



**SOBECE**

Sosyal Beceri Çocuk Eğitimi

AYGÜN TUÇE ATAŞ İLKNUR EFEÇINAR

ÇOCUKLAR İÇİN

GERÇEK YAŞAM  
BECERİLERİ

Çocukların Sosyal  
Yönlerini Geliştirmek  
İçin Anne-Baba El Kitabı



Remzi Kitabevi





SOBECE

Sosyal Beceri Çocuk Eğitimi

AYGÜN TUÇE ATAŞ İLKNUR EFEÇİNAR

# ÇOCUKLAR İÇİN GERÇEK YAŞAM BECERİLERİ

Çocukların Sosyal  
Yönlerini Geliştirmek  
İçin Anne-Baba El kitabı



Remzi Kitabevi

ÇOCUKLAR İÇİN GERÇEK YAŞAM BECERİLERİ/  
Aygün Tuçe Ataş - İlknur Efeçinar

© Remzi Kitabevi, 2017

Her hakkı saklıdır.  
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak  
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin  
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*Editör:* Nesrin Arslan  
*Kapak:* Melike Oran

ISBN 978-975-14-1789-3

BİRİNCİ BASIM: Haziran 2017

*Kitabın basımı 2000 adet olarak yapılmıştır.*

---

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul  
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090  
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi  
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul  
Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi  
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul  
Tel (212) 629 4783

*Çocuklarım ve torunum  
Mustafa, Zeynep ve Defne'ye...*

İLKNUR EFEÇİNAR

*Annem Meliha ve babam Adnan'a...*

AYGÜN TUÇE ATAŞ



# İçindekiler

Önsöz.....	11
Giriş .....	13
Sobece Nedir? .....	17
Sosyal Becerileri Çocukla Nasıl Çalışmalıyız?.....	18

## 1. BÖLÜM

### İlişki Başlatma ve Sürdürme Becerileri

Konuşan Kişinin Yüzüne Bakma.....	25
Göz Kantağı Kurma .....	28
Dinleme .....	31
Karşılaştığı Kişilerle Uygun Şekilde Selamlaşma .....	35
Bir Ortamdan Ayrılırken Uygun Şekilde Vedalaşma .....	38
Konuşmayı Başlatma .....	41
Konuşmayı Sürdürme.....	44
Teşekkür Etme .....	47
Özür Dileme.....	50
Gerektiğinde Yardım İsteme/Yardım Etme.....	53
Soru Sorma.....	56
Yönergelere Uyuma.....	60
Girdiği Bir Ortamda Uygun Şekilde Kendini Tanıtma .....	64
Tanıdığı Kişileri Başkalarına Tanıtma .....	67
İzin İsteme .....	70
Nezaket İfadelerini Uygun Yerde Kullanma .....	73
Yeni Durumlara Alışma/Uyum Sağlama.....	76
Paylaşma .....	79
Sıkıntılı Görünen Arkadaşa Yardım Etme .....	82
Arkadaşlarını Barıştırmaya.....	85
Uzlaşma .....	88
İhtiyaçları İçin Sunulan Yardımı Kabul Etme.....	91
Başkalarını Takdir Etme.....	94

## 2. BÖLÜM

**Atılganlık Becerileri**

Bir İsteğini İfade Etme .....	101
Başkasının İsteğini Uygunluğuna Göre	
Kabul veya Reddetme.....	104
Davet Etme .....	108
Düşüncelerini İfade Etme.....	111
Gerektiğinde Hayır Deme.....	115
Gerektiğinde Bir Başkasını İkna Etme .....	118
Gerçeği Söyleme .....	121
Hakkını Koruma ve Savunma .....	125

## 3. BÖLÜM

**Duygulara Yönelik Beceriler**

Farklı Duyguları Bilme.....	132
Kendi Duygularını Fark Etme .....	135
Diğerlerinin Duygularını Fark Etme ve Ayırt Etme .....	138
Kendi Duygularını İfade Etme .....	142
Diğerlerinin Duygularını Anladığını Gösterme	
ve Bu Duygulara Uygun Tepki Verme .....	146
Kendini Ödüllendirme ve Takdir Etme.....	149
Empati .....	153

## 4. BÖLÜM

**Saldırgan Davranış ve Dürtülerle  
Başa Çıkma Becerileri**

Kızgınlığını Kontrol Etme .....	161
Kavgadan Uzak Durma.....	164
Kendini Saldırgan Davranışlardan Koruma .....	167
Kendi İsteklerini Durdurma .....	170
Kendini Sakinleştirme.....	173
Alay Edilme ile Başa Çıkma.....	177
Hatasını Kabul Etme.....	180
Uygun Olmayan Dokunma ve	
Davranışlardan Kendini Koruma .....	184
Engellendiğinde Anlayış Gösterme ve İsteklerini Erteleme ...	188



