasından kaynaklanır. Yaygın olarak incelenen diğer sosyal duygusal gelişim öğeleri arasında hayranlık, utanç, suçluluk ve kıskançlık bulunmaktadır.

BENLİK SAYGISI VE BİREYSEL FARKLILIKLAR

İnsanları birbirinden ayıran bireysel farklar

- Yetenekleri, zekâları, ilgi alanları
- Sosyo-ekonomik düzeyleri
- Zayıf ve güçlü yanları
- Öğrenme biçimleri
- Bakış açıları
- Zihinsel özellikleri
- Bilgi düzeyleri
- Tavrı ve değer yargıları
- Motivasyonları

Bireysel farklılıkların nedenleri: (Kalıtım ve çevre)

• **Kalıtım:** Bireye anne ve babadan genetik yollarla (genotip) geçen özel yetenek ve özelliklerdir. Cinsiyet, göz rengi, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler, bazı kişilik özellikleridir.

• **Çevre:** Döllenmeden itibaren, insanın içinde yaşadığı ve etkilendiği tüm dış uyarıcılara çevre etkeni denir. Çevre doğum öncesi, esnası ve sonrası tüm durumları kapsar. Fiziksel görünüm özellikleri, zekânın kullanım oranı, dil gelişimi, yetiştirme tarzı, eğitim düzeyi, alışkanlıklar, tavırlar ve sosyal davranışlar, bazı kişilik ve karakter özellikleridir.

Çocukların Tanınması Gereken Farklı Yönleri:

(1) Zekâ ve yetenekler, (2) ilgiler, (3) gereksinimler, (4) benlik kavramı, (5) öğrenme stilleri.

Eğitimde Bireysel Farklılıklar: Eğitim, bireyler arasındaki farklılıklara duyarlı olabildiği ölçüde başarılı olabilir. Eğitimde benzerliklere odaklanmak ekonomiktir, kolaylıktır, farklılıklara odaklanmak ise zor ve pahalıdır fakat insan doğasının zenginliklerine ancak bu yolla erişilebilir ve toplumda çeşitlilik bu yolla sağlanabilir.

Bireysel Farklılıklara Saygı Duyma

Çocuğun farklılıklarının fark edilip, kabul edilip geliştirilmesi onun ruhsal gelişimini, benlik algısını da önemli ölçüde etkilemektedir. Kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip bir çocuğun yaşamını zenginleştirmesi ve düzenlemesi kuşkusuz daha kolay olacaktır.

Bireyin kendisini tanıması

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine dair algılayabildiği tarafını; kişinin bilinçli bir biçimde kabiliyetleri, sınırları, gayeleri, değer yargıları, kimliği, fiziksel görünüşü gibi kendi var oluşu olarak nitelendirebildikleri hakkındaki görüşlerinin, tutumlarının ve inançlarının hepsini içermektedir. Yani kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme tarzıdır.

Benlik: Bireyin genel benlik kavramı ile daha spesifik (sosyal ya da akademik vb.) benlik kavramı farklılaşabilir. Benlik kavramına ilişkin bu düşünceler ergenlikte farklılaşır, soyutlaşır ve daha karmaşık hâle gelir. Bireyin kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimi olan benlik, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Burada temel faktör bireyin kendisi ve çevresiyle kurduğu etkileşimdir. Kişiliğin öznel yanı olan benlik, bireyin kendi kişiliğine ait sahip olduğu fikir, kendini değerlendirme şekli, yani kendisini nasıl tanıdığı, nasıl gördüğüdür.

Benlik saygısı ise bireyin kendisini beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Kişi kendini objektif olarak değerlendirebilmeli, kendisini olduğundan değersiz ya da en değerli, en mükemmel, en üstün görmeden, olumlu düşüncelerle kendini olduğu gibi kabullenebilmeli, kendini sevmeli, özüne güvenmelidir.

Değerlilik, yeterlilik, yapabiliyor olma duyguları benlik saygısının temel öğeleridir. Yetişkinlikte genellikle olumlu bir benlik algısına ulaşılır ancak gelişimin hızla ilerlediği yıllarda ebeveynler, geniş aile, akranlar ve öğretmenler tarafından çocuğun benliğine dair yerleşen algılar, çocuğa örtük şekilde aktarılır ve çocuklar aldıkları bu örtük mesajlarla da benlik saygılarını örerler.

Gerçek ve İdeal Benlik

Bireyin kendisiyle ilgili algıları ve başkalarının birey hakkındaki yargıları gerçek benlik kavramını oluştururken sahip olmayı istediği ve amaçladığı özellikler ise ideal benliği oluşturmaktadır. Birey, kendini tutarlı davranıyor olarak algıladığında yeterlilik, güven ve değerli olma duygularını yaşar. Kendisinin tanımladığı normlardan farklı davranan birey ise tehdit, yetersizlik, güvensizlik ve değersizlik duygularını yaşar; başka seçenekleri algılayamadığında ise kendini bu tehdit ve tutarsızlığa karşı korumak için savunma mekanizmalarına başvurur.

Çocuklar ilkokul yıllarında Erikson'un da vurguladığı gibi başarı, girişkenlik gibi ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Bu da bizi çocukların benlik saygısının sadece akademik başarı ile oluştuğu yanılgısına götürebilir. Benlik saygısı yalnızca akademik başarı ile ilişkili değildir. Eğitim ve öğretimin temel amaçlarından biri çocuğun yapabildikleri ve geliştirmesi gereken yönleri ile kendini tanıması ve kendini sevmeye değer görmesini sağlamak olmalıdır. Bu nedenle öğretmen etkili geri bildirim, tanımlayıcı övgüler, aynalama gibi yöntemler kullanarak çocuğun yetkinliklerini vurgulamalı, geliştirmesi gereken yönlerine dikkat çekmelidir. Bu yolla çocuk kendini eksiklikleri ile değil yapabildikleri ile tanımlamaya daha yatkın hâle gelir, geliştirmesi gereken yönleri fark eder.

