

Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SEL) nedir?

Öz farkındalığı

Duygularınızı, düşüncelerinizi ve değerlerinizi kavramak. Çocuklar, duygularını tanımayı ve adlandırmayı, bu duyguların davranışlarını nasıl etkilediğini anlamayı öğrenirler.



Öz Yönetim

Çocuklar, çeşitli durumlarda duygularını, davranışlarını ve dürtülerini yönetmeyi öğrenirler. Bu süreçte, düzenleme, direnç ve zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirirler.

Sosyal Bilinç

Başkalarının duygularını, bakış açılarını ve deneyimlerini kavramak. Çocuklar, sınıf içinde ve dışında empati geliştirir ve çeşitliliğe değer verirler.



İlişki Yetenekleri

Olumlu ve destekleyici ilişkiler geliştirmek. Çocuklar, iletişim, işbirliği ve çatışma çözme becerilerini edinirler.

Sorumlu Karar Alma

Düşünceli ve etik seçimler yapmak. Çocuklar sonuçları analiz eder, sorunları çözer ve sosyal ortamlarda sorumlu bir şekilde hareket ederler.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENMENİN TEMEL PRENSİPLERİ

Çocukların günlük okul yaşamında duygusal farkındalık, ilişki kurma ve sorumlu karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak.

SEL, Sosyal Emosyonel Öğrenme'nin kısaltmasıdır. Bu, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerine, sosyal beceriler kazanmalarına ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olan bir süreçtir.

Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SEL), çocukların duyguları anlama, ilişkiler kurma ve sorumlu kararlar alma yetkinliklerini geliştirdikleri bir süreçtir.



SEL'in Önemi

Çocukların öğrenme süreçleri, davranışları ve ilişkileri, duygusal iyilik halleriyle sıkı bir ilişki içindedir. Sosyal ve duygusal öğrenme (SEL), akademik başarıyı, ruh sağlığını ve okul yaşamına olumlu katılımı teşvik eder.

5 Temel Sosyal ve Duygusal Öğrenme Yeterliliği

- Öz farkındalığı
 - Özyönetim
 - Sosyal bilinçlilik
 - İlişki yetkinlikleri
 - Sorumlu karar verme
- Bu beceriler, yaşam boyu süren refah ve başarının temelini teşkil eder.



SEL Uygulaması

SEL, ayrı bir ders olarak değerlendirilmez. Bu, öğretmenlerin okul günü boyunca nasıl tepki verdikleri, davranışları nasıl yönlendirdikleri ve ilişkileri nasıl destekledikleri gibi günlük etkileşimlere yerleşmiştir.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENMENİN TEMEL PRENSİPLERİ

Öğretmenin Görevi

Öğretmenler, çocukların aşağıdakileri gerçekleştirebileceği duygusal olarak güvenli ortamlar oluştururlar:

- Duygularınızı dile getirin.
Güven inşa edin
Hatalardan ders alın.
Empatiyi geliştirin

Her etkileşim, sosyal ve duygusal öğrenmeyi şekillendirmek için bir fırsat sunar.



Sosyal ve Duygusal Öğrenme Nasıl İyileştirilir?

Çocuklar, aşağıdaki durumlarda desteklendiklerinde Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi (SEL) edinirler:

- Duyguları tanıma ve düzenleme
Dostluklar geliştirin ve çatışmaları çözün.
Dayanıklılığı ve motivasyonu artırın.

Yapılandırılmış destek, bu yeteneklerin görünür ve bilinçli



Çocuklar Üzerindeki Etkileri

- SEL, aşağıdaki durumlara yol açar:
• Akademik başarıda gelişim
Daha olumlu tutum
Daha sağlam ilişkiler
- Artan duygusal iyilik hali
Çocuklar daha özgüvenli, empatik ve öğrenmeye daha hevesli hale gelirler.



SEL ve Oyunlar

Oyun terapisi gibi yöntemler, çocukların duygularını ifade etmelerine, ilişkileri keşfetmelerine ve güvenli yollarla karar verme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak sosyal ve duygusal öğrenmeyi teşvik edebilir.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

www.reallygreatschools.eu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

SEL 5 TEMEL YETENEKLER



ÖZ FARKINDALIĞI

Duyguları, düşünceleri ve kişisel güçlü yönleri tanımak, öğrencilerin kendilerini kavramalarına ve çeşitli durumlarda özgüven kazanmalarına katkı sağlar.