## 5. BÖLÜM

**Sorun Çözme Becerileri**

Sorun Çözme Becerileri.....	196
-----------------------------	-----

## 6. BÖLÜM

**Plan Yapma Becerileri**

Zamanını İyi Planlama .....	206
Yaptığı Planları Uygulama .....	210
Özgür (Boş) Zamanlarını Değerlendirme .....	213
Organizasyon Yapma .....	217
Bir Günü veya Haftayı Planlama.....	220
Durumlar Değiştiğinde Yeni Plan Yapma .....	223
Zamanın Farkında Olma .....	227
Yapacağı Bir İşin Ne Kadar Süreceğini Öngörme.....	231
Kaynaklar.....	235



# Önsöz

İnsan sosyal bir varlıktır. Hem kendisi ile hem de içinde yaşadığı çevre ile uyumlu bir beraberlik yaşar. Bunun için de bebeklikten başlayan öğrenme ve gelişim içindedir. Özellikle sosyal becerilerin kazanılması çok erken yaşlardan itibaren başlar. Annenin bebeğiyle buluşan gözleri bebeğin başkalarıyla da göz kontağı kurmasına yol açacaktır. Bazen sosyal beceriler yeterli miktarda kazanılamaz veya kazanılsa dahi kullanılamadığı durumlar oluşur. Bireyin kendisi ve çevresi ile uyumlu bir birlikteliği sağlayan sosyal becerilerindeki yetersizlikler, pek çok alanda onun hayatını güçleştirebilir. Bilimsel araştırmalarla birlikte deneyimlerimiz de göstermektedir ki, sosyal becerileri yeterince gelişmemiş çocuklar okulda ve evde ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. Üstelik akran ilişkilerinde de sorun yaşayan çocuklar yoğun bir mutsuzluk yaşadıklarını davranışlarıyla da göstermektedirler. Bu durum akademik başarıyı da olumsuz yönde etkilemektedir.

Çocukluk döneminde sosyal beceri yetersizliği nedeniyle olumsuz deneyimleri olanların, yetişkinlik döneminde de diğer insanlarla olan yakın ilişkilerde iş, sosyal ve özel yaşamlarında başarısız ve mutsuz oldukları görülmektedir.

Çocuk, yetişkin ve ailelerle çalışan psikologlar olarak biz, sosyal beceri eğitimi alanında çocuklara yönelik hem eğlenceli, hem de ailelerin ve alanda çalışan uzmanların kolaylıkla uygulayabileceği çok yönlü bir program geliştirmek amacıyla yola çıktık. SOBECE – Sosyal Beceri Çocuk Eğitim Programı adını verdiğimiz çok yönlü bir eğitsel terapi modelini geliştirdik.

Başlangıçta, profesyonel bir işbirliği yapma, elimizdeki materyalleri toplama, bir araya getirme amacını güden oturumlardan

giderek bunu bir programa ve kitaba dönüştürme serüveni bizim için çok keyifli oldu.

Umarız, başta aileler ve çocuklar olmak üzere, ruh sağlığı alanında çalışanlar ve eğitimciler de aynı keyifle bu kitaptan yararlanırlar. Eğlenerek öğrenmeleri dileği ile...

Çalışmamız boyunca bizi destekleyen ailelerimize, çocuklarımıza ve *Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri*'ne katkılarından dolayı Psikolog Elif Sabit'e teşekkür ederiz.

Aygün Tuçe Ataş – İlknur Efeçınar  
Nisan 2017

GİRİŞ

---

# Sosyal Beceri



Sosyal beceriler, bireyin kendisiyle barışık ve çevresiyle uyum içinde yaşamasını sağlayan gerçek yaşam becerileridir. Diğer bir deyişle sosyal beceri bireyin içinde bulunduğu çevreyle ilişki kurmasını, uyum sağlamasını, başkalarına duyarlı olarak kendini ifade etmesini ve karşısına çıkan sorunlarla başa çıkmasını da içeren öğrenilmiş davranışlardır. Sosyal beceri, çeşitli kavramları bir arada bulunduran çok katmanlı beceriler bütünüdür. İlişki başlatma ve sürdürme becerilerinden başlayarak atılgan davranmaya, duyguları anlama ve ifade etmeye, saldırgan davranışları ve dürtüleri kontrol etmeye grup içinde uyum ve işbirliği içinde çalışabilme dek uzanan kavramları içerir. Yaşam doyumu, hayatın çeşitli alanlarındaki (aile, sosyal-duygusal ilişkiler ile eğitim öğretim ve iş hayatı) getirilerin toplamından kaynaklanan memnuniyettir. Bu da büyük oranda kişinin sahip olduğu sosyal becerilere bağlıdır.