Düşük Benlik Saygısı Olanlar

- Yüksek düzeyde kaygılı
- Psikosomatik ve depresyon belirtileri gösteren
- Kendine güveni zayıf
- Diğerlerine bağımlı, utangaç
- Araştırmacı olmayan
- Daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir

Yüksek Benlik Saygısı Olanlar

- Kendilerinden daha hoşnutturlar.
- Güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar.
- Kendine güven, iyimserlik, başarıma isteğine sahiptirler.
- Zorluklardan yılmama
- Okullarda akademik başarı,
- İçsel kontrol, yüksek ailevi kabul,
- Olumlu kendini çekici bulma

Benlik saygısı gelişiminde anne babanın sağ olup olmamaları, üvey anne ya da üvey baba ile büyüme, aile yapısı, ailedeki kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olunduğu, ailenin ekonomik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve meslekleri yanı sıra sosyal, çevresel ve kültürel faktörler ile fiziksel görünüşün de rolleri vardır. Çocuğa aşırı eleştirel yaklaşan ailelerde, cinsel ve fiziksel tacize uğrayan çocuklarda, alkolizm ve madde kullanımı olan veya aşırı koruyucu ya da aşırı hoşgörölü davranılan ailelerde düşük benlik saygısı gelişme olasılığı yüksektir.

Çocuklarda benlik saygısını geliştirecek öneriler:

- Duygularını doğrulamak, duygu odaklı iletişim kurmak
- Kendini başkasının gözünden görmesine fırsat vermek
- Başarılı olduğu alanlarda kendini denemesi için daha çok fırsat tanımak
- Sorunları onun yerine çözmek
- Gruba ve bireye yeteri kadar ve dengeli şekilde dönüt vermek
- İfade şansı tanımak

EMPATİ

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamaktır.

Empati; **bilişsel empati, duygusal empati ve empatik ilgi** olmak üzere üç şekilde sınıflandırılmaktadır.

→ Bilişsel empati, bir kişinin nasıl düşündüğünü anlayabilme olarak tanımlanabilir.

Örneğin bir arkadaşınızın, kardeşinin kendisine sormadan gardırobundan tişörtünü almasına neden kızdığını anlayabilirsiniz.

→ Duygusal empati ise arkadaşınızın bu durum karşısında nasıl hissettiğini anlamamanızı sağlar.

→ Empatik ilgi bu hissi sadece anlamamanın ötesinde, aynı hisleri deneyimleyebilmenizi ve arkadaşınızın yardım istemesi durumunda elinizden geleni yapmak için hazır olmanızı sağlar.

Empatik iletişimin yedi aşamada gerçekleştiği ifade edilmektedir.

(1) Tanımak: Empati kurulan kişinin içsel durumunu, duygularını ve düşüncelerini tanımak ya da tanımlamak empatiyle olanaklıdır. Tanımanın temelinde diğer kişinin gereksinimlerinin ve içinde bulunduğu durumun algılanması bulunmaktadır.

(2) Sözsüz iletişim unsurlarını gözlemlemek: Diğer kişinin beden duruşuna, yüz ifadelerine, ses tonu ve kullandığı sözcüklere dikkat ederek bu ifadelere anlam verebilmek gerekmektedir. Empati sözsüz olarak doğrudan ve sıcak bir göz temasının kurulması, öne doğru eğilme, kişiye yaklaşma, açık bir beden duruşu, sözel olmayan tüm ifadelerini yakalayarak uyum sağlamayı gerektirir. Sözsüz unsurların anlaşılması, empati kurulan kişinin gizli ya da örtülü olan duygu ve düşüncelerinin ortaya çıkarılmasını da içermektedir.

(3) Duygulara yaklaşmak: Diğer kişinin duygularının ne olduğunu uygun ve doğru bir şekilde tanımlamak ve duygularını açıklamasına yönelik bir yaklaşımda bulunmak gerekmektedir.

(4) Sezgileri ve tahminleri yansıtmak: Diğer kişiyle iletişim kurulduğu sırada, içinde bulunduğu psikolojik durum ve duygular hakkındaki sezgileri ve tahminleri ileterek doğru olup olmadığını değerlendirmek gerekmektedir.

(5) Psikolojik durumu hayal etmek: Empati kuran kişinin diğer kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumu hakkında hayal gücünü kullanarak hissetmesi gerekmektedir.

(6) Rolüne girmek: Empati kuran kişi, diğer kişinin rolüne girerek hissettiklerini ve düşüncelerini o rol içerisinde iken nasıl olabileceği hakkında bir öngöründe bulunması gerekmektedir.

(7) Duygu ve düşünceleri ifade etmek: Empati kuran kişi sözlü ve sözsüz ifadelerle diğer kişide "Anlaşıldım." duygusunu yaratmalıdır.

ONLAR- BEN -SEN: Dökmen (1998) bu üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde on altı empati basamağı oluşturmuştur.

Onlar Basamağı:

1. Senin sorunun karşısında başkaları ne düşünür? Ne hisseder? Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, birtakım genellemeler yapar. Sorununu anlatan kişiyi genelde toplumun değer yargıları açısından eleştirir.

