

Sosyal Duygusal Öğrenme: Beynin ve Kalbin Buluşma Alanı

Son yıllarda her alanda değişimin hızlandığı dünyamızda, anlayış, saygı ve duyarlılığa dayanan iletişim becerilerinin, başkalarıyla iletişimimizde öne çıkan belirleyicilerin başında gelir. **Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ)** alışılmış düşünme ve önyargılardan kaçınmamızı sağlayan, başkalarına yeni bir özen ve anlayış ile bakmamıza izin veren bir yaklaşımdır. **Sosyal ve Duygusal Öğrenme sürecinin geliştirilmesindeki ilk adım, kendimizdeki ve başkalarındaki bu ihtiyaçları kabul etmektir.** İnsanların birbirleri ile daha saygılı ve düşünceli bir şekilde konuşabileceği ve birbirlerini anlayabileceği yeni bir iletişim kanalı oluşturmaktır.

Sosyal ve duygusal öğrenme, eğitim ve insan gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır. **Sadece çocukları değil tüm yaş grubundan bireyleri ilgilendiren bir kavramdır.** SDÖ bir süreçtir; çocukların ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmesini, duygularını yönetmesini, kişisel ve toplumsal hedeflere ulaşmasını sağlar. Bu süreç ayrıca başkaları için empati hissetmek ve göstermeyi, destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek için bilgi, beceri ve tutumları edinmeyi ve uygulamayı kapsar. **Sosyal duygusal öğrenme becerileri gelişmiş olan çocuklar ve yetişkinler de problemlerle karşılaşır, ancak bu problemleri çözmek adına daha etkili yollarla çözüm alternatifleri geliştirirler.** SDÖ, başta etkili problem çözme, öz disiplin, dürtü kontrolü, duygu yönetimi gibi birçok beceriyi içinde barındırır ve çocuklar, yetişkinler, topluluklar üzerinde olumlu, uzun vadeli etkiler için bir temel sağlar.

Bilimsel araştırmalar, çocukların erken yaşta sosyal ve duygusal beceriler geliştirmesinin gelecekte bu bireylerin iyi ruh halini desteklemede büyük bir fark yarattığını gösteriyor. Bunu başarabilen çocuklar; küçük yaşta duygularını yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmeleri, şefkatli ve saygılı ilişkiler kurmaları, gelecekte sosyal problemler yaşama olasılıklarını azalttır. **Sosyo-duygusal beceriler, matematik ya da okuma-yazma gibi öğrenilebilen, çocukların üzerinde ustalaşabileceği becerilerdir. Akademik beceriler, sosyo-duygusal öğrenme ile tamamlandığında öğrenciler daha iyi performans göstermektedir.** Araştırmalar sosyal ve duygusal becerilere sahip gençlerin ileride daha mutlu, özgüvenli, yetenekli bir öğrenci, aile üyesi, arkadaşı ve çalışan olduğunu da ortaya koymuştur.

Başarılı SDÖ için 5 Anahtar

SDÖ, öğrencilerin akademik başarısını yükselttiği gibi; nezaket, paylaşım ve empati gibi olumlu sosyal davranışları da artırmaktadır. Bu yolla aile içi iletişimi güçlendirirken, öğrencilerin okula karşı olumlu tutumlarını geliştirmekte ve öğrencilerdeki depresyon ve stresi azaltmaktadır (Durlak ve ark., 2011). Sosyal ve duygusal öğrenme, aşağıdaki beş kavramı içerir:

Öz farkındalık

Öz farkındalık, kişinin kendi duygularını, kişisel hedeflerini ve değerlerini anlamayı içerir. Bu, kişinin güçlü yönlerini ve sınırlamalarını doğru bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Ayrıca olumlu düşüncelere sahip olmasına ve sağlam temellere dayanan bir öz-yeterlik ve iyimserlik duygusu geliştirmesine destek olur. Yüksek düzeyde öz farkındalık, düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin birbiriyle nasıl bağlantılı olduğunu anlama becerisini gerektirir.

Öz yönetim

Öz yönetim, kişinin kendi duygu ve davranışlarını düzenleme yeteneğini kolaylaştıran beceri ve tutumları gerektirir. Bu, kişisel ve eğitici hedeflere ulaşmak için hazzı erteleme, stresi yönetme, dürtüleri kontrol etme ve zorluklara karşın yola devam etme becerisini içerir.