Sosyal beceriler gelişimsel, önleyici veya tedavi edici olarak kazandırılabilir. Gelişimsel olarak, çocuğun büyüme sürecinde mutlaka edinmesi gereken becerileri aşamalı olarak çocuğa kazandırmak amaçtır. Her anne-baba çocuğu büyürken, bu kitapta uygulamalardan faydalanarak sosyal becerileri çocuğuna kazandırmaya yardımcı olabilir.

Sosyal beceri eğitim programlarının etkinliğinin araştırıldığı çalışmalarda, bu programların önleyici olarak kullanılmasının da olumlu sonuçları olduğu görülmektedir. Programın uygulandığı gruplardaki çocukların, uygulanmayanlara göre alkol, madde kullanımı, kendine, başkalarına zarar verme, vandalizm, okula uyumsuzluk sorunları, agresif davranışları ve stres belirtilerini

belirgin şekilde daha az bulunmuştur (Kiselica, Baker, Thomas ve Reedy, 1994). Bu araştırmalar da göstermektedir ki sosyal beceri eğitimlerinin önleyici olarak kullanılması faydalı olmaktadır.

Sosyal beceri eğitimleri çeşitli uyum ve davranış sorunları yaşayan çocukların tedavilerinin önemli bir parçası olarak da kullanılabilir. Sosyal beceri yetersizliği, bireyin çeşitli sosyal becerilere sahip olmaması veya sahip oldukları halde becerileri uygun ortam ya da durumlarda kullanamamasıdır. Sosyal beceri eksikliği, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, öğrenme güçlüğü, sosyal kaygı, üstün yeteneklilik, karşı gelme bozukluğu, öfke kontrol zorluğu, yaygın gelişimsel bozukluk, uyum ve davranış sorunları ve gelişimsel gerilik yaşayan çocuklarda daha belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Sosyal becerileri yetersiz olan çocuklar yaşamları boyunca, evde ve okulda uyum sorunları yaşamakta, kişiler arası ilişkilerde, akademik çalışmalarında, duygusal davranışsal alanlarda, mesleki yaşamlarında çeşitli problemlerle karşılaşmaktadır (Antia, Kreimeyer ve Eldredge, 1994; Haynes, Moran ve Pindzola, 2006; Chadsey-Rusch, 1992; Zirpoli ve Meloy, 1997).

Yapılan araştırma sonuçları, çocuklarda sosyal beceri yetersizliğinin akranları tarafından reddedilmeye neden olduğu görüşünü desteklemektedir (Farmer, Pearl ve Acker, 1996). Akranları tarafından izole edilen çocukların birçok davranış problemi gösterdiği ve ilerideki dönemde ise depresyon, okulu bırakma ve diğer psikiyatrik problemlere daha fazla yatkınlık gösterdiği bilinmektedir (Cairns, Cairns, ve Neckerman, 1989). Ayrıca, (D. W. Johnson ve R. T. Johnson, 1990) yaptıkları bir çalışmada iş kaybetme nedenlerinin %90'ının sosyal problemler olduğunu vurgulamışlardır.

Birçok araştırma göstermektedir ki, çocukla sosyal becerileri çalışırken, çocuklara uygulanan sosyal beceri eğitimi, öğretmen ve aile eğitimiyle bir arada yapıldığında, çocukların sosyal becerilerinde, akademik başarılarında, akran ilişkilerinde, problem çözme becerilerinde belirgin gelişmeler gözlenirken, sigara kullanımı, erken yaş gebeliği, suça yönelik davranışlar, agresif dav-



ranışlarda azalma ortaya çıkmıştır (McMahon, Bierman, Coie, Dodge, Greenberg, Lochman ve Pinderhughes 1999; Bierman 2002; Bierman, Coie, Dodge, Foster, Greenberg, Lochman ve Pinderhughes 2004; Hawkins, Catalona ve Kasterman 1999; Weiss, Harris, Catron ve Han 2003). Bu sebeple kitaptan faydalanan ailelerin ve eğitimcilerin, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeye önemli bir katkı sağlayacağını düşünüyoruz.

