



**PANDEMİ SÜRECİ VE  
SONRASINDA  
SOSYAL VE DUYGUSAL  
ÖĞRENME**

**SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME AKADEMİSİ  
TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR.**

Hazırlayanlar  
Seçil Cüntay  
Ceren Şad Polat  
Ece Bakanay

Sosyal Duygusal Öğrenme  
**Akademisi**

**HAZİRAN 2020**

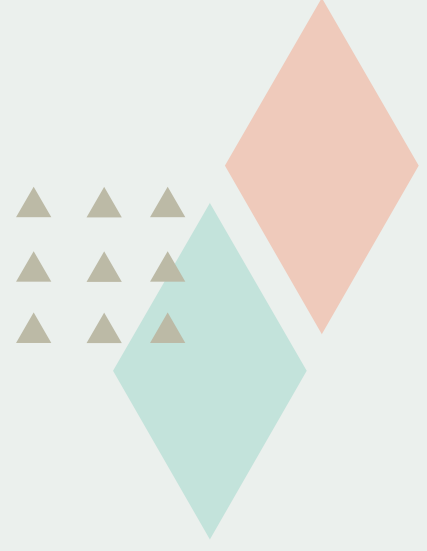
“

İnsanlar onlara ne  
söylediklerinizi ya da  
yaptıklarınızı  
unutabilirler.

Ancak kendilerini  
nasıl hissettirdiğinizi  
asla unutmazlar.

”

Maya Angelou



# İçindekiler

- |    |                                     |    |  |
|----|-------------------------------------|----|--|
| 4  | Biz Kimiz?                          | 13 | Uzaktan Öğrenme Sürecinde SDÖ Becerileri |
| 5  | Sosyal Duygusal Öğrenme             | 15 | Okula Uyum Süreci İçin Öneriler          |
| 7  | Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir?      | 24 | Okula Uyum Sürecinde Öğretmenlik         |
| 8  | SDÖ'nün 5 Bileşeni                  | 26 | Öğretmenler İçin Öneriler                |
| 10 | Okulda SDÖ Becerilerini Desteklemek | 31 | Ekler ve Kaynaklar                       |

# Biz Kimiz?

2008 yılından bu yana Sosyal Duygusal Öğrenme alanında çalışan deneyimli psikolojik danışmanlardan oluşan bir ekibiz.

2011 yılından itibaren Committee For Children (CFC) tarafından geliştirilen "Second Step" orijinal isimli; "*İkinci Adım - Sosyal Duygusal Gelişimi Destekleme ve Şiddeti Önleme*" programının Türkiye temsilciliğini yürütüyoruz. İkinci Adım Programı ile şimdiye kadar yüzlerce öğretmene ve binlerce öğrenciye ulaştık.

"Empatinin Değişimi Başlatacağına" inanıyor, okullar, öğretmenler, öğrenciler ve ebeveynler için Sosyal Duygusal Öğrenme ve Farkındalık alanında eğitim, atölye, seminer çalışmaları yürütüyoruz.

Güncel eğitimlerimizin duyurularına [buraya](#) tıklayarak ulaşabilirsiniz.

**Sosyal Duygusal Öğrenme**  
**Akademisi**

**2adım**  
Sosyal-Duygusal Becerileri Geliştirme ve  
Şiddeti Önleme Programı

**F.E.D.**  
FARKINDALIKLA EĞİT DİKKATİNİ

# Sosyal ve Duygusal Öğrenme

"Kalbi eğitmeden akli eğitmek eğitim değildir" - Aristo

Hepimizin hayatına beklenmedik bir şekilde giren pandemi, birçok duyguyu ve deneyimi de beraberinde getirdi. Hepimiz bu süreç içerisinde kaygıdan hüzüne, endişeden öfkeye birçok duyguyu –bazen de hepsini aynı gün içinde - yaşadık. İşimizi, ebeveynliğimizi, evimizin içindeki yaşantı ve düzeni, çocuklarımızın uzaktan öğrenme süreçlerini düzenlerken aslında sıklıkla aynı grup becerileri kullandık: *Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ)* becerilerimizi.