Ben Basamağı:

2. Eleştiri getirme: Dinleyen kişi sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir, yargılar.

3. Akıl verme çabası: Karşıdakine akıl verir. Ona ne yapması gerektiğini söyler.

4. Teşhis koyma: Kendisine anlatılan sorun ya da sorununu anlatan kişiye teşhis koyar. “Bu durumun nedeni toplumsal baskılar ya da sen bunu kendine fazla dert ediyorsun.” der.

5. Kişinin aynı sorunu kendisinin de yaşadığını ifade etmesi: Kendisine anlatılan sorunun benzerinin kendisinde de bulunduğunu söyler. “Aynı dert benim de başımda.” der ve kendi derdini anlatmaya başlar.

6. Kişinin kendi duygularını ifade etmesi: Dinlediği sorun karşısında kişi, kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder. “Üzüldüm.” ya da “Sevindim.” der.

Sen Basamağı:

7. Desteklemek: Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını, onu desteklediğini belirtir.

8. Soruna eğilebilmek: Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, soruna ilişkin sorular sorar.

9. Tekrar etme: Kendisine iletilen mesajı (sorunu), gerektiğinde mesaj sahibinin kullandığı bazı sözcüklere de yer vererek özetler.

10. Derin duyguları anlayabilmek: Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını, ona eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.

SOSYAL YAŞAM, İLİŞKİLER VE BECERİLER

Sosyal duygusal gelişim, belirli bir gelişim alanını temsil eder. Bireylerin duyguları anlama, deneyimleme, ifade etme ve yönetme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme kapasitesini kazandıkları aşamalı, bütünleştirici bir süreçtir.

Sosyal beceri, sosyal kuralların ve ilişkilerin yaratıldığı, iletildiği ve sözlü ve sözsüz yollarla değiştirildiği başkalarıyla etkileşimi ve iletişimi kolaylaştıran bir yeterliliktir. Bu becerileri öğrenme sürecine sosyalleşme denir. Bu tür becerilerin eksikliği sosyal beceri eksiliğine neden olabilir.

Kişiler arası beceriler, başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşim kurmak için kullanılan eylemlerdir. Kişiler arası beceriler; boyun eğme, sevgiye karşı nefret, yakınlığa karşı saldırganlık ve kontrole karşı özerklik kategorileriyle ilgilidir. Olumlu kişiler arası beceriler arasında, diğerlerinin yanı sıra ikna, aktif dinleme, anlaşma ve yönetebilme yer alır. Sosyal işlevsellik ile ilgili araştırmalara odaklanan akademik bir disiplin olan **sosyal psikoloji**; tutum, düşünce ve davranıştaki toplumsal temelli değişiklikler yoluyla kişiler arası becerilerin nasıl öğrenildiğini inceler.

Negatif Durumları Gösteren Davranışlar

- Biriyle konuşurken aşağı bakmak
- Özensiz olmak, oturmamak ya da dik durmamak
- Üzgün veya huysuz bir yüz ifadesi sergilemek
- Çok yumuşak ve kısık bir ses kullanarak zor duyulmasını sağlamak
- Sesimin üzgün, huysuz veya ağlayan tonda çıkmasını sağlamak

- Kendim hakkında olumsuz şeyler söylemek ("Bunu yapamam!")
- Diğer insanlar hakkında olumsuz şeyler söylemek ("Patavatsız!" demek)
- Faaliyetlerim hakkında olumsuz şeyler söylemek ("Bunu yapmaktan nefret ediyorum.")
- Gelecek hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bu konuda hiçbir zaman iyi olamayacağım.").

Pozitif Durumları Gösteren Davranışlar

- Biriyle konuşurken göz teması kurmak
- Oturmak ya da dik durmak
- Gülümsemek
- İnsanların beni duyabileceği kadar yüksek sesle net bir konuşma yapmak
- Sesimin mutlu ve kendinden emin olmasını sağlamak
- Kendim ve faaliyetlerim hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Dans etmeyi seviyorum.")
- Diğer insanlar hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Öğretmenim güzel.")
- Gelecek hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Gelecek haftaki seyahatin eğlenceli olacağını düşünüyorum.").

Geliştirilmesi gereken sosyal beceriler:

- Paylaşım
- İş birliği
- Dinleme
- Yönergeyi takip etme
- Kişisel alana saygı
- Göz teması kurmak
- Görgü kurallarını kullanma (Teşekkür ederim, vs.)

SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE OKUL

Sosyal- duygusal gelişim, çocukların ve ergenlerin sosyal ve duygusal gelişiminin çeşitli boyutlarını gerektirir ve araştırmacılar tarafından insani gelişme ve büyümenin merkezinde olduğu kabul edilmektedir.

Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki sosyal-duygusal gelişimin, yaşam boyunca iyi bir zihinsel sağlık ve esenlik için temel oluşturduğu düşünülmektedir. Öz düzenleme, motivasyon ve kişiler arası beceriler gibi sosyal-duygusal özellikler, okulda ve iş yerindeki başarıda büyük rol oynar.

Sosyal duygusal beceriler, bireyin sağlıklı bir gelişim sağlaması için duygusal zekâ, duygu yönetimi/kontrolü, farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenlemesi gibi becerileri içermektedir.

Bütün okul yaklaşımını benimsemek önemlidir. Çocukların sosyal duygusal iyi oluşunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması anlamına gelir.

1. Tüm paydaşların katılımı
2. Kararlı liderlik
3. Olumlu ilişkiler
4. Sosyal duygusal öğrenme ve akademik birliktelik gerektirir.

Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

Sosyal- duygusal becerilerin geliştirilmesinde okul önemli bir role sahiptir. Olumlu ve kaliteli sosyal ve duygusal programların uygulandığı okullardaki genç ergenler (11-13 yaş) daha mutlu, daha iyimser, daha iyi sosyal desteğe sahip ve okullarından, ailelerinden, toplumlarından, arkadaşlarından ve kendilerinden daha memnundurlar.

