



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## EMPATİ-İLİŞ. VE SOSY. BEC.-SOSY. DUYG. GEL. VE OKUL- I (Konu Özeti-II.Bölüm: 6-7-8)

### Empati



Başkasının ayakkabılarını giyerek onun gibi bakabilmek...

**Empati**; bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamaktır.



Empati üçe ayrılır;



**Bilişsel empati**, bir kişinin nasıl düşündüğünü anlayabilme olarak tanımlanabilir. Örneğin bir arkadaşınızın, kardeşinin kendisine sormadan gardırobundan tişörtünü almasına neden kızdığını anlayabilirsiniz.



**Duygusal empati** ise arkadaşınızın bu durum karşısında nasıl hissettiğini anlamamanızı sağlar.



**Empatik ilgi** bu hissi sadece anlamanın ötesinde, aynı hisleri deneyimleyebilmenizi ve arkadaşınızın yardım istemesi durumunda elinizden geleni yapmak için hazır olmanızı sağlar.



Empatik iletişimin yedi aşamada gerçekleştiği ifade edilmektedir:



**Tanımak**: Empati kurulan kişinin içsel durumunu, duygularını ve düşüncelerini tanımak ya da tanımlamak empatiyle olanaklıdır.



**Sözsüz iletişim unsurlarını gözlemlemek**: Diğer kişinin beden duruşuna, yüz ifadelerine, ses tonu ve kullandığı sözcüklere dikkat ederek bu ifadelere anlam verebilmek gerekmektedir.



**Duygulara yaklaşmak**: Diğer kişinin duygularının ne olduğunu uygun ve doğru bir şekilde tanımlamak ve duygularını açıklamasına yönelik bir yaklaşımda bulunmak gerekmektedir.



**Sezgileri ve tahminleri yansıtmak**: Diğer kişiyle iletişim kurulduğu sırada, içinde bulunduğu psikolojik durum ve duygular hakkındaki sezgileri ve tahminleri ileterek doğru olup olmadığını değerlendirmek gerekmektedir.



**Psikolojik durumu hayal etmek**: Empati kuran kişinin diğer kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumu hakkında hayal gücünü kullanarak hissetmesi gerekmektedir.



**Rolüne girmek**: Empati kuran kişi, diğer kişinin rolüne girerek hissettiklerini ve düşüncelerini o rol içerisinde iken nasıl olabileceği hakkında bir öngöründe bulunması gerekmektedir.



**Duygu ve düşünceleri ifade etmek**: Empati kuran kişi sözlü ve sözsüz ifadelerle diğer kişide "Anlaşıldım." duygusunu yaratmalıdır.



Özetle, damdan düşenin hâinden damdan düşenin anlaması gerekmektedir.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## EMPATİ-İLİŞ. VE SOSY. BEC.-SOSY. DUYG. GEL. VE OKUL- 2 (Konu Özeti-II.Bölüm: 6-7-8)



### ONLAR- BEN -SEN:



Sen basamağında empatik tepki veren kişi gerçek anlamda empati kurmaktadır.



**Dökmen** bu üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde on alt empati basamağı oluşturmuştur:

1. Senin sorunun karşısında başkaları ne düşünür? Ne hisseder? Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, birtakım genellemeler yapar.

2. Eleştiri getirme: Dinleyen kişi sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir, yargılar.

3. Akil verme çabası: Karşıdakine akıl verir. Ona ne yapması gerektiğini söyler.

4. Teşhis koyma: Kendisine anlatılan sorun ya da sorununu anlatan kişiye teşhis koyar. "Bu durumun nedeni toplumsal baskılar ya da sen bunu kendine fazla dert ediyorsun." der.

5. Kişinin aynı sorunu kendisinin de yaşadığını ifade etmesi: Kendisine anlatılan sorunun benzerinin kendisinde de bulunduğunu söyler. "Aynı dert benim de başımda." der ve kendi derdini anlatmaya başlar.

6. Kişinin kendi duygularını ifade etmesi: Dinlediği sorun karşısında kişi, kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder. Örneğin "Üzüldüm." ya da "Sevindim." der.

7. Desteklemek: Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını, onu desteklediğini belirtir.

8. Soruna eğilebilmek: Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, soruna ilişkin sorular sorar.

9. Tekrar etme: Kendisine iletilen mesajı (sorunu), gerektiğinde mesaj sahibinin kullandığı bazı sözcüklere de yer vererek özetler. Yani dinlediği mesajı kaynağına yansıtmiş olur. Bu arada dinlediği kişinin yüzeysel duygularını da yakalayarak yansıttığı bu mesaja ekler.

10. Derin duyguları anlayabilmek: Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını, ona eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.