Duygularımızın farkına varmak, duygularımızı düzenlemek, sosyal farkındalığımızı ve ilişkilerimizi yönetmek, sorumluluğunu alacağımız kararlar vermek olarak tanımlanan *SDÖ* becerileri pandemi sürecinde hepimizin hemen hemen her gün kullandığı beceriler oldu.

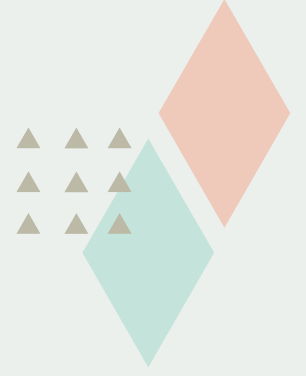
Benzer şekilde, çocuklarımız uzaktan öğrenme süreçlerindeki teknolojik alt yapıya ve araçlara hızla uyum gösterirken, ilişki bazlı kazanımlarını bir süre askıya almak zorunda kaldılar.

Öğrenme ve öğretme deneyimlerinin birçoğunun uzaktan ve farklı tekniklerle aktarılabilceğini görünce, bağ kurma, ilişkiden beslenme, akranları ile iletişim kurma gibi *SDÖ* becerilerinin temelini oluşturan etkenlerin eksikliğini ise ilk haftalardan itibaren hissetmeye başladılar. Sohbet programlarında birbirlerine yazmak istediler. Öğretmenlerine evlerini, odalarını, evcil hayvanlarını göstermek istediler. Mikrofonlarını kapattığımızda kızdılar. Seslerini kısıtığımızda tepki verdiler. Arkadaşları ile aynı okullarındaki gibi ders sırasında da sohbete devam etmek istediler. Yani okulun verdiği "öğretim"e zihinleri hemen hemen hazırken, sosyal ve duygusal öğrenme ihtiyaçlarını göstermek ve karşılamak için kalplerini biraz büyötmeleri ve sabretmeleri gerekti.



Duygu Kartları  
İkinci Adım Okul Öncesi  
Programı'na ait eğitim  
materyallerindedir.

# Bu süreçte hep birlikte gördük ki;



*Sosyal ve Duygusal Öğrenme* ihtiyaçları sadece evde ve evdeki ilişkilerde değil, okulda ve her türlü öğrenmenin temelinde yer alıyor. Bir ana sınıfı öğrencisi öğretmenine kedisini gösterdiğinde dersi daha iyi dinliyor, tüm sınıf bir “merhaba” etkinliği ile derse başladığında o ders daha akıcı ve verimli oluyor.

*SDÖ* becerilerini önceliğine almayan bir okul hayal etmek artık neredeyse imkansız. Benzer şekilde öğretmen ve eğitimcilerin de bu düzende duygularını düzenlemeleri, kendi endişelerini yatıştırmaları, uzaktan öğretim düzenine uyum sağlamaları, evlerinden öğretmenlik yaparken ebeveyn rollerini de sürdürmeleri gerekti.

Yani yine *SDÖ* becerileri ön sıradaydı.

"Evde olmak kötü  
değil. Ama hiçbir şey  
alıştığım gibi değil"  
Ege - 8 yaş



# Sosyal Duygusal Öğrenme SDÖ Nedir?

Temel olarak sosyal duygusal öğrenme, kendimizi, ilişkilerimizi, işimizi etkili ve etik bir biçimde yönetmek için ihtiyaç duyduğumuz tüm becerileri içerir. Önce kendi duygularımızı tanımak ve yönetmek, sonrasında diğerlerinin duygularını fark etmek, insanlara ilgi ve özen göstermek, olumlu ilişkiler kurabilmek ve sürdürülebilmek, sorumlu kararlar alabilmek için sosyal duygusal becerileri kullanırız.

*Sosyal Duygusal Öğrenme* hem bireysel hem de toplumsal düzeyde geliştirilebilecek yetkinliklerin bir bütünüdür.