Sosyal Duygusal Öğrenmenin İşlevi

- Öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerinde, tutumlarında, ilişkilerinde, akademik performansında ve sınıf ve okul iklimi algılarında iyileşme
- Öğrencilerin kaygısında, davranış problemlerinde ve madde kullanımında azalma
- Öğrencilerin becerilerinde, tutumlarında, toplum yanlısı davranışlarında ve akademik performansında uzun vadeli gelişmeler

Bu tür okul programlarına katılan çocukların bu tür programlara katılmayan çocuklara kıyasla daha nazik, daha iş birlikçi, diğerlerini kapsayıcı, daha az saldırgan ve başkalarına zorbalık yapma olasılığı daha düşüktür. Bu olumlu etkiler yıllarca sürer.

Sosyal duygusal öğrenme, bireylerin duyguların farkına varması, hedef belirleme, empati kurmak, sorumlu kararlar almak için gerekli becerilere sahip olmak ve bunları uygulamayı kapsamaktadır.

AKRAN İLETİŞİMİ, AKRAN ÖĞRETİMİ VE AKRAN ZORBALIĞI

Erken Çocukluk Döneminde Akran İlişkileri

- Erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinden çok aile ilişkilerine odaklanılmaktadır.
- Yapılan araştırmalar erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinin şekillenmeye başladığını göstermektedir.
- Boylamsal araştırmalar erken çocuk dönemindeki akran ilişkilerinin orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki uyumu etkilediğini göstermektedir.
- Akran ilişkilerinde önemli olan ve erken çocukluk döneminden itibaren gözlemlenebilecek bazı beceriler şunlardır:
 - o Ortak dikkati yönetmek
 - o Duygu düzenleme
 - o Dürtülerin engellenmesi
 - o Taklit etmek
 - o Temel düzeyde sebep sonuç ilişkisi kurmak
 - o Dil yeterliliği

Orta Çocukluk Döneminde Akran İlişkileri

- Dil becerisi, zihin kuramı, öz kontrol gibi beceriler erken çocukluk dönemine göre gelişmiştir.
- Bu nedenle daha karmaşık arkadaşlık ilişkileri ve grup ilişkileri kurulmaya başlanır.

- Çocuk başarıya karşı küçük görülme (aşağılık) dönemindedir. Arkadaşları onun için bir referans noktasıdır.
- Akranlar başarı ya da başarısızlık duygusuna sebep olabilir. • Akran öğrenmesi için uygun bir dönemdir.

Ergenlik Döneminde Akran İlişkileri

- Ergen, sosyalleşmesini henüz tamamlamamış bir bireydir. Ergen, çocuk değildir ama henüz olgun ya da yetişkin bir birey de değildir. Bu bakımdan ergen, çocukluk ve olgunluk arasında geçiş yaşamakta olan kişi olarak kabul edilir.
- Ergenlik dönemindeki ergenler bir taraftan kendilerini yetişkin sayarak tutum ve davranışlarını çevrelerindeki büyüklere göre ayarlarken diğer taraftan çocukluklarına devam ederler.

Sosyalleşme ve Ergenlik:

- ✓ Ergen, bu dönemde hızlı bir sosyalleşme süreci içerisinde.
- ✓ Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar.
- ✓ Toplumsal uyum, geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Bu uyum ergenlik dönemindeki deneyimlerle kazanılmaktadır.
- ✓ Sosyalleşme; ergenin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentileri ergenin temel kişilik yapısına, ergenlik dönemine özgü psiko-sosyal özelliklerine, ergenin yaşadığı çevrenin sosyal, kültürel, ekonomik özelliklerine bağlıdır.
- ✓ Sosyalleşme süreci içerisinde olan ergenlerde, her ne kadar geleneksel değerlere bağlı olsalar da modernleşmenin etkisiyle sahip oldukları birtakım kültürel öğelerde değişiklikler gözlenmektedir.
- ✓ Aile, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları sosyalleşmeyi etkileyen önemli etmenlerdendir.
- ✓ Akran grupları ergenlikten daha önce ortaya çıkmakta fakat ergenlik yılları boyunca anlamı ve yapısı değişmektedir.
- ✓ Ergenlik boyunca bireylerin akranlarıyla birlikte geçirdikleri sürede ve yetişkinlere karşı akranlarının eşliğinde geçirdikleri sürede keskin bir artış vardır.
- ✓ Ergenlik boyunca akran grupları, çocukluk dönemlerine göre yetişkin denetimi olmaksızın daha çok işlevde bulunurlar.
- ✓ Ergenlik boyunca artan bir biçimde etkileşimde bulunan akranlar, karşı cinsiyetten arkadaşlardır.
- ✓ Ergenlik daha büyük akran topluluklarının ya da geniş arkadaş gruplarının ortaya çıkışıyla belirlenir.
- ✓ Genel olarak modern toplumda bütün bireylerin aynı norm dizilerini(evrensel normlar) öğrenmeleri beklenmektedir.
- ✓ Aile daha az önemli bir siyasi ve ekonomik bir güç hâline geldikçe, evrensel normlar ön plana çıkmıştır. Bu, ergenlerin yetişkinliğe hazırlanma şekillerinde bir değişiklik getirmiştir. Ekran mı, Akran mı?