Sosyal beceri eğitimleri dikkat, dinleme, algılama ve yönerge alma gibi okul başarısını doğrudan etkileyen bilişsel becerileri geliştirmeye de yardımcı olmaktadır. Sosyal beceri eğitim programlarının sadece zihinsel sağlık ile ilgili olumlu gelişmeler sağlamak dışında, akademik başarıda da artış sağlaması dikkat çekicidir. Hoagwood ve arkadaşlarının 2007 yılında yaptığı okul uygulamalı, 24 deneysel araştırmayı taradıkları makalelerde, 24 araştırmadan 15'inde zihinsel sağlıkla ilgili sonuçlara ek olarak olumlu akademik sonuçlar bulunmuştur.

Sosyal becerileri sebebiyle yalnız ve izole olmuş kişilerin daha çok ve çeşitli sağlık problemleri yaşama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Konrath, O'Brien, Hsing, 2010).

### **Sobece Nedir?**

SOBECE (Sosyal Beceri Çocuk Eğitim Programı) adını verdiğimiz bu programda, 7 ana başlık altında 76 alt başlık ve yaklaşık 400 egzersiz ve oyun yer almaktadır. Bu kitapta ilk 6 başlık hakkında öneriler ve oyunlar ele alınmıştır:

1. İlişki Başlatma ve Sürdürme Becerileri
2. Atılganlık Becerileri
3. Duygulara Yönelik Beceriler
4. Saldırgan Davranışlarla ve Dürtülerle Başa Çıkma Becerileri
5. Sorun Çözme Becerileri
6. Plan Yapma Becerileri
7. Grupla Etkileşim ve Bir İş Yürütme Becerileri

SOBECE bireysel veya grup olarak uygulanabilmektedir. Bu beceriler çocuklara eğlenceli oyunlar, yapılandırılmış egzersiz-

Sosyal becerileri gelişmiş çocukların özgüvenleri yükselir, aile, arkadaş ilişkileri güçlenir ve okul başarıları artar. Çocukluk döneminde kazanılmayan sosyal beceriler, yetişkinin iş, sosyal ve özel yaşamında sorunlara ve mutsuzluğa yol açar. Unutmayın ki, yaşam doyumu büyük oranda sosyal becerilere bağlıdır.

*Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri* kitabı, 6 ana başlık altında 56 sosyal beceriyi pratik öneriler, oyunlar ve uygulamalarla ele alan bir kılavuz olma özelliği taşıyor.

Bu kitapta yer alan temel beceriler:

- İlişki başlatma ve sürdürme becerileri
- Atılganlık becerileri
- Duygulara yönelik beceriler
- Saldırgan davranış ve dürtülerle başa çıkma becerileri
- Sorun çözme becerileri
- Plan yapma becerileri

Sevgili meslektaşlarım tarafından hazırlanmış bu kitap, çocuk yetiştirmenin ve eğitiminin el yordamıyla değil bir sistematik çerçevesinde yapılması gerektiğini gösteriyor. Hiçbir şeyi olurluna bırakmamak gerektiğini artık biliyoruz. Bu kitapta "Peki ama nasıl yapacağız?" sorusunun cevabını buluyoruz.

Elinizdeki bu kitabın çocuklarımızı eğiten öğretmenler kadar onları yetiştiren ana-babalara ve hatta büyükanne ve büyükbabalara da tavsiye edilebilecek bir kitap olduğunu düşünüyorum.

**Prof. Dr. Zehra Y. Dökmen**

SOBECE çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesi konusunda ana-babaların ve öğretmenlerin neler yapabileceğini anlatıyor. SOBECE, sobelemeyi ve sobelenmemeyi değil, eğer saklambaç oynanacaksa, bunun dürüstçe, keyifle ve oynayanları geliştirecek şekilde nasıl yapılabileceğinin yollarını gösteriyor.

**Prof. Dr. Üstün Dökmen**

Çocuğun ruhsal gelişimindeki tıkanıklık noktalarında sosyal ve duygusal beceri gelişimini destekleyici uygulamalar işe yarar. Elinizdeki kitap bu uygulamaların teori ve pratiğini anlaşılır bir dille aktarıyor.




**Prof. Dr. Yankı Yazgan**

[www.remzi.com.tr](http://www.remzi.com.tr)

ISBN 978-975-14-1789-3



9 789751 417893

 [www.sobece.com](http://www.sobece.com)  
 @SOBECE  
 \_sobece\_