

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENMEDE EBEVEYNLERİN ROLÜ

- **Aile hayatı, duygusal öğrenme için ilk okulumuzdur.** Aile hayatı aracılığıyla çocuklar kendileri hakkında nasıl hissedeceklerini ve başkalarının duygularına nasıl tepki vereceklerini deneyimler. Aynı zamanda bu duygular hakkında nasıl düşüneceklerini ve tepki verirken hangi seçeneklere sahip olduklarını öğrenir.
- **Çocuklar, değişen ve belirsiz durumlardan kaynaklanan günlük streslerle karşılaştıklarında hem öğrenme süreçleri hem de duyguları bu durumdan doğrudan etkilenir.** Bunların duygusal sonuçları kaçınılmaz olsa da, duyguların sağlıklı yollardan ifade edilmesi, çocukların hayatlarındaki zorluklarla çok daha büyük bir güç, bilgelik ve dirençle başa çıkmalarında onlara yardımcı olur.
- SDÖ sadece ebeveynlerin çocuklara karşı olan sözleriyle ve davranışlarıyla değil, onların diğer kişilere olan tutumlarının çocuklar tarafından gözlenmesiyle de gerçekleşir. **Çocuklar ebeveynlerini her durumda gözlemleyerek yaşadıkları olaylar karşısında nasıl bir tepki vermesi gerektiğini öğrenir.**
- **Çocukların ebeveynlerinden öğrendikleri bilgi ve deneyimler güçlü ve kalıcıdır.** Burada önemli olan yetişkinlerin olumlu veya olumsuz tüm duyguları uygun bir dil ve davranış ile göstererek çocuğa örnek olması ve alan açmasıdır.

Evde Çocuğunuzun Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerini Geliştirmeye Yardımcı Olacak Öneriler:

- **Gençlere beynin yapısını öğretin.** Gençlere, ergenliğin bedenlerini nasıl değiştirdiğini öğrenmelerine yardımcı olduğumuz gibi, fikirlerini nasıl değiştirdiğini anlamalarına da destek olmalıyız. Düşünce süreçlerinin farkına varmak, bireylere özgürlük ve özgünlük sağlar.
- **Gençlerin duygusal merkezleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olun.** Gençlerin duygularını bastırmak yerine, duygularını tanımalarına yardımcı olmalıyız. Gençlerin mutluluk, üzüntü, incinme, öfke, sevgi veya diğer duygularının yoğunluğunu ölçmelerine yardımcı olmak için duygularını puanlamalarını önerebilirsiniz.
- **Nefes alma tekniklerini birlikte öğrenin.** Gençlerin yoğun yaşadıkları stres, kaygı, öfke ve diğer duyguları yönetmelerine yardım eden stratejilere ihtiyaçları vardır. Onları, farklı nefes alma teknikleri öğrenmeye ve deneyimlemeye teşvik ederken bu deneyime siz de eşlik edin.



**DUYGU KONTROLÜ VE
SOSYAL DUYGUSAL
ÖĞRENME**

Sosyal Duygusal Öğrenme: Beynin ve Kalbin Buluşma Alanı



- **Sosyo-duygusal beceriler, matematik ya da okuma-yazma gibi öğrenilebilen, çocukların üzerinde ustalaşabileceği becerilerdir. Akademik beceriler, sosyo-duygusal öğrenme ile tamamlandığında öğrenciler daha iyi performans göstermektedir.** Araştırmalar sosyal ve duygusal becerilere sahip gençlerin ileride daha mutlu, özgüvenli, yetenekli bir öğrenci, aile üyesi, arkadaş ve çalışan olduğunu da ortaya koymuştur.

Başarılı "SDÖ" için 5 Anahtar

SDÖ, öğrencilerin akademik başarısını yükselttiği gibi; nezaket, paylaşım ve empati gibi olumlu sosyal davranışları da artırmaktadır. Bu yolla aile içi iletişimi güçlendirirken, öğrencilerin okula karşı olumlu tutumlarını geliştirmekte ve öğrencilerdeki depresyon ve stresi azaltmaktadır (Durlak ve ark., 2011).

Öz Farkındalık

Öz farkındalık, kişinin kendi duygularını, kişisel hedeflerini ve değerlerini anlamayı içerir. Bu, kişinin güçlü yönlerini ve sınırlamalarını doğru bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Ayrıca olumlu düşüncelere sahip olmasına ve sağlam temellere dayanan bir öz-yeterlik ve iyimserlik duygusu geliştirmesine destek olur.

Öz Yönetim

Kişinin kendi duygu ve davranışlarını düzenleme yeteneğini kolaylaştıran beceri ve tutumları gerektirir. Kişisel ve eğitici hedeflere ulaşmak için stresi yönetme ve dürtüleri kontrol etme becerisini içerir.

Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık, farklı geçmişlere veya kültürlere sahip olanları anlama, empati kurma ve onlara şefkat duyma yeteneğini içerir. .

İlişki Becerileri

İlişki becerileri, öğrencilerin sağlıklı ve faydalı ilişkiler kurmalarına ve sürdürmelerine ve sosyal normlara uygun hareket etmelerine yardımcı olur.

Sorumlu Karar Verme

Sorumlu karar verme, çeşitli ortamlarda kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapmayı öğrenmeyi içerir.

- Son yıllarda her alanda değişimin hızlandığı dünyamızda, anlayış, saygı ve duyarlılığa dayanan iletişim becerileri başkalarıyla iletişimimizde öne çıkan belirleyicilerin başında gelir. **Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ)** alışılmış düşünme ve önyargılardan kaçınmamızı sağlayan, başkalarına yeni bir özen ve anlayış ile bakmamıza izin veren bir yaklaşımdır. Sosyal ve Duygusal Öğrenme sürecinin geliştirilmesindeki ilk adım, kendimizdeki ve başkalarındaki bu ihtiyaçları kabul etmektir.
- Sosyal ve duygusal öğrenme, eğitim ve insan gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır. **Sadece çocukları değil tüm yaş grubundan bireyleri ilgilendiren bir kavramdır.** SDÖ bir süreçtir; çocukların ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmesini, duygularını yönetmesini, kişisel ve toplumsal hedeflere ulaşmasını sağlar
- **Sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmiş olan çocuklar ve yetişkinler de problemlerle karşılaşmalar ancak bu problemleri çözmek adına daha etkili yollarla çözüm alternatifleri geliştirirler.** SDÖ; başta etkili problem çözme, öz disiplin, dürtü kontrolü ve duygu yönetimi gibi birçok beceriyi içinde barındırır; çocuklar, yetişkinler ve topluluklar üzerinde olumlu, uzun vadeli etkiler için bir temel sağlar.