

# Sosyal Beceriler ve Öz Güven

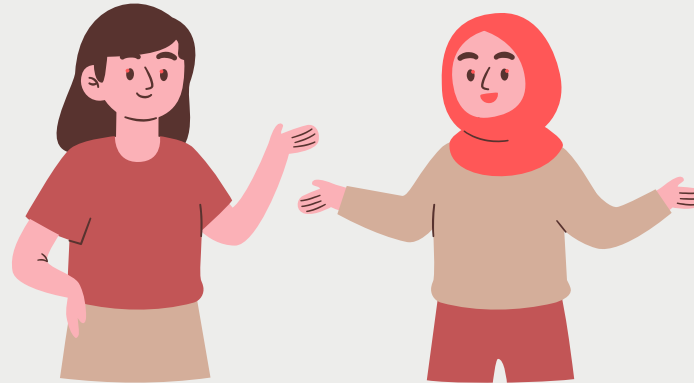


## Sosyal Beceri Nedir?

Sosyal beceriler, bireylerin başkalarıyla etkili iletişim kurma ve sosyal durumları yönetme yetenekleridir. Bu beceriler, sağlıklı arkadaşlıklar kurmayı, strese karşı direnç göstermeyi ve problemlere çözüm bulmayı sağlar.

## Sosyal Becerilerin Önemi

Sosyal beceriler, bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurması, kendine güven duyması ve stresle başa çıkabilmesi açısından kritiktir. Özellikle ergenlik döneminde kazanılan bu beceriler, bireyin kimlik gelişimine ve sosyal çevresinde saygınlık kazanmasına yardımcı olur.



## Temel Sosyal Beceriler

- **İletişim becerileri:** Selamlaşma, konuşmayı sürdürme, soru sorma.
- **Empati:** Başkalarının duygularını anlama ve saygı gösterme.
- **İş birliği ve takım çalışması.**
- **Çatışma çözme ve beden dili farkındalığı.**



# Öz Güven Nedir?

Öz güven, bir bireyin kendi yeteneklerine, değerlerine ve becerilerine duyduğu güven duygusudur. Kişinin kendine olan inancı, hem duygusal hem de sosyal yaşamda önemli bir rol oynar. Öz güven sahibi bireyler, sosyal ilişkilerde daha girişken, hedeflerine ulaşmada kararlı ve zorluklarla başa çıkmada daha başarılıdır.



# Ergenlik Döneminde Sosyal Beceriler ve Öz Güvenin Önemi

Ergenlik, bireyin kimlik gelişiminin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu dönemde kazanılan sosyal beceriler ve öz güven, bireyin hem sosyal çevresinde kabul görmesini sağlar hem de içsel dengeyi kurmasına yardımcı olur. Aileler, çocuklarına güvenli ve destekleyici bir ortam sunarak, sosyal becerilerinin gelişmesine katkıda bulunabilirler. Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri, empati, iş birliği ve çatışma çözme gibi beceriler üzerinde durulmalıdır.

# Öz Güvenin Temel Unsurları

- **Kendine Saygı:** Bireyin kendini değerli ve önemli hissetmesi, öz güvenin temel taşlarından biridir.
- **Yeteneklerin Farkında Olma:** Bireyin güçlü ve zayıf yönlerini tanıması, yeteneklerini değerlendirmesi, kendini geliştirmesi için kritik bir süreçtir.
- **Hedef Belirleme:** Ulaşılabilir ve anlamlı hedefler koyarak bunlara ulaşma kararlılığı, öz güvenin önemli bir parçasıdır.
- **Kendini İfade Etme:** Duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade edebilme yeteneği, bireyin kendine güven duymasına yardımcı olur.