

MODÜL 11

SOSYAL DUYGUSAL

ÖĞRENME BECERİLERİNİN

GELİŞTİRİLMESİ

@ssevgiteacher

1

Duyguların Gelişimi



İşe yaramayan (olumsuz) duygulara örnekler

(rahatlık olumsuz - şüpheli - tedirgin
düşmanca - korumsa - umutsuz.

Sinirli - öfkeli - gücenmiş - hayal kuruluşa uğranmış - endişeli - korkmuş
korkak - değersiz - korkunç)

→ Bizi iyi hissettiren duygular
Sevinç - istekli - coşkulu - minnettar
büyülenmiş - seftatlı, memnun - heyecanlı -
Samimi - sakın - keyifli - güvenilir - hoşnut
huzurlu - meydan okuyan

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 geniş alanlardaki sürekli değişimi kapsayan bir gelişim modelidir.

Çocukluktan itibaren duygulara önem verilerek yetiştirilen bir çocuk

- * Sağlıklı başa çıkma becerileri stratejileri geliştirebilir.
- * Daha az uyum sorunu yaşar.
- * Yetişkinlikte daha az ruh sağlığı sorunu yaşar.
- * Sağlıklı arkadaş ilişkileri geliştirir.
- * İletişim becerileri ve sosyal becerileri gelişir.
- * Akademik başarıları yüksektir.
- * Öz kontrolü gelişir.
- * Öz güveni yüksektir.

— Düşünme şeklimiz "nasıl hissettiğimiz" ve "nasıl davrandığımız" etkiler. Düşünme şeklimizi kendimizden başka hiç kimse değiştiremez.

Okulda/sınıfta duygular;

- * Özel gündem pratik / kriz ya da sorunun hemen ardından iletişimin dümlüğe geçmesi zordur.
- * Seninle konuşmak istediğim bir konu var! (Çizgiye sen değerlisin mesajı verir)
- * Somut dayı ortaya koyun. Kişiyi değil davranışa odaklanın / sen yerine, Senin şu davranışın)
- * Sizde ortaya çıkan duyguyu paylaşın
- * Tüm derslerde uygulanabilir.

(2)

Sosyal Duygusal Gelişim Becerilerin Sınıflama

(OECD) nin sınıflaması

① Görev Performansı

- Motivasyon
- Kendini kontrol edebilme
- Sorumluluk
- Israr etme

② - Açık Fikirli Olma

- Merak
- Yaratıcılık
- Hoşgörü
(kültürel etkinlik toleransı)

③ Dışa dönüklük

- Enerjik olma
- Girişkenlik
- Sosyalilik

④ İşbirlikçilik

- Empati
- Dayanışma
- Güven

⑤ Duygu düzenleme

- Strese dayanıklılık
- Duygu kontrolü
- İyimserlik

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 Görev Performansı → Başarı için motivasyon Bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi, bunlar için sıkı çalışması kendi kendini kontrol etme ; odaklanmayı sürdürebilme hazzı erteleyebilme.

Sorumluluk ; Başkalarına verilen sözleri yerine getirebilme.
İsrarcılık ; Bir çalışmada sonuna kadar gidebilme.

② Açık Fikirli Olma Yeni deneyimlere açık olma.

Merak ; yeni fikre ilgi duymak ve öğrenme aşkı.

Yaratıcılık ; özgün fikirler üretebilme

Hoşgörü ; farklı bakıp asıllarına, değerlerine açık olma durum

③ Dışa dönüklük ; Enerjik olma ; tüm gün boyunca çeşitli işleri sürdürebilmeyi ifade eder.

Girişkenlik ; liderlik görevini üstlenebilme

④ İşbirliği yapma ; Empati ; başkalarının mutluluğunu önemseme işbirlik insanlarla uyumlu yaşayabilme.

⑤ Duygu düzenleme ; Sağlıklı ilişkiler kurmak , strese dayanıklılık.