Ergenlik Dönemi Sonrası Akran İlişkileri

- Yetişkinlik Dönemi: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık
- Yaşlılık Dönemi

Akran Öğretimi

- Bir başka bir öğrenciye, birincisinin uzman ve ikincisinin acemi olduğu bir konuda bilgi vermesidir.
- Belirli becerileri edinmiş olan bir öğrencinin, sınıf arkadaşlarına bilgi ve beceri edinmeleri konusunda yardım ettiği bir stratejidir.
- Aynı ya da farklı yaş grubundaki öğrenciler arasında olabilir.
- Akademik performans düzeyi yüksek olan öğrenci öğretici, akademik performans düzeyi düşük olan öğrenci öğrenen olarak görev almaktadır.

Akran Öğretiminin Başlıca Faydaları

- Öğrenciler için bireyselleştirilmiş öğrenme sağlar.
- Öğrenciler arasında doğrudan etkileşim, aktif öğrenme sağlar.
- Akran öğreticiler için kendi öğrenmelerini pekiştirme fırsatı verir.
- Akranla iletişim kurmak rahat ve açık hissetmeye olanak sağlar.
- Akran öğretimi mali açıdan verimli bir alternatiftir.
- Öğretmenlerin bir sonraki derse odaklanmak için daha fazla zamanları olur.

Akran Öğretimine İlişkin 10 İpucu

1. Eğitimcilerinizin eğitimi olduğundan emin olun.
2. Bir ödül sistemi kullanın.
3. Gizliliği, olumlu pekiştirmeyi ve yeterli yanıt süresini vurgulayın
4. Öğrenme alıştırmalarını ve buna uygun aracı seçin.
5. Grup stratejilerini kullanın
6. Rol oynama ve modellemeyi kullanın.
7. Aktif öğrenmenin önemini vurgulayın.
8. Öğretim iskelesini öğretin.
9. Yönergeli ve yönergesiz öğretimi açıklayın.
10. Nasıl geri bildirimde bulunacağınızı açıklayın.

Akran İlişkileri ile İlgili Değişkenler

a. Kişisel Faktörler <ul style="list-style-type: none">• Beceri ve güçler• Duygu ve iyi oluş• Kimlik• Davranış ve sağlık	b. Çevresel Faktörler <ul style="list-style-type: none">• Aile• Akran grubu• Okul• İnternet ve teknoloji• Sosyal hayat	c. Beceri ve Güçler <ul style="list-style-type: none">• Duygu regülasyonu• Sosyal biliş• Sosyal beceriler• Duygusal zekâ	d. Duygu ve İyi Oluş <ul style="list-style-type: none">• Genel iyi oluş• Duygu durumu e. Davranış ve Sağlık <ul style="list-style-type: none">• Genel klinik spektrum• İlişkisel klinik spektrum• Klinik olmayan rahatsızlıklar	F. Kimlik <ul style="list-style-type: none">• Mizaç• İlişkisel yönelim• Algılanan beceriler• Çok boyutlu öz benlik
--	---	--	--	--

Referans Grupları

Birçok ergen, arkadaşlarından geniş arkadaş grubunun değerlerine ve amaçlarına uygun biçimde davranmak konusunda baskı hissetmektedir. Fakat baskının özel doğası bir arkadaş grubundan diğerine değişmektedir.

Ergenlikte Akran Baskısı

- Ergenlikte akran gruplarının ve ilişkilerinin olumlu olarak birçok işlevi olmasına rağmen ergen üzerindeki olumsuz etkileri de azımsanmayacak şekilde kendisini gösterebilmektedir.
- Ergenlik dönemi ile birlikte bireyler daha önceki hayatlarından öğrendikleri normlardan, kurallardan uzaklaşabilmekte ve hatta terk edilebilmektedirler.
- Akran baskısı genellikle gruba ve grup normlarına bağlılığı temel almaktadır.
- Berndt ve Ladd (1989) akran baskısının ödül ve ceza sistemi üzerinden işlediğini belirtmektedir.
- Grup normlarına uyan bireyler ödüllendirilirken uymayan bireyler çeşitli şekillerde cezalandırılmaktadırlar.
- Buradaki cezalandırma gruptan dışlamak olarak görülürken ödüllendirme ise grupta kabul görme ve söz sahibi olma şeklinde görülebilmektedir.
- Bazen akran gruplarının etkileri okul yaşantısı için belirleyici bir faktör olabilmektedir.
- Gençler çoğu zaman akran grubunun içinde bir kimlik ve statü kazanabilmek için akran grubuna boyun eğdiğinde akran baskısına direnç göstermesi zor olabilir.
- Bu durumda okullarda gençler öğretmen otoritesine başkaldırmak, grup kurallarına uymak, okulu asmak gibi davranışlarda bulunabilir.
- Çünkü akranlarından farklı olmak onlar için bir dışlanma ve utanç kaynağıdır.

Akran Baskısının Olumsuz Çıktıları

- Riskli davranışlar olarak nitelenebilecek alkol, sigara, uyuşturucu, intihar, okul terki, çeteleşme, zorbalık ve daha birçok olumsuz davranışların bazı ergenler tarafından benimsendiği görülmektedir.
- Bu davranışları bir şekilde benimsemiş ve yaşam biçimine yerleştirmiş ergenler, bunları çevrelerindeki diğer akran gruplarına da bulaştırmakta ve bulaştırıcılık esnasında direnç gösteren akranlarına ise baskı ve zorbaca davranışlar uygulayabilmektedir.
- Kıran-Esen'e (2003) göre, ergenlerde akran baskısı arttıkça risk alma davranışlarda artış gösterdiği gözlemlenmektedir.

Akran Zorbalığı

- İstenmeyen olumsuz davranışlar
- Tekrarlanabilir.
- Tekrarlanma potansiyeli olabilir.
- Güç dengesizliği
- İstenerek yapılması
- Zarar verme amacı taşıması

Akran Zorbalığının Türleri

- Fiziksel
- Sözel
- Sosyal (İlişkisel)
- Siber
- Psikolojik

Zorbalık Nerelerde Görülür?