ÖZ YÖNETİM

- Öğrenciler, zorluklarla karşılaştıklarında veya kişisel hedeflerine ulaşmaya çalışırken duygularını düzenlemeyi, stresi yönetmeyi ve motivasyonlarını sürdürmeyi öğrenirler.



SOSYAL BİLİNÇ

Başkalarının bakış açılarını anlamak, empati kurmak ve çeşitliliğe saygı göstermek, öğrencilerin sosyal ortamlarda daha etkili bir şekilde hareket etmelerine olanak tanır.



İLİŞKİ YETENEKLERİ

Açık iletişim sağlamak, etkin bir şekilde dinlemek ve başkalarıyla işbirliği yapmak, olumlu etkileşimleri ve çatışma çözümünü teşvik eder.



SORUMLU KARAR ALMA

Öğrenciler sonuçları analiz eder, alternatifleri gözden geçirir ve hem kendilerine hem de başkalarına destek olacak şekilde sorumlu bir tutum sergilerler.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM AŞAMALARI



01

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ (0-2 YAŞ)

Güven inşa etme ve duygusal bağ oluşturma. Çocuklar, duygularını ifade etmeye ve çevrelerine yanıt vermeye başlarlar.

02

OKUL ÖNCESİ DÖNEM (3-5 YAŞ)

Kimlik gelişimi ve ilk akran etkileşimleri. Çocuklar kuralları öğrenir ve empati geliştirmeye başlarlar.



03

OKUL DÖNEMİ (6-12 YAŞ)



Özgüven ve sosyal becerilerin geliştirilmesi. Çocuklar işbirliği yapmayı, çatışmaları çözmeyi ve başkalarının perspektiflerini anlamayı öğrenirler.

04

ERGENLİK DÖNEMİ (13-18 YAŞ)

Kimlik ve bağımsızlık arayışı. Derin ilişkiler kurma ve karmaşık karar verme yeteneklerini geliştirme.



05

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ (19 YAŞ VE ÜZERİ)



Duygusal dengeyi ve sorumluluğu güçlendirme. Uzun vadeli ilişkileri sürdürme ve yaşam zorluklarıyla başa çıkma becerisi.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

SEL Yetenek Ağı

YAPRAKLAR •

Okul ortamında iletişim, empati, duyguları yönetme ve iş birliği gibi beceriler, günlük davranışlarda kendini gösterir.

ŞUBELER •

Öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişkiler ve sorumlu karar verme gibi temel yetkinlikler gelişim gösterir.

GÖVDE •

Tutarlı rutinler, rehberlik ve örnek davranışlar, öğrencilerin duygusal farkındalıklarını ve davranışsal düzenlemelerini geliştirmelerine yardımcı olur.

KÖKLER •

Güvenli, kapsayıcı ortamlar ve destekleyici ilişkiler, sosyal ve duygusal öğrenme gelişiminin temel taşlarını oluşturur.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831



DUYGULARIMIZI ANLAMAK



Sevinci Paylaşın

Enerjinizin yükseldiğini hissedin! Sizi gülümseten unsurları kutlayın ve bu olumlu enerjiyi başkalarıyla paylaşın.



Kaygıyı Kontrol Etmek

Zihniniz hızla çalışmaya başladığında, derin bir nefes alın. Şu anda üstesinden gelebileceğiniz küçük bir konuya odaklanın.



Beklenmeyi bekleyin.

İlk tepkilerinize göre hareket etmeden önce durup durumu değerlendirin.



Gurur Hissedin

Dik durun ve emeğinizin karşılığını kutlayın. Özgüven, kişisel başarılarınızı kabul etmekle inşa edilir.



Korkularınızla karşılaşın.

Kendinizi huzursuz hissetmeniz doğaldır. Korkunuzu tanımlamak ve yardım talep etmek, kendinizi çok daha cesur hissetmenize yardımcı olur.