(CASEL)'in sınıflandırması SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME için 5 temel beceri

- ① **Öz farkındalık**: Kişinin hangi özelliklerinin farkında olduğunu ortaya çıkartması.
- ② **Özyönetim**: Duygu, düşünce ve davranışlar bağlamında kişinin kendini tanıması ve kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yönetmesi düzenlemesidir.
- ③ **Sosyal Farkındalık**: İnsan ilişkileri özelinde çevreye duyulan farkındalığı ifade eder.
- ④ **İlişki becerileri**: Sosyal ilişkilerde iletişim, etkin dinleme problem çözme becerileri
- ⑤ **Sorumlu Karar Alabilme**: Karar alırken bireyin kendisini ve çevreyi olumlu etkileyecek ve etik kurallara uyan kararlar olmasıdır.

Öz farkındalık → Aynı anda hem kitap okuyup hemde arkadaşımı dinlemiyorum. Salonda kardeşim aynı anda hemde öfkeli olduğunu fark ediyorum ben kitap okurken

Özyönetim → Hareketli müzik dinlerken çok enerjik hissediyorum. Ama odamı toplayacakken hiç enerjim yokmuş gibi Odamı müzik dinlerken toplayabiliyim.

Sosyal Farkındalık → Deniz'in suratı asık, omuzları çökük, Keyfi yerinde değil gibi görünüyor.

İlişki becerileri → • Bireylerin birbirlerini dinlemeleri

- işbirliği yapmaları
- Problemlere etkin dinleme ve ifade etme aracılığıyla çözümler
- İhtiyaç duyduğu yardımı dile getirmeleri

Sorumlu karar alabilme → • Çeşitli ortamlarda bireysel davranış ve sosyal etkileşimlere dair sefkatli ve yapıcı seçimler yapabilmek

- Etik olmayan şekilde davranmaya zorlayan sosyal baskıya karşı direnme.

(4)

BENLİK SAYGISI VE BİREYSEL FARKLILIKLAR

Bireysel farklılıkların nedeni; Kalıtım ve Çevredir.

Çocukların tanınması Gereken Farklı Yönleri; Zeka ve yetenekleri, ilgiler, gereksinimler, benlik kavramı, öğrenme stilleri

Benlik kavramı; Kişinin kendini tanıma ve değerlendirme tarzıdır.

Benlik saygısı; Bireyin kendisini beğenmeye ve sevmeye değer görmesidir. Değerlilik, yeterlilik, yapabiliyor olma duyguları benlik saygısının temel öğeleridir.

Gerçek benlik; Bireyin kendisiyle ilgili algıları ve başkalarının birey hakkındaki yargıları

İdeal benlik; Sahip olmayı istediği ve amaçladığı özellikler

* Benlik saygısı yalnızca akademik başarı ile ilişkili değildir. Eğitimin 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, tamamlayıcı övgüler, aynalama gibi yöntemler kullanarak çocuğun yetkinliklerini vurgulamalı, geliştirmesi gereken yönleri dikkat çekmelidir.

Düşük Benlik Saygısı olan bireyler

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

Yüksek Benlik Saygısı (Yüksek donlar düşük donlara göre)

- * Kendilerinden daha hoşnutturlar
- * Güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklere odaklanırlar.
- * Kendine güven, iyimserlik, başarıya istegine sahiptir.
- * Zorluklardan yılmama

(5)

Çocuklarda benlik saygısını geliştirecek öneriler;

- Duygularını doğrulamak, doğru odaklı iletişim kurmak.
- Kendini başkasının gözünden görmesine fırsat vermek.
- Başarılı olduğu alanlarda kendini denemesi için daha çok fırsat tanımak.
- Sorunları onun yerine gözlemlemek.
- Gruba ve bireye yeterli kadar dengeli şekilde dönüt vermek.
- İfade şansı tanımak.
- Öğretmenin kendisine dair algısının doğru olması, çocuğa bakış açısının çocuklara yapabildikleri merkezli olması.

EMPATİ

Bilişsel empati

(Bir kişinin nasıl düşündüğünü anlayabilme)

Duygusal empati

(İzinsiz dolaptan alınan tatlılar)

Empatik ilgi

(Arkadaşının durum karşısında ne hissettiği)

(Aynı hisleri deneyimleyebilme ve arkadaşının yardım istemesi halinde elinden geleni yapma)

Empatik iletişim 7 aşamada gerçekleşir.