Weissberg ve Cascarino (2013) *Sosyal Duygusal Öğrenme* kavramını, “Çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetmek, olumlu hedefler koymak ve elde etmek, başkaları için duygudaşlık hissedebilmek ve göstermek, olumlu ilişkiler kurmak ve sorumlu kararlar almak için gerekli olan bilgi, tutum ve becerileri edinme ve etkili bir şekilde uygulama süreçleri” olarak tanımlamışlardır.(1)

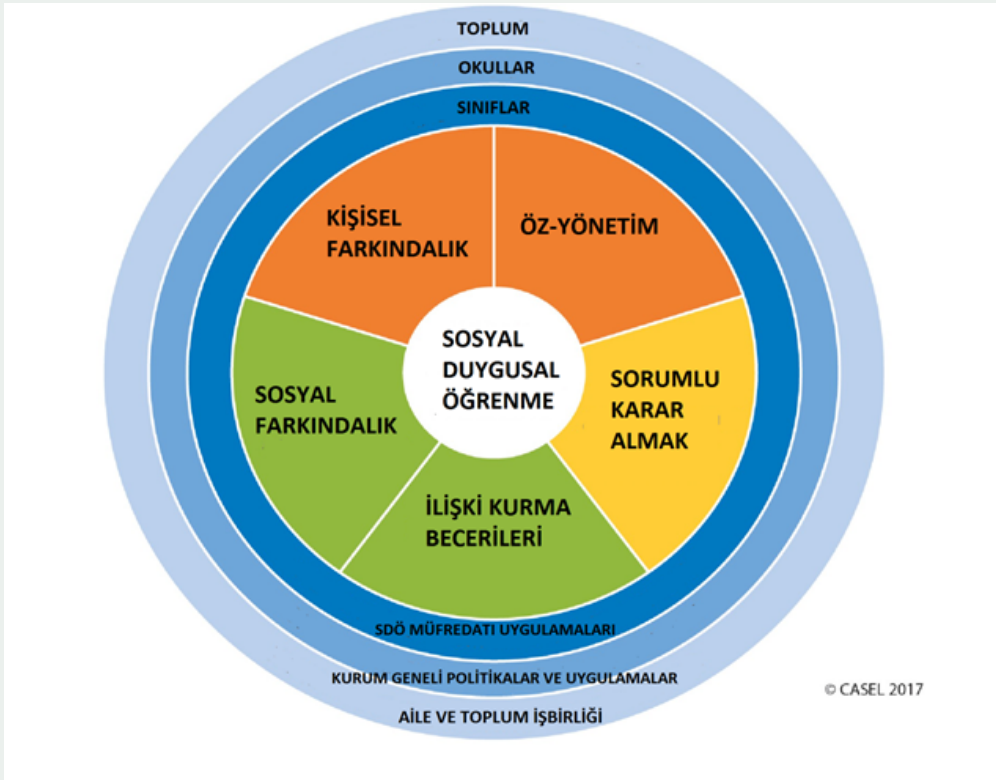
*SDÖ* temel olarak kişisel ve kişiler arası ilişkileri güçlendirecek becerileri kapsadığı için sosyal ilişkilerin olduğu her ortamda (sınıf, okul, iş vb) gereklidir.

# Sosyal Duygusal Öğrenme'nin 5 Bileşeni

Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İşbirliği (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) CASEL kurulduğu 1994 yılından itibaren okullarda sosyal duygusal öğrenmenin yaygınlaşması için çalışmalarını yürüten en önemli ve öncü kuruluşlardan biridir. Bu nedenle alanda CASEL tarafından yapılan *Sosyal Duygusal Öğrenme* tanımı kabul gören bir tanımdır.

CASEL *Sosyal Duygusal Öğrenme*'yi; Öz yönetim, Kişisel Farkındalık, Sosyal Farkındalık, İlişki Kurma Becerileri ve Sorumlu Karar Almak üzere 5 temel yetkinlik alanı olarak tanımlamaktadır.

Duygularımızı tanımak ve yönetmek, diğer insanlara ilgi ve özen göstermek, olumlu ilişkiler kurabilmek, sorumluluğunu alabildiğimiz kararlar verebilmek ve zorlayıcı durumlara yapıcı ve etik biçimde baş edebilmek *Sosyal Duygusal Öğrenme*'nin 5 temel bileşenidir.







# 5 Bileşene Ait Beceriler

**Kişisel Farkındalık** dediğimizde kişinin duygularını fark etmesi, kendi güçlü yanlarının ve gelişmesi gereken özelliklerinin farkında olması gibi öz yeterlilik ve öz güven gelişimi için gerekli olan tüm beceriler düşünebiliriz.

