

ÇOCUKLARDA SOSYAL BECERİLER

Çocuklar küçük yaşlardan itibaren duygu, düşünce ve bunlara bağlı isteklerini ifade etme çabası içindedirler. Çocuklar olaylar karşısında duygularını çoğu kez davranış olarak gösterirler. Çocukluk dönemindeki duygusal gelişim süreçleri ise bireyin kişiliğinin oluşmasında büyük önem taşır. Çocuğun duygularını tanıması ve duygu, düşünce ve isteklerini etkili bir şekilde ifade edebilmesinin ve özellikle bunun öğretilmesi ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı bir gelişim dönemi geçirmesini sağlayacaktır.

Öğretmen ve aileler de okulda bazı öğrencilerin sıklıkla akranları tarafından dışlandıkları ya da reddedildiklerini ifade etmektedirler. Bu ayrıştırılma ve reddedilme öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri kurmalarını engellemekte, öğrencilerin hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemlerinde olumsuz etkilerle karşılaşmasına neden olmaktadır. Birçok öğrenci akranlar tarafından kabulü sağlayan sosyal becerilere sahip olmadıkları için akranları tarafından kabul görmezler. Bazı durumlarda da öğrenciler kabul için gerekli sosyal becerileri sergileseler bile sosyal yeterliğe sahip değildirler ve bu da akranlar tarafından reddedilmeye yol açar. Oysa uzmanlara göre, akranlar arasındaki ilişki gelişimi öğrencinin yaşamı için en önemli boyuttur.

SOSYAL BECERİLER...

• NEDİR?

Sosyal beceri -bir diğer ifadeyle arkadaşlık becerisi- iletişim, problem çözme, karar verme, kendini yönetme ve akran ilişkileri gibi diğerleriyle olumlu sosyal ilişkileri başlatmaya ve sürdürmeye izin veren becerilerdir. Küçük yaştan itibaren kazandığımız bu ilişkiler topluma uyum sağlamamızı, ihtiyaçlarımızı karşılamamızı, olumlu ilişkiler geliştirmemizi sağlayan becerilerdir.

• NEDEN ÖNEMLİDİR?

Başta okul yaşamı olmak üzere çocuklar hayatlarının ilk yıllarında kendilerini zor durumda hissettiren, çözüme kavuşması gereken birçok durumla karşı karşıya kalırlar. Bu durumlar çocukları gelecek yıllar için gereken sosyal becerileri kazanmaya teşvik eder. Çocukların duygu ve düşüncelerini tanıması ve kendini ifade etme becerisi kazanması duygusal ve sosyal açıdan güçlenmelerini sağlayacaktır. Psikolojik iyi oluş düzeyleri artan çocukların güçlüklerle baş etmesi kolaylaşacaktır.

• NASIL GELİŞTİRİLİR?

Bu beceriler öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Sosyal becerilerin kazanılması ve kalıcılığı ailede, okulda ve diğer yaşam alanlarında bu becerilerin tekrarlanmasıyla gerçekleşebilir. Çocuklar evde, ailede ve okulda gördüğü sosyal davranışları “doğru” olarak kabul etmeye yatkındır. Bu sebeple şahit olduğu davranışlar zamanla çocuğun alışkanlıkları haline gelecektir. Davranışın çevre tarafından takdir edilmesi ve ödüllendirilmesi çocuğun alışkanlığını pekiştirecektir. Çocuğa kendini ifade etmesi ve becerilerini ortaya koyması için gereken alan tanınmalı, çocuk cesaretlendirilmelidir.

• SOSYAL BECERİ ALANLARI NELERDİR?