- ① Tanımak Diğer kişinin gereksinimlerinin ve içinde bulunduğu durumun algılanması.
- ② Sözsüz iletişimin unsurlarını gözlemlemek; Diğer kişinin beden duruşuna, yüz ifadelerine, ses tonu ve kullandığı sözcüklere dikkat ederek bu ifadelerle anlam verebilmeleridir.
- ③ Duygulara yaklaşmak; Diğer kişinin duygularının ne olduğunu uygun ve doğru bir şekilde tanımlamak ve duyguların açıklanmasına yönelik bir yaklaşımda bulunmaktır.
- ④ Sevgileri ve tahminleri yansıtmak Diğer kişiyle iletişim kurulduğu sırada, içinde bulunduğu psikolojik durum ve duyguları hakkındaki sevgileri ve tahminleri ileterek doğru olup olmadığını denetlemek.

(6)

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

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

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

Sosyal Yetenek, İlişkiler Becerileri

Çocuklarda Sosyal - Duygusal Gelişim 5 boyutta tanımlar

- 1- Sosyal Yeterlilik
- 2- Bağlanma (duygusal gelişimin önemi)
- 3- Duygusal yeterlilik
- 4- Kendi kendine algılanan yeterlilik (kişisel yetkinlik)
- 5- Mizaç /kişilik

Geliştirilmesi gereken sosyal Beceriler

* Paylaşım * İşbirliği * Dinleme * Yönergeyi takip etme
* Kişisel alana saygı * Göz teması kurma * Görgü kurallarını kullanma.

* Sosyal duygusal beceriler, bireylerin sağlıklı bir gelişim sağlamanın için duygusal zeka, duygu yönetimi kontrolü farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenleme gibi beceriler içerir.

Bütün Okul Yaklaşımı: Okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakkıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması.

Akran Öğretimi: Birincisinin zaman ikincisinin acemi olduğu bir konuda bir öğrencinin diğerine bilgi vermesi'dir.

(7)

Ebeveynlerin Akran İlişkilerine Etkisi

Dokrudan

- Çocukların akranları ile etkileşimlerinde gerekli becerileri ebeveyn desteği ile gelişir
- Çatışma çözümü gibi pek çok beceri günlük pratikle öğrenilir.

Dolaylı

- Çocuğun ebeveyni ile olan ilişkisi dünyaya bakış açısını insanlara güvenip güvenmeyeceğini etkiler (Bağlanma)

Akran ilişkileri ile ilgili Değişkenler

① Kişisel Faktörler

- Beceri ve değerler
- Duygu ve iyi oluş
- Kimlik
- Davranış ve Sağlık

② Çevresel Faktörler

- Aile
- Akran grubu
- Okul
- İnternet ve teknoloji
- Sosyal Hayat

③ Beceri ve Değerler

- Duygu regülasyonu
- Sosyal biliş
- Sosyal beceriler
- Duyusal zeka

④ Duygu ve İyi Oluş

- Genel iyi oluş
- Duygu durumu

⑤ Kimlik

- Mizaç
- İlişkisel yönelim
- Algılanan beceriler
- Çok boyutlu özbenlik

⑥ Davranış ve Sağlık

- Genel klinik spektrum
- İlişkisel klinik spektrum
- Klinik olmayan rahatsızlıklar

AKRAN ZORBALIĞI

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

(8)

Akran Zorbalığının Türleri

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

Zorbalığı Biskin Verilere Nereden Ulaşabilir?

- * Global School-based Student Health Survey (GSHS)
(2003 yılından beri 3-5 yılda bir gerçekleştirilmektedir
2013 den bu yana 13-17 yaş aralığındaki)
- * Health Behaviour in School aged Children Study (HBSC)
(1983 yılından bu yana 4 yılda bir gerçekleştirilmektedir
11, 13 ve 15 yaş grubu)

Öğrenme Çıktılarını Ölçen Okul temelli anketler

- * Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE)
(2006 da 2013, 2019 da gerçekleştirilmiştir. 8-9 (3.sınıf), 11-12 yaş (6.sınıf))
- * Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS)
(IEA tarafından 2001 den 5 yıl da bir 9-10 (4. sınıf))
- * Programme for International Students Assessment (PISA)
(OECD 2015 den bu yana 3 yılda bir 15 yaş grubu)
- * Trends in Mathematics and Science Study (TIMSS)
(IEA tarafından 1999 dan beri 4 yılda bir (9-10) yaş 4.sınıf
13-14 yaş (8.sınıf))