Sosyal Farkındalık

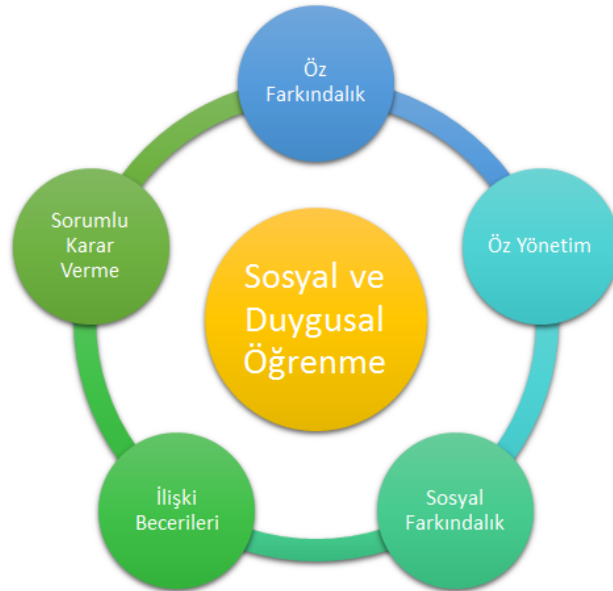
Sosyal farkındalık, farklı geçmişlere veya kültürlere sahip olanları anlama, empati kurma ve onlara şefkat duyma yeteneğini içerir. Aynı zamanda toplumda kabul gören davranışlar için sosyal normları anlamayı ve aile, okul ve topluluk kaynaklarını ve desteklerini tanımayı içerir.

İlişki Becerileri

İlişki becerileri, öğrencilerin sağlıklı ve faydalı ilişkiler kurmalarına ve sürdürmelerine ve sosyal normlara uygun hareket etmelerine yardımcı olur. Bu beceriler, açık bir şekilde iletişim kurmayı, aktif bir şekilde dinlemeyi, işbirliği yapmayı, uygun olmayan sosyal baskıya direnmeyi, çatışmayı yapıcı bir şekilde müzakere etmeyi ve gerektiğinde yardım almayı içerir.

Sorumlu Karar Verme

Sorumlu karar verme, çeşitli ortamlarda kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapmayı öğrenmeyi içerir. Etik standartları, güvenlik endişelerini, riskli davranışlar için doğru davranış normlarını, kendinin ve başkalarının sağlığı ve refahını dikkate alma ve çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesini gerektirir.



SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENMEDE EBEVEYNLERİN ROLÜ

- **Aile hayatı, duygusal öğrenme için ilk okulumuzdur.** Aile hayatı aracılığıyla çocuklar kendileri hakkında nasıl hissedeceklerini ve başkalarının duygularına nasıl tepki vereceklerini deneyimler. Aynı zamanda bu duygular hakkında nasıl düşüneceklerini ve tepki verirken hangi seçeneklere sahip olduklarını öğrenir.
- **Çocuklar, değişen ve belirsiz durumlardan kaynaklanan günlük streslerle karşılaştıklarında hem öğrenme süreçleri hem de duyguları bu durumdan doğrudan etkilenir.** Ebeveynlerin boşanması, ekonomik zorluklar ve aile problemleri gibi yaşamlarını değiştiren gerçekler yüzleşmeleri gereken stres kaynaklarıdır. Bunların duygusal sonuçları kaçınılmaz olsa da, duyguların sağlıklı yollardan ifade edilmesi, çocukların hayatlarındaki zorluklarla çok daha büyük bir güç, bilgelik ve dirençle başa çıkmalarında onlara yardımcı olur.
- SDÖ sadece ebeveynlerin çocuklara karşı olan sözleriyle ve davranışlarıyla değil, onların diğer kişilere olan tutumlarının çocuklar tarafından gözlenmesiyle de gerçekleşir. **Çocuklar ebeveynlerini her durumda gözlemleyerek yaşadıkları olaylar karşısında nasıl bir tepki vermesi gerektiğini öğrenir.** Ebeveynler, kendi ilişkilerinde duygusal olarak ne kadar yetkinlerse, çocuklarının duygusal zorluklarının üstesinden gelmelerinde çocuklara o derecede yardımcı olurlar.
- **Çocukların ebeveynlerinden öğrendikleri bilgi ve deneyimler güçlü ve kalıcıdır.** Burada önemli olan yetişkinlerin olumlu veya olumsuz tüm duyguları uygun bir dil ve davranış ile göstererek çocuğa örnek olması ve alan açmasıdır.