1 – onlar basamağı

2, 3, 4, 5, 6 – ben basamağı

7, 8, 9, 10 – sen basamağı



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## EMPATİ-İLİŞ. VE SOSY. BEC.-SOSY. DUYG. GEL. VE OKUL- 3 (Konu Özeti-II.Bölüm: 6-7-8)

### Sosyal Yaşam, İlişkiler ve Beceriler

★ Çocuklarda sosyal-duygusal gelişimin temelde beş boyutu:

- 👉 Sosyal yeterlilik
- 👉 Bağlanma (duygusal gelişimin önemi)
- 👉 Duygusal yeterlilik
- 👉 Kendi kendine algılanan yeterlilik (kişisel yetkinlik)
- 👉 Mizaç / kişilik

👉 Bu boyutlara yönelik geliştirilmesi gereken beceriler, bireyin yaşamına hem akademik hem de sosyal ve duygusal anlamda katkı sağlayacaktır.

👉 Sosyal duygusal gelişim, belirli bir gelişim alanını temsil eder. Bireylerin duyguları anlama, deneyimleme, ifade etme ve yönetme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme kapasitesini kazandıkları aşamalı, bütünleştirici bir süreçtir.

👉 **Sosyal beceri**, sosyal kuralların ve ilişkilerin yaratıldığı, iletildiği ve sözlü ve sözsüz yollarla değiştirildiği başkalarıyla etkileşimi ve iletişimi kolaylaştıran bir yeterliliktir. Bu becerileri öğrenme sürecine **sosyalleşme** denir. Bu tür becerilerin eksikliği sosyal beceri eksiliğine neden olabilir.

👉 **Kişiler arası beceriler**, başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşim kurmak için kullanılan eylemlerdir. Kişiler arası beceriler; boyun eğme, sevgiye karşı nefret, yakınlığa karşı saldırganlık ve kontrole karşı özerklik kategorileriyle ilgilidir.

👉 Olumlu kişiler arası beceriler arasında, diğerlerinin yanı sıra ikna, aktif dinleme, anlaşma ve yönetebilme yer alır.

★ Negatif Durumları Gösteren Davranışlar:

- 👉 Biriyle konuşurken aşağı bakmak
- 👉 Özensiz olmak, oturmamak ya da dik durmamak
- 👉 Üzgün veya huysuz bir yüz ifadesi sergilemek
- 👉 Çok yumuşak ve kısık bir ses kullanarak zor duyulmasını sağlamak
- 👉 Sesimin üzgün, huysuz veya ağlayan tonda çıkmasını sağlamak
- 👉 Kendim hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bunu yapamam!")
- 👉 Diğer insanlar hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Patavatsız!" demek)
- 👉 Faaliyetlerim hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bunu yapmaktan nefret ediyorum.")
- 👉 Gelecek hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bu konuda hiçbir zaman iyi olamayacağım.").



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## EMPATİ-İLİŞ. VE SOSY. BEC.-SOSY. DUYG. GEL. VE OKUL- 4 (Konu Özeti-II.Bölüm: 6-7-8)



### Pozitif Durumları Gösteren Davranışlar:

- 👉 Biriyile konuşurken göz teması kurmak
- 👉 Oturmak ya da dik durmak
- 👉 Gülümsemek
- 👉 İnsanların beni duyabileceği kadar yüksek sesle net bir konuşma yapmak
- 👉 Sesimin mutlu ve kendinden emin olmasını sağlamak
- 👉 Kendim ve faaliyetlerim hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Dans etmeyi seviyorum.")
- 👉 Diğer insanlar hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Öğretmenim güzel.")
- 👉 Gelecek hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Gelecek haftaki seyahatin eğlenceli olacağını düşünüyorum.").



### Özetle geliştirilmesi gereken sosyal beceriler:

- 👉 Paylaşım
- 👉 İş birliği
- 👉 Dinleme
- 👉 Yönergeyi takip etme
- 👉 Kişisel alana saygı
- 👉 Göz teması kurmak
- 👉 Görgü kurallarını kullanma

### **Sosyal Duygusal gelişim ve Okul**

- 👉 Sosyal- duygusal becerilerin geliştirilmesinde okul önemli bir role sahiptir.
- 👉 Okul öncesi dönemde takdir ve minnettar bir bakış açısı geliştirmenin yetişkinliğe kadar kalıcı faydaları vardır.
- 👉 Olumlu ve kaliteli sosyal ve duygusal programların uygulandığı okullardaki genç ergenler (11-13 yaş) daha mutlu, daha iyimser, daha iyi sosyal desteğe sahip ve okullarından, ailelerinden, toplumlarından, arkadaşlarından ve kendilerinden daha memnunnlardır.
- 👉 Dahası, bu gençler (14- 19 yaş arası) hayatlarından daha memnun olur ve içinde buldukları toplumu iyileştirmek için güçlerini olumlu yönde kullanırlar.
- 👉 Daha az kıskanç, depresif ve materyalistlerdir.
- 👉 Sosyal duygusal gelişimin önemi, bireyin yaşamında diğer gelişim alanlarına sunduğu katkı açısından önemliken bireyin yaşamına, çevresine ve geleceğine katkı sunmaktadır.



# UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



## EMPATİ-İLİŞ. VE SOSY. BEC.-SOSY. DUYG. GEL. VE OKUL- 5 (Konu Özeti-II.Bölüm: 6-7-8)

👉 Sosyal duygusal beceriler, bireyin sağlıklı bir gelişim sağlaması için duygusal zekâ, duygu yönetimi/kontrolü, farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenlemesi gibi becerileri içermektedir.

👉 Bütün okul yaklaşımını benimsemek önemlidir.

👉 Çocukların sosyal duygusal iyi oluşunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması anlamına gelir.

1. Tüm paydaşların katılımı
2. Kararlı liderlik
3. Olumlu ilişkiler
4. Sosyal duygusal öğrenme ve akademik birliktelik

★ **Sosyal Duygusal Öğrenmenin İşlevi:**

👉 Öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerinde, tutumlarında, ilişkilerinde, akademik performansında ve sınıf ve okul iklimi algılarında iyileşme

👉 Öğrencilerin kaygısında, davranış problemlerinde ve madde kullanımında azalma

👉 Öğrencilerin becerilerinde, tutumlarında, toplum yanlısı davranışlarında ve akademik performansında uzun vadeli gelişmeler

👉 Bu tür okul programlarına katılan çocukların bu tür programlara katılmayan çocuklara kıyasla daha nazik, daha iş birlikçi, diğerlerini kapsayıcı, daha az saldırgan ve başkalarına zorbalık yapma olasılığı daha düşüktür.

👉 Sosyal ve duygusal öğrenme (SDÖ), eğitim ve insan gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır.

👉 Sosyal duygusal öğrenme, bireylerin duyguların farkına varması, hedef belirleme, empati kurmak, sorumlu kararlar almak için gerekli becerilere sahip olmak ve bunları uygulamayı kapsamaktadır.



Kıymetli meslektaşlarımız,

Eğitim öğretim yılı içinde olduğu gibi Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik Mesleki Gelişim Çalışmalarında da yanınızdayız.

Bu süreçte yapacağımız paylaşımlardan daha hızlı haberdar olmak için aşağıdaki kanallardan bizleri takip edebilirsiniz.

Sınava katılacak olan tüm meslektaşlarımıza başarılar dileriz.



Ulaşmak istediğiniz kutucuğa tıklayınız.



Telegram Kanalı



Telegram Kanalı



Facebook Grubu



Facebook Grubu



# EMEK HIRSIZLARINA UYARI



Birkaç dakika içinde indirerek kullanmış olduğunuz çalışmalar için saatlerimizi veriyoruz. Yeri geliyor ailemize, arkadaşlarımıza ayıracağımız vakti bu çalışmalara ayırıyoruz.

Çalışmalarımızı paydaşlarımızın kişisel olarak kullanmaları için hazırlıyoruz. Farklı sitelerde paylaşılmasına müsaademiz olsa zaten biz paylaşırız değil mi? Maalesef saatler verip hazırladığımız çalışmalar üzerinde isim değişikliği yapılarak kısa süre içinde belirli sitelerde paylaşılıyor. Bu şekilde yapan kişiler paylaştığı çalışmayı hazırlamış olmuyor, **ÇALMIŞ** oluyor. Bu gözler; yaptığı hırsızlığı bilmeden altına teşekkür yazanlara "Rica ederim." yazanları da gördü, bırakın bir özrü, cevap vermeye tenezzül bile etmeyenleri de gördü. Üzülerek belirteyim ki bu kişiler bizim **MESLEKTAŞLARIMIZ**.

Korkarım ki bir gün azmimizi yitirirsek en büyük nedeni bu **EMEK HIRSIZLARI** olacak.

Bugüne kadar emek hırsızlarını defalarca uyardım. Ancak her gün bunlara bir yenisini ekleniyor. Artık paylaştıkları site üzerinden veya sosyal medyadan kendilerini uyardırmayacağım. Bu sayfayı her paylaşımına ekleyeceğim. **Aşağıdaki listede yer almak isteyen buyursun, çalsın...**

**NOT:** Bu sayfayı okuduğu halde anlamayana ücretsiz okuma anlama kursu verilir!

 **HASAN YILDIRIM** 

## EMEK HIRSIZLARI

Site	Kullanıcı Adı	Etkinlik	Açıklama