**Öz Yönetim** alanında ise özellikle güçlü duyguları yönetebilmek, stres yaratan durumlar ile baş edebilmek, kişisel gelişimi için hedefler belirleyebilmek ve bu hedefler için gerekli motivasyonu göstermekten bahsediyoruz.

**Sosyal Farkındalık** bireyler arası ilişkiler için önemli olan empati yetisine sahip olmak, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını fark edebilmek, farklılıklara saygı göstermek ve içinde yaşadığı toplumun sosyal ve ahlaki normlarının farkında olmak ile ilgilidir. Bireyin toplumun bir parçası olarak sağlıklı ve etkili olarak toplumsal hayata dahil olmasını sağlayan becerilerdir.

**İlişki Kurma Becerileri** içinde çatışma çözmek, grup ile işbirliği yapabilmek, yardım isteyebilmek ve açık iletişim kurma becerileri yer alır. Sosyal bir varlık olarak her insanın sahip olması önemli olan becerilerdir.

Son olarak **Sorumlu Karar Almak** ile ilgili yetkinlikler bireylerin hem kendi hem başkalarının iyi oluş halini önemsemek, davranışlarının olası sonuçlarını değerlendirebilmek, etik davranmak, kendisi, okulu ve toplumu için güvenli seçimler yapabilmek gibi üst düzey becerileri içermektedir. (2)

# Okulda SDÖ Becerilerini Desteklemek Neden Önemlidir?

**"Eğitim sosyal bir süreçtir; eğitim gelişimdir, eğitim hayata hazırlanmak değil hayatın kendisidir."  
John Dewey**

İçinden geçtiğimiz süreçte de gördük ki okul sadece öğrencilerin eğitim alıp, yeni bilgiler öğrendikleri bir yer değil. Okullar çocukların hayatında sosyal bağların ve rutinlerin en önemli temsilcisi. Bu nedenle okulun en önemli görevlerinden biri öğrencilerini hem sosyal duygusal hem bilişsel olarak hayata hazırlamak; değişimlerin oldukça hızlı olduğu bu çağda çocukları bu değişimlere ayak uydurabilecek donanımı ve esnekliği kazandırmak.

Bunu sağlamak biliyoruz ki kolay değil, zorlu bir süreç. Bir yandan verilmesi gereken temel dersler var, bir yandan değişen teknolojiler ve sıklıkla değişen sistemler aslında okul yöneticileri ve öğretmenler için de oldukça zorlayıcı. **2017 yılında Dünya Ekonomik Forumu tarafından yayınlanan bir araştırmaya göre, gelecek 50 yıl içinde önemi azalmayacak iki adet beceri var. Bu beceriler; kişiler arası ilişkiler ve teknoloji bilgisi.**(3) Bu sonuçtan da anlaşılacağı gibi; geleceğin mesleklerine ve geleceğe hazır bireyler yetiştirmek için gereken temel becerilerden bir tanesi de sosyal duygusal öğrenme temelli bir beceri.

# Okulda SDÖ Becerilerini Desteklemek Neden Önemlidir?

*Sosyal ve Duygusal Öğrenme*'yi okul ortamına dahil etmenin öğrencileri hayata hazırlamak gibi uzun süreli etkileri olacağı gibi okul ortamında yaratacağı olumlu etkilerden de bahsetmek isteriz. *Sosyal Duygusal Öğrenme*'ye sistematik olarak yer verilen okullarda öğrenciler zamanla;

- Duygularını tanırlar ve isimlendirebilirler, kendi istek ve ihtiyaçlarını fark edip uygun şekilde ifade edebilirler,
- Karşısındakinin ne hissettiğini anlayıp, onlara ihtiyacı olan şefkat ve ilgiyi verebilirler,
- Yoğun duygularını fark edip sakinleşme adımlarını kullanabilirler,
- Problemlerini uygun şekilde ifade edip, etkili problem çözümlerini deneyebilirler,
- Farklılıklara karşı saygı ile yaklaşmanın önemini bilirler,
- Zor durumlar karşısında verilecek dürtüsel tepkinin sonuçlarını öngörebilir ve herkes için uygun çözümü seçmeyi denerler...