Beğenmemeyi İfade Etme

Bu duygu sizi korur. Size haksız veya yanlış gelen durumları kelimelerinizle net bir şekilde ifade edin.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA is liable for any use of the information provided for them.
2024-1-CZ01-KA220-G1-H00000383831

SEL Refah Çemberi



Öz farkındalığı

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini kavraması.

Çocuklar, duygularını tanımayı ve adlandırmayı, ayrıca bu duyguların davranışları nasıl etkilediğini kavramayı öğrenirler.

Öz Yönetim

Farklı durumlarda duyguları, davranışları ve dürtüleri kontrol etmek. Çocuklar, duygusal düzenleme, dayanıklılık ve zorluklarla başa çıkma stratejileri geliştirirler.



Sosyal Bilinç

Başkalarının duygularını, bakış açılarını ve deneyimlerini kavramak.

Çocuklar, sınıf içinde ve dışında empati geliştirir ve çeşitliliğe saygı gösterirler.



İlişki Yetenekleri

Olumlu ve destekleyici ilişkiler geliştirmek.

Çocuklar, iletişim, işbirliği ve çatışma çözme yeteneklerini geliştirirler.



Sorumlu Karar Alma

Düşünceli ve etik tercihlerde bulunmak. Çocuklar sonuçları analiz eder, sorunları çözer ve sosyal ortamlarda sorumluluk bilinciyle hareket ederler.

Tekerleğin Çalışma Prensibi

Bu beş alan birbirleriyle ilişkilidir. Birlikte, çocukların refahını, öğrenimini ve okul yaşamına olumlu katılımını desteklerler.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Bilinçli Anlar Yakalamak



Derin bir nefes alın.
Elini yukarı kaldır.
Sakin kelimeler tercih edin.



Bir gülümseme, nazik bir söz ya
da bir arkadaşına yardım etmek,
farkındalıkla dolu bir an yaratır.



Sakin adımlarla ilerleyin.
Adımlarınıza özen gösterin.
Vücudunuzun hareket ettiğini
deneyimleyin.



Sessizce oturun.
1...2...3 nefes al.
Vücudunuzun rahatlamasına izin
verin.



Nasıl hissettiğimi ifade edebilirim?
Şu anda neye gereksinimim var?
Yardım talep etmekte bir sakınca
yoktur.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Minnettarlık için minnettarım.

Öğrenmek için minnettarım.

Her ders, büyümemize ve yeni fikirler keşfetmemize katkıda bulunur. Öğrenmeye şükretmek, eğitimin geleceğimizi şekillendirdiğini hatırlatır.



Sessiz Anlar İçin Minnettarım

Sessiz okuma anları, odaklanmamıza ve düşünmemize yardımcı olur. Huzurlu zamanlara şükretmek, öğrenme yolculuğumuzda konsantrasyonu, bağımsızlığı ve özgüveni pekiştirir.

Merak duygusuna şükran duyuyorum.

Soru sormak ve yeni deneyimler yaşamak özgüveni güçlendirir. Merak duygusuna duyulan şükran, gelişimi, yaratıcılığı ve öğrenmeye yönelik olumlu bir tutumu teşvik eder.



Çabalarınız için teşekkür ederim.

Gelişim, pratik ve sabırla elde edilir. Çabalarımıza minnettar olmak, öğrenme süreci zorlayıcı olsa bile, dayanıklılık ve özgüven kazanmamıza katkı sağlar.

Yaratıcılığa şükran duyuyorum.

Yaratıcılık, düşüncelerimizi ve duygularımızı ifade etme yeteneğimizi artırır. Hayal gücümüzü takdir etmek, duygusal farkındalığımızı güçlendirir ve fikirlerimizi güvenle paylaşmamıza olanak tanır.



Küçük Anlar İçin Minnettarım

Bir gülümseme, bir hikaye veya nazik bir söz gibi küçük olumlu anlar, her günün içindeki iyiliği fark etmemizi hatırlatır.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

İYİLİK, HER ŞEYİN ANAHTARIDIR!

Dünyayı an be an daha iyi bir yer haline getirmenin kolay bir kılavuzu.



Minnettarlığınızı ifade edin.

Teşekkür edin ve bunu samimiyetle ifade edin. Kaynağını belirtin.