Evde Çocuğunuzun Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerini Geliştirmeye Yardımcı Olacak Öneriler:

Okul öncesi ve İlkokul Çocuklarına Yönelik Öneriler:

- **Kuklaları kullanmak:** Kuklalar, çocukları mutlu, üzgün, kızgın gibi sözcüklerle tanıştırmamanın etkili bir yoludur. Çocukların duygularını ifade etmelerine ya da çatışmalı durumları oyun yoluyla çözmelerine destek olurken kuklaları kullanmak, sizin ve çocuğunuz için eğlenceli bir iletişim aracı olabilir.
- **Yüksek sesle düşünmek:** Çocuğunuzun sizin düşünme sürecinizi duymasına fırsat tanırırsanız, hayal kırıklığıyla nasıl başa çıkacağını ve sorunları nasıl çözeceğini anlamasına yardımcı olmuş olursunuz. Örneğin; "Bu kitaplarımın hepsi kitaplığa sığmayacak, bir kısmını masamın üzerine koysam iyi olur. "
- **Uyku vakti hikayeler okumak:** Bu günün sonu rutininin, duygular hakkında konuşmak için ideal bir zaman olmasını sağlayan büyümlü bir yanı vardır. Hikayedeki karakterleri ve olayları tartışın. Çocuğunuzun düşüncelerini ve duygularını paylaşmaya "Sence bu karakterin şimdi ne yapması gerekiyor? Sence nasıl hissediyor olabilir? Sen onun yerinde olsaydın ne yapardın? " gibi sorular sorarak davet edin:
- **Birlikte sıradan görünen bir iş yapın:** Çocuğunuzdan bir işi tek başına yapmasını istemek yerine, onunla birlikte yapın. Beraber çamaşırları katlayabilir, masayı kurabilir,

yaprakları tırmıklayabilir, çoraplarının eşlerini bulmasını isteyebilir veya bir duvarı boyayabilirsiniz.

- **Oyun oynayın:** Kutu oyunları ve açık hava oyunları, çocukların sırayla oynamayı, işbirliği yapmayı, hayal kırıklıklarıyla başa çıkmayı ve daha fazlasını öğrenmelerine yardımcı olmak için fırsatlar sunar. Birlikte oyun oynarken kazanmak ya da kaybetmek yerine eğlenceye odaklanın.
- **Olası sorunları birlikte değerlendirin:** Bir arkadaşı oynamaya gelmeden önce, çocuğunuzun paylaşmak istemediği oyuncakları kaldırmasına yardım edin. Hayvanat bahçesine gitmek için araca binmeden önce, ne yapacağınıza dair adım adım bir açıklama yapın: "Hayvanat bahçesine gidene kadar araçta 30 dakika yolculuk yapacağız (30 dakikayı sevdiği bir çizgi filminin bir bölümünün uzunluğu olarak açıklayın). Sonra hayvanat bahçesine yürüyeceğiz ve ilk önce aslan evini gezeceğiz!" Bu hayvanat bahçesi yolculuk sırasında, okul öncesi çocuğunuza bundan sonra ne olacağını hatırlatın.

Ergenlere Yönelik Öneriler:

- **Gençlere beynin yapısını öğretin.** Gençlere, ergenliğin bedenlerini nasıl değiştirdiğini öğrenmelerine yardımcı olduğumuz gibi, fikirlerini nasıl değiştirdiğini anlamalarına da destek olmalıyız. Düşünce süreçlerinin farkına varmak, bireylere özgürlük ve özgünlük sağlar. Davranışların çıkış noktasının zihin olduğunu düşünürsek, zihinsel gücümüzü fark etmek ve bu gücü daha verimli bir şekilde kullanmak adına beynimizin nasıl işlediğini öğrenmek önemlidir. Bu nedenle gençleri beynin yapısını ve beynin çalışma prensiplerini öğrenmeye teşvik etmek ilk hedef olmalıdır.
- **Gençlerin duygusal merkezleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olun.** Gençlerin duygularını bastırmak yerine, duygularını tanımalarına yardımcı olmalıyız. Gençlerin mutluluk, üzüntü, incinme, öfke, sevgi veya diğer duygularının yoğunluğunu ölçmelerine yardımcı olmak için duygularını puanlamalarını önerebilirsiniz. "Bu duygu ne zaman geliyor, bedenimi ve zihnimi nasıl etkiliyor ve bu yaşadığım duygunun yoğunluğunu nasıl hissediyorum" gibi sorular sormak duyguları daha açık ve derin tanıma fırsatı sunar. Böylelikle duyguların şiddetine yönelik farkındalık kazanmış olurlar.
- **Nefes alma tekniklerini birlikte öğrenin.** Gençlerin yoğun yaşadıkları stres, kaygı, öfke ve diğer duyguları yönetmelerine yardım eden stratejilere ihtiyaçları vardır. Onları, farklı nefes alma teknikleri öğrenmeye ve deneyimlemeye teşvik ederken bu deneyime siz de eşlik edin.
- **Olumlu iç konuşmayı teşvik edin.** Bir genç kendini kötü hissediyorsa, ısrarcı olumsuz düşünceler aşağı doğru bir sarmal oluşturabilir. Gençlerin, bu düşünceleri tanımalarına, onları durdurmalarına ve olumlu düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olun. Olumsuz düşünceler, eleştirel söylemler gencin aklına geldiğinde, öncelikle bunun farkına varmasının öneminden bahsedin. Bu konu hakkında konuşurken benzetmelerden yararlanabilirsiniz: İç seslerimiz bazen davetsiz misafirler gibidir. Bu seslerin hemen gitmesini isteriz, ancak bir süre misafirperver bir tutum sergileyerek, misafirin -yani duyguların- ziyaret sebebini anlamaya çalışmakta fayda vardır. Duygular, bazen bize bir şeyler anlatmak, bir şeylerin farkına varmamızı sağlamak ya da bir şeyleri değiştirmeye başlamak için harekete geçirici etkenler olabilirler. Sakin ve

