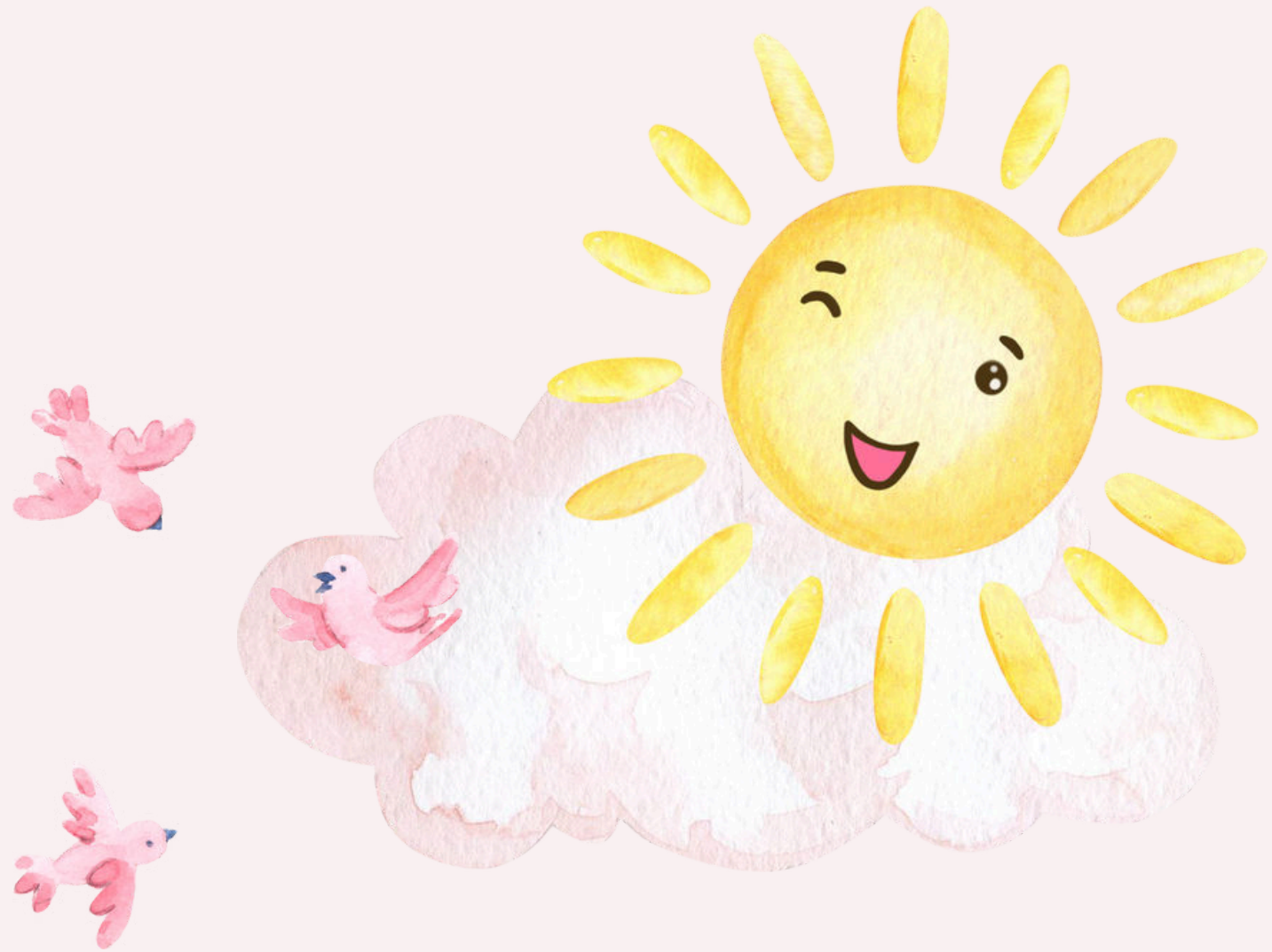




Sosyal duygusal öğrenme

SOSYAL DUYGUSAL ÖÇRENME NEDİR?



Bireylerin, duygularını anlamaları ve yönetmeleri, olumlu ilişkiler kurmaları, sorumlu kararlar almaları ve hayatın zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkmaları için gerekli beceri ve yeterlilikleri geliştirmeye yardımcı olan bir süreçtir.

Bu süreç, yaşamın farklı alanlarında, akademik, iş ve kişisel ilişkiler dahil olmak üzere duygusal refahın, olumlu sosyal etkileşimlerin ve genel başarının temelini sağlar.