***Tüm bu beceriler her zaman ihtiyaç duyduğumuz, içinden geçtiğimiz bu zor günlerde ise daha çok ihtiyaç duyacağımız güvenli ve olumlu bir okul ikliminin yaratılabilmesi için gereklidir. Böylesi güvenli bir ortamda ise; öğrenmek çok daha kolay ve keyifli olacaktır.***

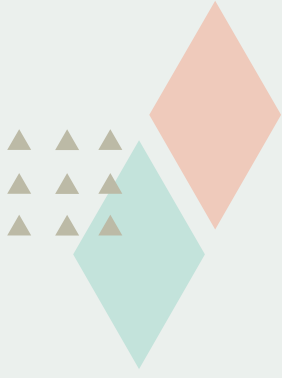
“

Yapılan araştırmalar okul ortamında *Sosyal Duygusal Öğrenme* uygulamalarına yer verildiğinde, akademik başarının %11 oranında arttığını ortaya koyuyor.

”

## Kaynak

Durlak, J. A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.A., Taylor, R. D. & Schellinger, K.B. (2011)The Impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82 (1), 405-432.



# Uzaktan Öğrenme Sürecinde SDÖ'yü Desteklemek

Pandemi sürecinde çocukların sosyal bağlarını ve dış dünya ile temaslarını sürdürme noktasında okulların sunduğu uzaktan öğrenme desteği çok önemli bir rol oynadı. Haziran ayının ortasına kadar devam etmesi ön görülen bu süreçte kurumlar ve eğitimciler aşağıdaki noktalara dikkat edebilirler:

- Öğrencilerinize deneyimlerini anlatıp paylaşabilecekleri alanlar ve zaman verin. Bazen bir dersinizi sadece sohbete ayırmanız gerekebilir.
- Yapabiliyorsanız tüm öğrencilerinizle en az ayda bir kere bireysel olarak görüşün. Hayatlarında olup bitenler ve duyguları hakkında konuşun.
- Aileleriyle irtibatta kalın ve tüm ailenin ruh sağlığı hakkında haberdar olun; çünkü çocukların ruh sağlığı ailenin içinde bulunduğu durumdan etkilenir. Ailenin genelinde haberdar olmak öğrencinizle aranızdaki iletişimi daha güçlü kılar.
- Korku, kaygı, endişe gibi duyguların açığa çıktığı durumlar için hazırlıklı olun. Travmatik durumlar, duygu iniş çıkışlarını tetikler. Öğrenciniz yoğun bir duygu yaşadığında onun sakinleşmesine destek olabilmemiz gerekebilir (öneriler için sayfa 29'a bakabilirsiniz.). Bu tür olası durumlar için okulunuzun rehberlik servisi ile bir plan hazırlayın.
- Uzaktan öğrenme derslerinizde de diyafram nefesi, geriye doğru sayı sayma, kendinle konuşma gibi sakinleşme teknikleri kullanmayı deneyin.
- Öğrencilerinizle, bu süreçte herkesin hissedebileceği duyguların farklı olabileceğini konuşun. Öğrenme ortamınızda her duyguya yer olduğunu; tüm duyguların kabul gördüğünü mutlaka vurgulayın.
- Öğrencilerinizin birbirlerine anlayış ve empati göstermelerini destekleyin. Bu dönemde çocukların da sosyal ilişkilerde tahammül ve toleransı düşmüş olabilir. Bunu hissettiğiniz zamanlarda bir mola vererek bu konuyu öğrencilerinizle konuşmaya zaman ayırın.

# SDÖ becerileri olumlu sınıf iklimi için gerekli sağlam zemini sağlar.

İster uzaktan, ister yüz yüze, ister normal şartlar altında, ister olağanüstü koşullar dahilinde... Hangi şartlar altında olursa olsun ilişki ve iletişim olmadan öğrenmenin olamayacağını biliyoruz. Maurice Elias'a göre; «iyi» bir eğitim aşağıdaki alanları dikkate almalıdır...

- Öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimini desteklemek
- Öğrencilerin güçlü yanlarına odaklanmak
- Öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmelerini sağlamak
- Öğrencilerin güvende hissettikleri olumlu bir okul iklimi yaratmak
- İçinde buldukları sınıf, okul ve toplum için verimli katkılarda bulunabilecekleri becerilerini keşfetmelerini sağlamak (Elias, 2008) (4)

Eğitim Reformu Girişimi (ERG) tarafından  
Temmuz 2016'da yayınlanan

«Çocukların Gözünden Okulda Yaşam»

araştırmasının raporundaki bulgulardan biri:

"Öğretmenlerle olumlu ilişkiler okula bağlılığı iyileştiriyor,  
akademik başarıyı arttırıyor." (5)



# Peki Ya Okula Dönüş Zamanı Gelince?

MEB tarafından belirlenen takvime göre eğitimciler ve öğrenciler Eylül ayında okullara dönecekler. Uzun bir sosyal izolasyon süreci ve bu sürecin içerdiği yoğun duygular ile birlikte, okula dönüş hem çok "özlenen" ile hem de "kaygı" yaratan ile kavuşmak anlamına gelecek. Çünkü sosyal hayata ve dışarıya duyulan özlemi "okul" kavram olarak karşılasa da, okul sistemini oluşturan her bireyin zihninde dışarıda olmaya ve sosyalleşmeye dair endişeler olacak.

Şte tam da bu noktada, şimdiden *SDÖ* becerilerini okula uyum sürecinde nasıl destekleyebileceğimizi düşünmeye başlamamız gerekiyor; çünkü uzun bir sosyal izolasyon sürecinden sonra okullar açıldığında tüm çocukların ve öğretmenlerin ilk ihtiyacı birbirleriyle bağ kurmak olacak. Bu bağı kurmadan herhangi bir akademik konuya veya kazanıma giriş yapmanın mümkün olmayacağını düşünüyoruz. Kurulacak bağlar ile beyne gidecek "güven" mesajı sistemdeki her bireyin adaptasyon sürecini daha rahat geçirmesine yardımcı olacak.

İlk etapta uzaktan öğrenme sürecinde verilen akademik müfredatı tekrar etmek, pekiştirmek bir yanda dururken sosyal duygusal öğrenme becerilerini destekleyici uygulamalar zaman kaybı gibi gözükebilir; ancak araştırmalar bu noktada bize tam tersini söylüyor. *Sosyal Duygusal Öğrenme* uygulamalarına günde 20 dakika ayırdığınızda, çocukların akademik kazanımları da pekişiyor.

Bu nedenle pandemi sürecinde olduğu gibi pandemi sonrası süreçte de duygusal dayanıklılığımızı ve sosyal adaptasyonumuzu destekleyecek beceriler *SDÖ* becerileri olacak.



# Öğrencilerin Gelişimsel Düzeyleri

Yapılan birçok araştırma okullarda SDÖ yaklaşımlarına yer vermenin öğrencilerin akademik becerilerini ve uzun dönemdeki başarılarını arttırdığını göstermektedir. Pandemi sürecinde yaşananlar ise öğrencilerin;

- zorluklarla baş etme,
- stres yönetimi,
- empati göstermek,
- uzak mesafeden bağlantı kurabilmek,
- sağlıklı kararlar verebilmek,
- grupla hareket edebilmek,
- kayıp ve yasla baş etmek gibi duygusal kapasite becerilerini geliştirmenin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Öğrenciler hayatları boyunca yaz tatilinden dönmek, ortaokuldan liseye geçmek gibi birçok geçiş yaşarlar. Bu geçiş zamanlarını nasıl yaşadıkları, öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarının ne kadar karşılandığı ile ilgilidir. Bu nedenle geçiş sürecinde öğrencilerin gelişimsel düzeylerini dikkate almak oldukça önemlidir. Okula dönüş zamanının da bir geçiş dönemi olacağını düşünerek aşağıdaki yaklaşımları sergilemenin önemli olacağını belirtmek isteriz.

-Okul öncesi dönem: Küçük yaş çocuklar için duygularını keşfedecekleri, konuşacakları, tartışacakları ve duygularını düzenlemeyi öğrenecekleri basit yöntemler faydalı olacaktır.





# Öğrencilerin Gelişimsel Düzeyleri

-İlkokul dönemi: Öğrencilerinizin ilişki yönetimi ve çatışma çözme becerilerini destekleyin. Bunu yaparken yeni sınıflarında veya uzaktan öğrenme ortamlarında kullanabilecekleri ortak anlaşmalar ve düzenlemeler geliştirebilirsiniz.