- Okul (%43)
- Sınıf (%42)
- Kantin (%27)
- Okul bahçesi (%22)
- Dijital araçlar aracılığıyla (%15)
- Okul tuvaleti veya soyunma odası (%12)
- Okul otobüsü (%8)

Zorbalığın Psikolojik Etkileri

- Depresyon
- Anksiyete
- Davranış problemleri
- İntihar girişiminde bulunma riski
- Düşük yaşam doyumu

Zorbalığın Fiziksel Etkileri

- Baş ağrısı
- Karın ağrısı
- Uyku problemleri

Zorbalığında 30 Gün Etkisi:

- Yalnızlık hissi,
- Uyuyamama,
- İntihara kalkışma düşüncesi
- Tütün kullanımı, alkol kullanımı
- cinsel birliktelikte düşme

Eğitime İlişkin Etkiler

- Düşük okul aidiyeti
- Yüksek devamsızlık oranları
- Okula gelmekte isteksizlik
- Düşük akademik başarı

Akran Zorbalığının Bitmeyeceğine Dair İnanç: Akran zorbalığına uğramış olan çocukların %41'i zorbalığın tekrar yaşanacağını düşünmektedir.

Akran Zorbalığına Yönelik Çözüm Önerileri

1-Zorbalığa Maruz Kalan Kişilere Göre Öneriler:

a) Öğretmenlerin Yapabilecekleri

- Dinlemek
- Müdahale ettikten sonra zorbalığın bitip bitmediğini kontrol etme
- Başa çıkmaya yönelik tavsiyeler verme

b) Öğretmenlerin Yapmaması Gerekenler

- Problemlerini kendi başlarına çözmeleri gerektiğini söylemeleri
- Farklı davranışları zorbalığın olmayacağını söylemesi
- Zorbalığı görmezden gelmesi gerektiğini söylemesi

c) Arkadaşların Yapabilecekleri

- Zaman geçirmek
- Konuşmak
- Ortamdan uzaklaşmasına yardım etmek
- Aramak
- Tavsiye vermek
- Dinlemek
- Paylaşması konusunda cesaretlendirmek

Çözüm Önerileri:

- Çocukların haklarını korumak ve okulda şiddet ve zorbalığı önlemek ve müdahale etmek amacıyla politikaların ve mevzuatın yürürlükte olmasını sağlamak
- Öğretmenlerin konu ile ilgili eğitilmesi ve desteklenmesi
- Öğrencilerin konu ile ilgili farkındalıklarının artırılması
- Yalnızca öğretmenlerin değil, okulun ve toplumun diğer bileşenlerinin de çözüme dâhil edilmesi
- Çocuğun üstün yararı temel alınarak oluşturulmuş etkili bir şikâyet ve geri bildirim mekanizmasının olması
- Akran zorbalığına ilişkin güvenilir ve ayrıntılı verilerin olması, kanıt temelli müdahale programları
- Kanıt temelli önceleme programlarının okullardaki zorbalığı %25'e kadar düşürdüğünü tespit edilmiştir.
- Çözüm sürecinde çocuk katılımının önemi

SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE OKULDAKİ SORUN DAVRANIŞLARIN İLİŞKİSİ

Çocuk ve ergenlerdeki problemleri davranışlar, içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri olarak ayrılabilir.

1-Dışsallaştırma davranışları, olumsuz duyguların öfke, saldırganlık şeklinde direkt olarak ötekilere yöneltilmesi olarak tanımlanabilir. Kişilerin self regülasyon becerisinin yeterince gelişmemiş olması ile ilişkilendirilir.

2- İçselleştirme davranışlarında da bunun tersine olumsuz duygular direkt olarak kişinin kendisine yönelir ve endişe, geri çekilme, korku, kaygı ile ilişkilidir.

Sosyal ve duygusal beceriler, öğrencilerin madde kullanımı, şiddete eğilimli davranış gösterme, okul terki gibi riskli durumlarla karşılaştıklarında koruyucu bir işlev görmektedir.

Bu becerilere yeterli ölçüde sahip olan öğrencilerin, söz konusu durumun kendisi ve arkadaşları için oluşturduğu riski daha iyi değerlendirebilmeleri, riskli durumlardan kaçınmaları ve bu tür risklerin tekrar oluşmasını engellemek için gerekli önlemleri almaları beklenmektedir.

Araştırmalar, güçlü sosyal ve duygusal becerilere sahip gençlerin daha yüksek akademik performans ve daha iyi kariyer fırsatlarına sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, şiddet veya suç işleme eğilimleri daha düşük, mutlu olma olasılıkları daha yüksek ve genellikle toplumda aktif üyeler olmaya daha istekli olmaktadır.

Sosyal ve duygusal beceriler açısından düşük seviyede olan öğrencilerin antisosyal davranışlarda bulunma, öğrenme güçlüğü yaşama ve okulu bırakma olasılıkları daha yüksektir.

SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE ÖĞRETMEN

Sosyal duygusal öğrenme ile ilişkili beceriler öğretmenlere sunulan mesleki gelişim fırsatları arasında yer almalıdır. Öğretim programı ve öğrenme ortamı sosyal duygusal öğrenmeyi desteklediği takdirde öğretmenlerin doğrudan ve dolaylı şekilde sosyal duygusal becerilerin öğretimine odaklanabilmesi mümkün olacaktır. Öğretmenler ayrıca model olma ve duygu koçluğu yoluyla da çocuklarda sosyal duygusal becerilerin öğrenilmesine destek olabilecektir.

o Öğretmenin doğrudan etkisi

- Müfredat ve etkinlik odaklı sosyal ve duygusal beceri öğretimi
- Sınıf içi etkileşimler

o Öğretmenin dolaylı etkisi

- Doğal öğretim
- Model olma
- Duygu koçluğu

Öğrenme Ortamı ve Öğretim Programı

- Sosyal duygusal öğrenme ile ilişkili kazanımlar
- Sosyal duygusal öğretim stratejilerinin kullanımı
- Öğrenme ortamının etkileşime ve çocuğun özerkliğine izin verecek şekilde

düzenlenmesi

- Sınıf yönetiminde piramit model yaklaşımı
- Sosyal duygusal becerilere model olma

Piramit Modeli

Küçük çocukların sosyal ve duygusal gelişimini desteklemeyi ve problem davranışlarını önlemeyi amaçlayan bilimsel dayanaklı bir modeldir. Piramit Modeli, modelde yer alan bilimsel dayanaklı uygulamaların üç aşamalı (dört farklı düzey) bir şekilde sunulmasını öngören kavramsal bir çerçeve sunmaktadır.

1-evrensel destek aşaması,

2-önleme aşaması

3-müdahale aşaması

Sosyal-duygusal gelişimin desteklenmesinde Piramit Modeli, gelişimin desteklenmesi ile buna bağlı becerilerin edinilmesi ve geliştirilmesinde güven temelli ilişkiler oldukça önemlidir. Güven temelli ilişkiler, çocukların çevrelerindeki kişilerin davranışlarını anlamalarına, nasıl tepki vereceklerini öğrenmelerine ve kendi davranışlarının çevreyi nasıl etkilediğini anlamalarına fırsat vermektedir.

Piramit Modelinde yer alan önleyici stratejiler, problem davranışların ortaya çıkma olasılıklarıyla ilgili üç varsayıma dayanmaktadır. Buna göre;

- Çocukların gelişimsel özelliklerine uygun materyal ve etkinlik belirlenmediğinde,
- Çocuklar eğitim ortamı ve etkinliklerde ne yapacaklarını bilmediklerinde ve öğretmenin davranış beklentilerini anlamadıklarında,
- Gelişimsel açıdan uygun ve etkili iletişim becerilerine sahip olmadıklarında daha sık davranış problemleri sergiledikleri düşünülmektedir.

Evrensel destek aşaması güven temelli ilişkiler dışında çocukları öğrenmeye teşvik eden yüksek kaliteli ortamları geliştirmeyi, sınıf kurallarını ve davranış beklentilerini öğretmeyi, etkinlikler ve ortamlar arası geçişleri yapılandırmayı, gün içerisinde gerçekleştirilecek etkinlik türleri (örn., öğretmen ve çocuk merkezli) arasında denge kurmayı, günlük etkinlik ve rutinleri belirlemeyi ve öğretmeyi destekleyen stratejileri içermektedir.

Öğretmenler sınıflarındaki çocuklarla olumlu ilişkiler kurmak için jest, seçenek sunma, beklentisinin ne olduğunu açık bir şekilde belirtme , olumlu davranışları pekiştirme ve teşvik etme gibi çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Bu bağlamda öğretmenlerin sınıflarındaki çocukları gülümseyerek selamlaması, aynı boy hizasında göz teması kurarak konuşması ve güven temelli iletişimi destekleyici dokunuşlarda bulunması, çocuklara önemli ve değerli olduklarını hissettirmek için kullanılabilecek basit stratejilerdendir.

Piramidin ikincil önleme aşaması, Piramit Modelinin evrensel aşamasında sağlanan destekleyici olumlu ilişkilere ve yüksek kaliteli çevresel desteğe rağmen, sosyal-duygusal becerilerin geliştirilmesi bağlamında sorun yaşayan ve problem davranış göstermeye devam eden çocuklara küçük gruplar hâlinde sunulması hedeflenen sosyal-duygusal desteği içermektedir.

Öğrenme Piramidinin üçüncül müdahale aşaması, problem davranışların ortaya çıkmasını azaltmaya yönelik önleyici stratejilerin birlikte kullanımı ile problem davranışların ortadan kaldırılması (iyileştirici) için bireyselleştirilmiş yoğun müdahaleleri gerektirmektedir.

Okulda Sosyal Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Yaklaşımlar;

Okulda sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyen üç yaklaşım vardır:

1- Bütün Okul Yaklaşımı, 2- Duygu Koçluğu Modeli, 3- Hayata Dair Mükemmel Beceriler Programı.

• **Bütün Okul Yaklaşımı:** Çocukların sosyal duygusal iyi oluşluğunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması

ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması anlamına gelir.

• **Duygu Koçluğu:** Duyguları dikkate almak ve davranışların arkasındaki motivasyonu, ihtiyacı anlamak için bir çerçeve sunar. Öğretmenin kendi duygularını dikkate alması ve bu sayede çocuğunu anlaması için bir araçtır. Çocukların davranış sorunlarını azaltma ve önlemede etkili bir yöntemdir. Çocuklara duyguları, duyguların nedenlerini ve sonuçlarını öğretmede ve empatiyi geliştirmede etkilidir. Çocuklara duruma uygun duygusal tepkileri öğretme ve kendi duygularını ifade etme becerisini kazandırmakta yol gösterecek bir ifade biçimidir.