1. **İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri:** Sözlü ve sözsüz iletişimi başlatma, etkin dinleme, soru sorma ve iletişimi sürdürme, vücut dilini etkin kullanma, yeni bir çevreye dahil olma, kendini tanıtmaya gibi iletişimin gerektirdiği en temel becerileri içerir.
2. **Grupla bir işi yürütme becerileri:** Topluma uyum sağlama, başkalarının fikirlerine değer verme, etkin dinleme, başkalarıyla ortak bir paydada buluşabilme, sorumluluk alma, paylaşmayı öğrenme gibi becerileri kapsayan sosyal beceri türüdür.
3. **Duygulara yönelik beceriler:** Kendi duygularını tanıma, duygularını ifade etme, duyguyu yönetme, duyguda kalabilmeyi içeren ve psikolojik dayanıklılığı arttıran becerilerdir.
4. **Problem Çözme:** Kriz anını yönetme, duygularını yönetme, etkin karar alabilme, başkalarına yardımcı olabilme, üst düzey bilişsel becerileri destekleyen sosyal beceri türüdür.
5. **Stres Yönetimi ve Öfke Kontrolü:** Durumlara ve kişilere yönelik verilen duygusal tepkilerin kontrol edilebilme becerisidir. Kişinin toplumsal uyumu için en gerekli becerilerden biridir.
6. **Empati:** Başkalarının içerisinde bulunduğu duygu ve durumları anlayabilme becerisidir. Bu beceri sayesinde başkalarıyla kurulan iletişim geliştirilir.
7. **Liderlik:** Sadece kişinin başkalarına yönelik değil aynı zamanda kendisine karşı da kullanabileceği bir beceridir. Kendisinin lideri olmayı öğrenebilen bir çocuk, kendini çıkmazda hissettiği anlarda iç dünyasında kendini dışarıdan bir göz gibi yönlendirip liderlik edebilir.

• AİLENİN ETKİSİ NEDİR?

Çocuk için aile; sözsüz iletişim kurduğu, sesinin tonundan, beden dilinden ihtiyacını anlatabildiği ilk etkileşim kaynağıdır. Dolayısıyla çocuğun ilk taklit ögesi aile olacak, ebeveyn rol model seçilecektir.

Rol modelin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde denetim sağlayabilmesi, iletişim modeli ve kendini ifade ediş biçimi çocuğun sosyal beceri kazanımını etkilemektedir. Ailenin sosyal yaşamı, ikili ilişkileri, gruplarla olan etkileşimi ve diğerleri tarafından nasıl algılandığı rol modelin sosyal beceri kalitesini belirler. Çocuk büyümesiyle beraber önce aile içerisinde ve yakın çevrede sosyal etkileşim ağını genişletir. Aile ile kurulan koşulsuz sevgi bağı, destekleyici tutum, koşulsuz saygı, demokratik ebeveyn tutumu, çocuğun yeterliliğine inanma ve sorumluluk verme çocuğun sosyal becerilerini destekleyecektir.



ÇOCUKLARDA SOSYAL BECERİLERİN KAZANIMINDA AİLELERE ÖNERİLER

- Çocukların bu becerileri geliştirmeleri ve becerilerin kalıcı olabilmesi için ev ortamında anne-babanın benzer tutum ve davranışlar içinde olması, çocuğunuzu aynı tutumlarla desteklemeniz gerekmektedir.
- Bunun için çocuğunuza kazandırmak istediğiniz becerileri öncelikle siz sergileyebilir ya da kazandırmak istediğiniz becerilerin evde birlikte dramasını yapabilirsiniz. Bu becerilere sahip bir hikaye kahramanı oluşturabilirsiniz ya da bu becerilerle ilgili kitaplar veya resimlerle çocuğunuza sahip olması gereken becerileri öğretebilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikte olacağı ortamlar sağlamak, sosyal becerilerini geliştirmenin en doğal yoludur.
- Çocuğunuzun oyunlarda sizi yönlendirmesine izin verebilirsiniz. Oyunlarda anne-baba rolünden çıkarak onun yaşatıymışçasına oynayabilirsiniz. Anne-babalarıyla sıkça oyun oynayan çocuklar, yaşlılarıyla iletişim kurabilmek için daha gelişmiş sosyal becerilere sahip olurlar.
- Çocuğunuz, arkadaşlarıyla olan bir problemten bahsettiği zaman ise, onunla konuşarak çeşitli çözümleri ve bakış açılarını görmesine yardımcı olabilirsiniz.

Büşra KABAĞCI

Okul Psikolojik Danışmanı