-Ortaokul dönemi: Ergenler için yeniden bağ kurma, geçmiş okul yılını tamamlama, örneğin geçmiş yıldaki arkadaş ve öğretmenlerine mektup yazma, son dönemde yaşananların kendilerini ve bakış açılarını nasıl etkilediğini konuşmak iyi olabilir.

-Lise dönemi: Bu yaş grubu öğrenciler için deneyimlerini yazı, çizim, resim, kayıt ile ifade etmelerine alan açmak önemlidir. Pandemi sürecinde neler öğrendiklerini, kendilerine dair neler keşfettiklerini anlatma, günlük yazma, sanat, müzik ve diğer yaratıcı alanlar ile ifade etmelerini sağlamak yardımcı olacaktır.



# Öğrencilerin Gelişimsel Düzeyleri

**\*Destekleyici yetişkin-öğrenci ilişkilerini geliştirecek ve ait olma hissini güçlendirecek bir çerçeve oluşturun.**

- Okulda her öğrencinin “nasıl” hissettiği ile ilgilenen en az bir yetişkin olduğundan ve bu kişiye öğrencinin düzenli olarak erişebildiğinden emin olun.
- Öğretmen-öğrenci bağıni pekiştirmek için günlük rutin ve sınıf etkinlikleri oluşturun.
- Sınıflar arası ve öğretmenler arası geçişlerin sayılarını azaltın.
- Bunu, branş derslerinin sayısını azaltıp sınıf öğretmeni le yürütülen derslerin sayısını arttırarak veya süresini uzatarak sağlayabilirsiniz.
- Geçmiş yıldan bir arada olan öğrencileri yine bir arada tutmak ve sınıfları karıştırmamak iyi bir karar olabilir.
- Eğer uzaktan öğretim devam ederse, öğrencilerinizle bağ kurmak için alternatif yollar bulun.
- Bunlar, küçük grup buluşmaları veya bireysel telefon görüşmeleri olabilir.
- Kural ve düzenlemelerin olması hayatı “tahmin edilebilir ve öngörülebilir” kıldığından öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Bu nedenle mutlaka bir çerçeve içinde eğitim sunmaya devam edin.

**\*Öğrencilerinizin sosyal duygusal öğrenme becerilerini deneyimlemelerine fırsat tanıyın ve gün içinde mutlaka bu becerilerle ilgili geri bildirim verin.**

- Öncelikle her yaş grubundan beklenen, gelişim düzeylerine uygun sosyal duygusal öğrenme becerilerini öğrenin/tanıyın.
- Basit, kısa SDÖ uygulama etkinliklerini öğrenin.
- Sınıf buluşması, sabah sohbeti, eşli çalışmalar gibi bağ kurmayı destekleyecek seçenekleri değerlendirin.



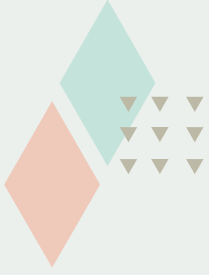
# Öğrencilerin Gelişimsel Düzeyleri

- Akademik müfredatı aktarırken mutlaka içine SDÖ kazanımlarını da ekleyin. Öğrencilere sıklıkla fikir ve görüşlerini sorma, eşli çalışmalara teşvik etme, farklı yaş gruplarını bir araya getirme, tartışma, münazara, beyin geliştirme oyunları gibi teknikler kullanın.
- Aynı zamanda mutlaka daha az yapılandırılmış, çocukların kendilerini rahatlıkla ifade edebilecekleri (teneffüs gibi) sosyal buluşmalara da yer vermeye özen gösterin.

**\*Öğrencilerinizin gelişim düzeylerini göz önüne alarak, pandeminin kendileri, aileleri, içinde yaşadıkları toplumsal grup ve tüm dünya genelindeki geçmiş, güncel ve gelecekteki etkilerini konuşun.**

- Böyle bir sohbet yanlış bilgilendirmenin önüne geçmemizi sağlar,
- Öğrencilerin ihtiyaçlarını anlamamıza yardımcı olur,
- Okul ekseninde neyin daha iyi işleyeceğine dair bilgi toplamamızı sağlar.