anlayışlı iç sesi kullanarak olumsuz iç seslerin şiddetini azaltabiliriz. Bu da, olumsuz sabit bir zihniyetin kırılmasına ve olumlu bir büyüme zihniyetinin geliştirilmesine yardımcı olur.

- **Gençlerin hedefler belirlemelerine yardımcı olun.** Gençlerin kendi hayatlarında nasıl hedefler belirleyebileceklerini tartışın. Bir ay, bir yıl ve beş yıl içinde kim olmak istediklerini ve ne yapmak istediklerini düşünmelerini isteyin. Daha sonra, hedeflerine ulaşmak için kısa ve uzun vadede neler yapabileceklerini sorun. Bu sorunuza ek olarak gencin, hedefe ulaşmak için ebeveynlerinden -sizlerden- nasıl destek beklediklerini ekleyebilirsiniz.

Sosyal Duygusal Öğrenme Ebeveyn Kitap Önerileri

- ❖ *Çocukta Rezilyans, Dr. Şirin Seçkin, Dr. Alper Hasanoğlu, Remzi Kitabevi*
- ❖ *Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek, John Gottman ve Joan Declaire,*
- ❖ *Empatiyle Gelişmek, Empatiye Geliştirmek: Çocuk ve Empati, (Editör: Yücel Kabapınar), Pegem Akademik Yayıncılık*
- ❖ *Ergenliğe Geçişte Duygularla İletişim Becerileri, Bonnie Thomas, Sola Kidz*
- ❖ *Görünmez Adam Yayıncılık*
- ❖ *Geliştiren Anne-Baba, Doğan Cüceloğlu, Remzi Kitabevi*
- ❖ *Neden Beyin Temelli Öğrenme, Bilal Duman, Pegem Akademi*

Kaynakça

“Building Social and Emotional Skills at Home” <https://www.naeyc.org/our-work/families/building-social-emotional-skills-at-home>

Duman, B., 2015, *Neden Beyin Temelli Öğrenme*, Pegem Akademi

“Five Social-Emotional Strategies for Teenagers” <https://k12.thoughtfullearning.com/blogpost/5-social-emotional-strategies-teenagers>

Kabakçı, Ö. M., Totan, T., 2012, Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerilerinin Çok Boyutlu Yaşam Doyumuna ve Umuda Etkisi

“Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir?”, 2020 <https://erkencocukluk.wordpress.com/2020/10/23/sosyal-duygusal-ogrenme-nedir-neden-onemlidir/>

“Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir?”, 2015
<http://www.sdoakademi.com/sosyal-duygusal-ogrenme-nedir/>

“SDÖ 101: Sosyal Duygusal Öğrenmeye Giriş – Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir ve Ne Değildir?”, 2015

<http://www.sdoakademi.com/sdo-101-sosyal-duygusal-ogrenmeye-giris-sosyal-duygusal-ogrenme-nedir-ve-ne-degildir/>

“What Is Social and Emotional Learning, and How Can It Save Students' Lives?”, 2017
https://www.huffpost.com/entry/what-is-social-and-emotional-learning-and-how-can_b_598b5bb0e4b08a4c247f27ce

“What is SEL?”, 2020
<https://casel.org/what-is-sel/>

“Why Social and Emotional Learning Is Essential for Students”, 2016

<https://www.edutopia.org/blog/why-sel-essential-for-students-weissberg-durlak-domitrovich-gullotta>