



**Sosyal beceriler**, bireyin kendisiyle barışık ve çevresiyle uyum içinde yaşamasını sağlayan gerçek yaşam becerileridir. Yani bireyin kendini ifade etme, çevresindekilerle iletişim kurma, toplumsal sorumluluklarını yerine getirme, içinde bulunduğu gruba uyum sağlama amacı ile sergilenmesi beklenen öğrenilmiş davranışlarının tümüdür. Sosyal beceriler, gelişimsel, önleyici, tedavi edici olarak kazandırılabilir.

## SOSYAL BECERİLER NELERDİR

İLETİŞİM BECERİLERİ

EMPATİ

PROBLEM ÇÖZME

İŞ BİRLİĞİ VE EKİP ÇALIŞMASI

STRES YÖNETİMİ VE ÖFKE KONTROLÜ

İNSANLARI ANLAMA

LİDERLİK

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

SAĞLIKLI İLİŞKİLER GELİŞTİRME



**İletişim Becerileri:** Sözlü ya da yazılı olarak başkalarıyla etkili bir iletişim kurabilme yeteneği olarak ifade edilebilir. Hem anlatıcı hem de dinleyici olarak iletişimin sağlıklı sürdürülebilmesi için temel bazı özelliklere sahip olunması, iletişim becerileri açısından önemlidir.

**Empati:** Başkalarının içerisinde buldukları duygu durumlarını anlamayı ve olaylara karşı tarafın bakış açısıyla yaklaşabilmeyi gerektiren sosyal bir beceridir. Empatik yaklaşımlar ilişkilerin kesintisiz ve sağlıklı bir şekilde ilerletilmesi açısından önem taşır. Bu becerisi yeterince gelişmemiş kişilerde, alınganlık ya da yanlış anlama gibi basit sorunlar nedeniyle ikili ilişkilerde sürekli kesintiler olması muhtemeldir.

**Problem Çözme:** Problem çözme becerisi, karşılaşılan zorluk ve problemlere doğru açıdan yaklaşarak mantıklı ve uygulanabilir çözümler bulmayı gerektirir. Bu sosyal beceri hem sosyal yaşamda hem de profesyonel iş hayatında sıklıkla ihtiyaç duyulan yeteneklerdendir. Erken bebeklik döneminde ortaya çıkan bu beceri, zaman içerisinde eğitim, tecrübe ve tekrarlar sayesinde geliştirilebilir.

**İş Birliği ve Ekip Çalışmaları:** Başka insanlarla bir arada çalışabilmek ya da küçük gruplar içerisinde hareket edebilmek için gerekli sosyal becerilerdendir. Sadece bir grubun içerisinde yer almayı değil, grubun içerisinde etkili iş birlikleri yapmayı ve grup geneline fayda sağlamayı gerektirir.

**Stres Yönetimi ve Öfke Kontrolü:** Duygusal kontrol olarak da adlandırılabilir bu sosyal beceri, duygusal tepkileri yönetebilme yetisi olarak tanımlanabilir. Koşullar ve olaylar karşısında verilecek duygusal tepkilerin, toplum kuralları, kanunlar ya da gelenekler gibi çerçevelere uygun olarak geliştirilmesini hedefler.

**İnsanları Anlama:** Etkili iletişim ve etkileşim açısından son derece önemli olan bu sosyal beceri, empati yeteneğinden farklı olarak, kişilerin motivasyon ve amaçlarını anlayabilmeyi gerektirir.

**Liderlik:** Organizasyonları yönetme ya da kişileri motive edip yönlendirme yeteneğini de içeren oldukça kapsamlı bir sosyal beceri türüdür. Doğuştan gelen karizmatik liderlik başta olmak üzere, kişinin hayatı boyunca edindiği farklı özelliklerle yıllar içerisinde farklı türlerde sahip olunabilmesi.



**Çatışma Yönetimi:** Problem çözme becerisinden farklı olarak, var olan çatışmaları doğru yorumlamak ve çatışmadan çıkarılabilecek olumlu ve olumsuz tüm sonuçları gözlemlemek çatışma yönetimi olarak tanımlanır. Çatışma konusunu anlama, tarafları doğru şekilde dinleme ve çatışma çözümüne katkıda bulunma yeteneklerini içerir.

**Sağlıklı İlişkiler Geliştirme:** Aile üyeleri, iş arkadaşları ya da komşular ve arkadaşlar gibi sosyal grup üyeleriyle iyi ilişkiler kurabilmeyi ve bu ilişkileri sürdürülebilir kılmayı hedefler.

## SOSYAL BECERİLER NASIL GELİŞTİRİLİR

Sosyal becerilerin tamamına sahip olan bir kişi için, tüm becerilerde aynı oranda başarılı olabilmek her zaman için mümkün değildir. Ancak bu becerileri farklı yöntemlerle geliştirmek mümkündür. Bir sosyal becerinin geliştirilmesi için bir süreç gerektiği ve bazı durumlarda ilerlemenin çok az olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

İletişim yeteneklerinin geliştirilebilmesi için aktif dinleme egzersizleri yapmak uygun olabilir. Dinleme esnasında karşı tarafın verdiği sinyallere uygun jest ve mimiklerle destek vermek ya da kısa cümlelerle iletişimi iki yönlü hale getirmek pratik edilebilir. Beden dilini geliştirmek ve beden dilinin anlamlarını doğru bir şekilde öğrenmek için kişisel gelişim kitap ve kurslarından faydalanmak mümkündür.

Grup etkinliklerine katılarak farklı sosyal becerileri geliştirebilmek mümkün olabilir. Yeni insanlarla tanışmak, farklı beden dilleri ve farklı mesajlarla pratik yapma imkanı sunacaktır. Çevrenizdeki kişilerden geribildirim isteyerek sosyal beceri anlamında eksiklerinizi ya da hatalı yaklaşımlarınızı öğrenebilirsiniz.

--	--	--