Takdir ettiğiniz bir olgu. İnsanların kendilerini kıymetli hissetmelerine olanak tanır.
"Fark oluşturduğunuz."

Sormak suretiyle yardım etmek Sorulmayı beklemeyin.

Birinin neye ihtiyacı olduğunu gözlemleyin ve sormadan önce ona yardım teklif edin.
"Bu konuda size yardımcı olabilir miyim?"



Affetmeyi tercih edin.

Affetmek yalnızca karşıdaki kişi için değil, aynı zamanda sizin için de önemlidir. Kırgınlıklardan arının ve huzurunuzu yeniden elde edin.
"Huzuru acıya tercih ediyorum."



Sabırlı ol.

Sabır, pasif bir olgu değildir. İşlerin yavaş ilerlediği durumlarda sakin kalmayı tercih etmek, bilinçli bir seçimdir.
"Acele etmeyin. Ben buradayım."



İçten bir gülümseme ile karşılayın.

Gerçek bir gülümseme, gözlere ulaşır. Güven, sıcaklık ve iletişime açık olmanın sinyalini verir.
"Ücretsizdir. Sıkça kullanın."



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

EMPATİYİ UYGULAMAK

Kendinizi onların durumuna yerleştirin

Empati, dünyayı başka bir bireyin perspektifinden tasavvur etmekle başlar. Onların içinde buldukları koşullarda nasıl hissedebileceklerini düşünün.

Aktif Dinleme

Dikkatinizi tam anlamıyla verin. Sadece söylenenleri değil, aynı zamanda ses tonunu da dikkate alın. Küçük baş sallamaları, gerçekten orada bulunduğunuzu ve önemseyişinizi ifade eder.



Duyguları Onaylayın

Birinin duygularını anlamak için onunla aynı fikirde olmanız gerekmez. "Bunun senin için neden zor olduğunu anlıyorum" gibi ifadeler kullanmak, güven köprüsü inşa eder.

Vücut Dilini Anlayın

Yüz ifadelerine ve duruşa özen gösterin. Sıklıkla, birinin gözleri veya omuzları, söylediklerinden farklı bir hikaye sunar.



Hükümden Feragat Edin

Aceleci davranmaktan kaçının. Herkesin bilinmeyen bir hikayesi vardır. Eleştirel olmak yerine meraklı ve açık fikirli kalın.



Hareket Halinde İyilik

Empati bir eylemdir! Birinin zor bir durumda olduğunu fark ettiğinizde, yardım teklif edin. Basit bir "İyi misin?" sorusu veya küçük bir jest, onların gününü tamamen değiştirebilir.



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

Çatışma yerine mutabakat

01

İlgi alanlarına yoğunlaş.

Pozisyonlar, bireylerin arzu ettiklerini ifade ettikleri unsurlardır. Çıkarlar ise bu arzuların nedenlerini açıklamaktadır. Gerçek ilerlemenin yolu, çıkarların derinliklerinde yatmaktadır. "Sizin için en değerli olan nedir?"



02

Seçenekleri birlikte tasarlayalım.

Yargılamadan bağımsız bir şekilde düşüncelerinizi ifade edin. Masada daha fazla seçenek bulunması, herkesin kendini aldatılmış hissetmeden alışveriş yapabilmesi için daha geniş bir alan anlamına gelir.

"Peki, bunu bu şekilde denemeyi düşünsek mi?"



03

Kişiyi ve sorunu ayırın.

Soruna odaklanın, asla bireye değil.

Kişisel saldırılar savunma mekanizmalarını harekete geçirir ve tüm diyalogu kesintiye uğratar.

"Sorun X'te, sen de değil."



04

Nesnel ölçütler kullanın.

Kararlarınızı en yüksek sesle konuşan veya en inatçı olan kişiye değil, gerçeklere, standartlara veya geçmiş örneklere dayandırın.

"Verilere bir göz atalım."



05

Öncelikle dinleyin.

Kendi görüşünüzü savunmadan önce karşı tarafı tam anlamıyla kavrayın. Çoğu çatışma, bireylerin seslerinin duyulmadığını hissetmesinden kaynaklanarak derinleşir.

"Bununla ilgili daha fazla bilgi verin."



BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831