Duygu Koçu Öğretmen Ne Yapabilir? Siegel'in modeli 4 basamaktan oluşmaktadır:

1. Şimdi (Present): Çocukla orada ve o anda kalmak
2. Tutum (Attitude): Dikkati karşı tarafın iç deneyimine/tutum ve davranışa odaklayabilmek
3. Yansıtma/Aynalama (Resonance): Çocuğu aynalama-empatinin temeli
4. Güven (Trust): Çocuğun bize güven duyması

SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE AKADEMİK BAŞARI

Bir öğrencinin başarılı olabilmesi için okul kurallarına uyum göstermesi, kendisinden beklenenleri anlayabilmesi, akranları ile etkileşim kurabilmesi ve gerektiğinde iş birliği yapabilmesi, karşılaştığı güçlükleri aşabilmesi için dirençli olması (yılmazlık göstermesi) ve okulda başarılı bir öğrenci olmak için yapılması gerekenler üzerinden değerlendirilebilir. Sosyal-duygusal gelişim bilişsel gelişimi destekler:

Yaşam boyu beceri gelişimi: OECD anketlerine bakıldığında da Uluslararası Erken Öğrenme ve Çocuk İyi Oluşu Çalışması, Sosyal ve Duygusal Beceriler Üzerine Çalışma (SSES), Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) ve SSES, Yetişkin Yeterliliklerinin Uluslararası Değerlendirmesi (PIAAC) sosyal duygusal gelişim ölçümlerine yer vermişlerdir. Bu anketlerin sonuçlarının uzun vadeli göstergeleri de önemlidir.

Özellikle, genel iyi oluş hâli, yaşam memnuniyeti, fiziksel ve zihinsel sağlık, eğitimsel başarı ve kazanım, istihdam, gelir, sosyo-ekonomik durum, vatandaşlık başlıkları dikkate değer olmaktadır.

Öz düzenleme, motivasyon ve kişiler arası beceriler gibi sosyal-duygusal özellikler, okulda ve iş yerinde başarıda büyük rol oynar.

Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

- Öğrenmeye engel olabilecek davranışları azaltır.
- Öğrenci-öğretmen-eğitimci ilişkisini güçlendirir.
- Yürütücü işlevleri destekler.
- Yaşayarak öğrenmeyi destekler.
- Konuların daha iyi anlaşılmasını destekler.

Bireyin etkin bir şekilde öğrenerek elde ettiği kazanımları hayatında kullanabilmesi için sosyal ve duygusal becerilerle desteklenmesi önemlidir. Bu beceriler, öğrencilerin öğrenme süreçleri ile birlikte dolaylı olarak akademik başarıları ve okulda kurdukları sosyal etkileşimleri üzerinde etki sahibidir.

Araştırmacılar sosyal ve duygusal becerilerin öğrenme-öğretme sürecini doğrudan etkilediğini belirtmektedir.

Araştırmalar, çevresi ile iletişim kuramayan, duygularını ifade etmekte zorlanan, empati yeteneği ve karar alma mekanizması yetersiz olan çocukların bilişsel yönden gelişmeleri ve bulundukları ortama uyum sağlamalarının güç olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal ve duygusal açıdan yetersiz gelişim gösteren öğrencilerin bu becerilerinde eksiklikler telafi edilmediğinde akademik başarılarının düşebileceği, iyilik hâllerinin olumsuz etkilenebileceği ve sınıfa da yeterince uyum sağlayamayacakları vurgulanmaktadır.

Ayrıca sosyal ve duygusal becerilerin yetersizliği durumunda öğrenmelerin kalıcı olması da güçleşmektedir. Bu doğrultuda, sosyal ve duygusal becerilerin eğitimdeki rolünün önemli olduğu açıktır.

SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE AİLENİN ROLÜ

Aile, çocuğun gelişiminde en temel bileşendir. Çocuklar ilk beş yıllarında dört ana gelişim alanında hızla büyür ve gelişirler. Bu alanlar motor (fiziksel), iletişim ve dil, bilişsel, sosyal ve duygusaldır.

Sosyal ve duygusal gelişim, çocukların kim olduklarını, ne hissettiklerini ve başkalarıyla etkileşime girerken ne beklемeleri gerektiğini nasıl anlamaya başladıkları anlamına gelir. Olumlu sosyal ve duygusal gelişim önemlidir. Bu gelişim, çocuğun kendine güvenini, empatisini, anlamlı ve kalıcı arkadaşlıklar ve ortaklıklar geliştirme yeteneğini ve etrafındakiler için önem ve değer duygusunu etkiler. Çocukların sosyal ve duygusal gelişimi, diğer tüm gelişim alanlarını da etkiler.

Aile üyeleri, öğretmenler ve diğer yetişkinlerle olan tutarlı deneyimler, çocukların ilişkileri öğrenmesine ve öngörülebilir etkileşimlerde duyguları keşfetmesine yardımcı olur. Ailedeki bireylerin birbirleriyle ilişkisi bu becerilerin kazandırılmasında model olmaktadır.

İlk olarak, çocuklar duygu düzenlemeyi gözlem yoluyla öğrenirler.

İkincisi, duyguların sosyalleşmesiyle ilgili özel ebeveynlik uygulamaları ve davranışları duygu düzenlemeyi etkiler.

Üçüncüsü, duygu düzenleme bağlanma ilişkisinin kalitesi, ebeveynlik stilleri, aile ifadesi ve evlilik ilişkisinin duygusal kalitesinde yansıtıldığı gibi, ailenin duygusal ikliminden etkilenir.



Etkinliklerimdeki **logo-filigran kaldırılarak**, değiştirilerek; sosyal ortamda, internet sitelerinde paylaşılamaz. Ticari amaçla kullanılamaz.

“Bir faydamız olacaksa duanız yeter.”

“MEB Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik Kitabı”ndan kısaltılmıştır.



Facebook Grubum