SDÖ stratejileri

**Öz
farkındalık**

**Öz
düzenleme**

**Sosyal
farkındalık**

**İlişki
Kurma
Becerileri**

**Sorumlu
Karar
Verme**



1

Öz farkındalık

Bu, kişinin kendi duygularını, güçlü yanlarını, zayıf yanlarını, değerlerini ve hedeflerini tanımayı ve anlamayı içerir. Temas halinde olmak, hislerinizin ve bunların nedenlerinin farkında olmayı gerektirir.



2 Öz dñzenleme

Öz-dñzenleme, bireyin duygularını, dürtülerini ve davranışlarını yönetme ve kontrol etme becerisidir. Bu, stres, öfke, hayal kırıklığı ve kaygı gibi duygularla sağlıklı ve yapıcı şekillerde başa çıkma stratejilerini kapsar.





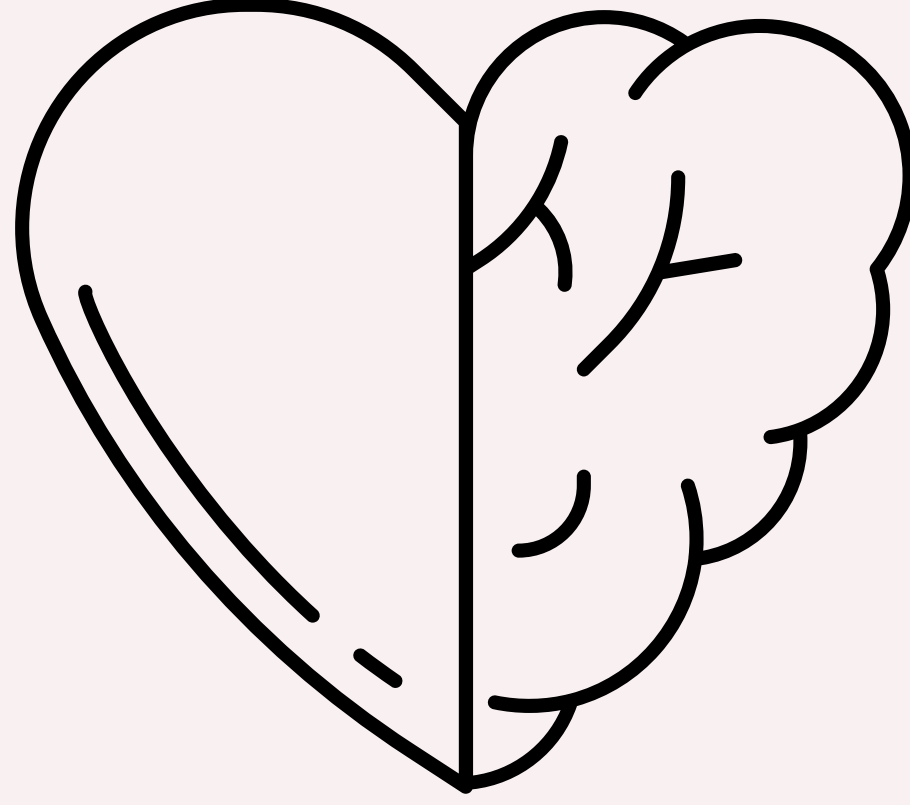
3 Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık, empatiyi artırmak ve başkalarının bakış açılarını ve duygularını anlamakla ilgilidir. Çeşitliliği kabul etmek, saygı duymak ve çevrenizdekilerin duygularına dikkat etmek de dahildir.

4 İlişki Kurma Becerileri

Bu beceriler, sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek için hayati öneme sahiptir. Etkili iletişim, aktif dinleme, işbirliği ve çatışma çözümü bu bileşenin temel unsurlarıdır.





5 Sorumlu Karar Verme

Sorumlu karar verme, kişinin eylemlerinin sonuçlarını düşünmeyi ve hem kendi hem de diğerlerinin refahını göz önünde bulundurarak etik ve yapıcı tercihler yapmayı içerir.

Sosyal Duygusal Öğrenme örnek aktiviteler

Duygu Kartları: Farklı duyguların yazılı olduğu kartlar çekilir ve duygu ismi söylenmeden o duygu anlatılmaya çalışılır.

Nefes Egzersizleri: Üzgün olduğunuzda veya endişeli olduğunuzda sakinleşmenize yardımcı olacak basit derin nefes egzersizleri denenir.

Şükran Günlüğü: Minnettar olduğunuz bir şeyi çizilir veya yazılır.

TEŐEKKÜRLER