Popülasyon temelli anketler

- * Demographics and Health Survey (DHS)
(UNICEF, UNFPA, DSO, UNAIDS, USAID olmak üzere uluslararası kuruluşların katkılarıyla 2003-2008 den bu yana 4 yılda bir yapılmaktadır. 15-49 yaş aralığında 4 yılda bir)
- * Violence Against Children Survey (VACS)
(CDC, UNICEF, together for girls işbirliği 2007'den beri 18-24 yaş ile 13-17 yaşlar örneklemini oluşturur. 11 ülke (8 Afrika, 2 Asya ve 1 Latin))

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)

Pandemiyle birlikte şekil değiştiren zorbalık (Siber Zorbalık)

Akran Zorbalığının Etkileri

Psikolojik etkileri

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

Fiziksel Etkiler

- Baş ağrısı
- Karın ağrısı
- Uyku problemleri

Akran Zorbalığında 30 gün etkisi: Yalnızlık hissi, Endişen kaynaklı uyuyamama, ciddi olarak intihara kalkışma düşüncesi, tutan kullanımı, alkol kullanımı, erken dönemde cinsel birliktelik oranları son 30 günde akran zorbalığına uğrayan bireylerde, uğramayanlara kıyasla daha yüksektir.

Eğitime ilişkin Etkiler

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

Akran Zorbalığının Bitmeyeceğine Dair İnanç: %41 tekrar yaşanacağını düşünmektedir.

Akran Zorbalığını Yalnızca Gözlemlemenin Etkisi: Sadece gözlemci olmakta ruh sağlığına yönelik riskler teşkil eder.

Akran Zorbalığını Anlamak İçin Beyni İncelemek: Öfkeli ve korkulu yüz ifadelerine karşı Amigdalı aktivitesi akran zorbalığı ve mağduriyeti ile ilişkili bulunmuştur.

(10)

Akran Zorbalığına Yönelik Çözüm Önerileri

a) Öğretmenlerin Yapabilecekleri

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

b) Öğretmenlerin Yapmaması Gerekenler

- Probenlerini kendi başlarına gözlemeleri gerektiğini söylemeleri
- Farklı davranışta zorbalığın olmayacağını söylemesi.
- Zorbalığı görmezden gelmesi gerektiğini söylemesi.

c) Arkadaşların Yapabilecekleri

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

Çözüm Önerileri

* Çocukların haklarını korumak ve okulda şiddet ve zorbalığı önlemek ve müdahale etmek amacıyla politikaların ve mevzuatların yürürlükte olmasını sağlamak.

- Öğretmenlerin konu ile ilgili eğitilmesi ve desteklenmesi.
- Öğrencilerin konu ile ilgili farkındalılıklarının artırılması.
- Yalnızca öğretmenlerin değil, okulun ve toplumun diğer bileşenlerinin de çözüme dahil edilmesi.
- Çocuğun üstün yararı temel alınarak oluşturulmuş etkili bir şikayet ve geri bildirim mekanizmasının olması
- Akran zorbalığına ilişkin güvenilir ve ayrıntılı verilerin olması, kanıt temelli müdahale programları
- Kanıt temelli önceleme programlarının okullarda zorbalığı %25'e kadar düşürdüğü tespit edilmiştir
- Çözüm sürecinde çocuk katılımının önemi.

Sosyal Duygusal Gelişim ve Öğretmen

Sosyal duygusal öğrenme becerilerinde öğretmenin rolü

- ← Öğretmenin doğrudan etkisi

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

→ Öğretmenin dolaylı etkisi

 - Doğal öğrenim
 - Model olma
 - Duygu kocağı
 - ~~S~~

Öğrenme Ortamı ve Öğretim Programı

- * Sosyal duygusal öğrenme ile ilişkiler kazanımlar
- * Sosyal duygusal öğrenim stratejilerinin kullanımı.
- * Öğrenme ortamının etkileşme ve çocuğun özerliliğine izin verecek şekilde düzenlenmesi
- * Sınıf yönetiminde piramit model yaklaşımı.
- * Sosyal duygusal becerilere model olma.

Piramit Modeli

Modelin **birinci düzeyi** etkili iş gücünü oluşturmaya yönelik, **ikinci düzeyi** destekleyici ilişkiler ve yüksek kaliteli çevresel destekler.

Üçüncü düzeyi → hedeflenen sosyal-duygusal destek
dördüncü düzey → yoğun müdahalelerin gerçekleştirildiği bireyselleştirilmiş müdahaleler oluşturan destek ve strateji

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

- ① Çocukların gelişimsel özelliklerine uygun materyal ve etkinlik belirlenmediğinde
- ② Çocuklar eğitim ortamı ve etkinliklerde ne yapacaklarını bilmediklerinde ve öğretmenin davranış beklentilerini anlamadıklarında.

- ③ Gelişimsel açıdan uygun ve etkili iletişim becerilerine sahip olmadıklarında daha sık davranış problemleri sergiledikleri düşünülmektedir.

Piramit üç aşamada yer alır.

- 1- Evrensel Destek
2. İkincil Önleme
3. Üçüncü Müdahale

- 1- Piramit modelin birinci düzeyi etkili iş gücünün oluşturulmasını hedeflemektedir.
- 2- Modelin ikinci düzeyi bir ilköğretim okulunda öğretimin stratejilerinden oluşmaktadır. (ikincil önleme aşaması birincil evrensel destek aşamasındaki düzenlemelere rağmen sosyal duygusal gelişim yetersiz olan ve problem davranışları devam eden çocukları hedef almaktadır.)
- 3- Üçüncü müdahale aşamasında ise ciddi düzeyde davranış problemleri ve sosyal beceri yetersizliği olan çocuklar için olumlu davranış destekli bireyselleştirilmiş yoğun müdahale

Evrensel Destek Aşaması → Tüm çocukları kapsar. Güven temel ilişki önemlidir. Ayrıca yüksek kaliteli ortamlar geliştirilir. Sınıf kuralları ve davranış beklentileri öğretilir. Öğrenmeyi geliştirici stratejiler belirlenir.

İkincil Önleme aşaması → Evrensel A. ~~2. aşamada~~ sağlanan desteğe

rağmen, sorun yapan problem gösteren çocuklar küçük gruplar halinde sunulması hedeflenen sosyal-duygusal desteği içermektedir.

Üçüncü müdahale aşaması Problem davranışların ortaya çıkmasını azaltmaya yönelik önleyici stratejilerin birlikte kullanılması ile problem davranışların ortadan kaldırılması.

Okulda Sosyal Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Yaklaşımlar

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 .

Duygu Kasıluğu : Duyguları dikkate almak ve davranışların arkasındaki motivasyonu , ihtiyacı anlamak için bir çerçevedir.

Duygu Kası Öğretmen ① Şimdi → Çocukla orda ve orda kalmak.

② Tutum → Dikkati karşı tarafın davranışına odaklanma

③ Yansıtma → Çocuğu aynalama - empati

④ Güven → Çocuğun bize güven duyması.

* Sosyal-duygusal gelişim bilişsel gelişimi destekler

Görevlerde ısrar etme → Yeni Yaklaşımları Dereme → Aksiliklerle başa çıkma.

* Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

* Öğrenmeye engel olabilecek davranışları azaltır.

* Öğrenci-öğretmen-egitimci ilişkisini güçlendirir

* Yürütücü işlevleri destekler

* Yaşayarak öğrenmeyi destekler

* Konuların daha iyi anlaşılmasını destekler.

* Sosyal duygusal gelişimde gecikme yapıldığında bu gecikmeden dolayı tüm bilişsel beceriler de olumsuz etkilenir. Yani Sosyal-duygusal gelişim, bilişsel becerilerle ilişkilidir.

* Aile bireylerinin birbirleriyle ilişkisi bu becerilerin kazandırılmasında model olmaktadır.

* İlk olarak çocuklar duygu düzenlemeyi gözlem yoluyla öğrenir.

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

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

— o —

@ssevgiteacher