Hastalığın çıkışı, tarihçesi ve etkisi hakkında öğretmenlerinizle görüşün ve yargılayıcı, etiketleyici, ayırıcı yorumlardan kaçınmalarını, tartışmalarda öğrencilerin de bu tür yorumlarda bulunmadan kendilerini ifade etmelerini destekleyin.



# Gelişim Dönemlerine Göre

## **\*Velilerle ve toplumdaki diğer partnerlerle iletişimde olun.**

-Velilerinizi de okulunuzun sosyal duygusal öğrenme ekibine katılmaları için davet edin.

-Evde kullanabilecekleri SDÖ etkinliklerinden örnekler verin.

-Velilerin de kendi çocuklarının SDÖ becerilerini nasıl destekledikleri hakkında konuşun.

-Öğrencilerinizin evde ve okul dışı etkinliklerinde de destekleyici yetişkinlerle bir arada olup olmadıklarını kontrol edin.

## **\*Zorlanan öğrencilerinize nasıl yardım edebileceğinizi belirleyin.**

-Her öğrenci aynı deneyimi yaşamaz. Kimisi yas, kaygı ve travmayı daha derinden yaşar. Bu da onların akademik, sosyal, duygusal ve davranışsal iyi olma hallerini etkiler. Zorlanan çocukları nasıl fark edebilecekleri ve nasıl yardım edebilecekleri konusunda ekibinizi önceden destekleyin. Kapsamlı ve detaylı bir plan için ailelerle, toplumdaki diğer ruh sağlığı uzmanları ile birlikte çalışın. Sıklıkla nelere ihtiyaç duyduklarını ve gelişmeleri takip edin.



# Okula Uyum Süreci İçin Öneriler

Bu dönemde okul yöneticilerinin; tüm öğrencilerin ve eğitimcilerin sosyal - duygusal ihtiyaçlarını, okula aidiyet duygularını ve kendilerini güvende, korunaklı hissedecekleri destekleyici öğrenme ortamlarını oluşturmak için öğretmenleri, okul personelini, aileleri ve öğrencileri ortak paydalarda bir araya getirmesi gerekmektedir.

Bunun için okullar açılmadan önce ebeveynler, öğrenciler ve okul personelini kapsayan bir ihtiyaç analizi yapmak; yeni döneme hazırlanırken okullara bir yol haritası çizebilir. Bu ihtiyaç analizinde şu sorulara yer verilebilir:

- *Okullar kapanmasından bu güne kadar olan süreci nasıl geçirdiniz? Neler hissediyorsunuz? Bizimle paylaşmak istediğiniz her hangi bir konu/olay var mı?*
- *Yeni eğitim dönemi hakkında neler düşünüyorsunuz? Bu döneme dair en büyük arzunuz ve en büyük endişeniz nedir?*
- *Sizce okulumuz bu süreçte neleri iyi yaptı ve daha iyi olmasını istediğiniz neler var?*
- *Yeni eğitim öğretim dönemine geçiş hazırlıklarımız boyunca sunmak istediğiniz herhangi bir katkı ya da öneri var mı?*
- *Yeni eğitim öğretim döneminde sistemimizde yapacağımız hangi değişiklikler sizin daha güvende ve huzurlu hissetmenize yardımcı olur?*



# Okula Uyum Süreci İçin Öneriler

İhtiyaç analizinin yanı sıra, okul ikliminin tüm bileşenlerinin bu süreç içinde kapsanması olumlu okul iklimi açısından oldukça önemlidir; çünkü COVID-19'un neden olduğu aksaklıklar hepimizin kaygı, endişe ve stresini artırdı. Bu noktada öğrenciler için yapabileceğiniz:

- Uzaktan öğrenme sürecinde araya giren uzaklaşma hissini gidermek için fiziksel olarak olmasa da duygusal olarak daha yakın ilişkiler kurmaya çalışın. Öğretmen-öğrenci ilişkisi sınırları içinde dertleşmek, konuşmak aranızdaki bağı güçlendirebilir.
- Öğrencileriniz için "akran danışmanlığı" prensibi ile üst sınıflar ile alt sınıfları eşleştirerek, öğrencilere duygusal destek sağlamak için sürdürülebilir alt sistemler hazırlayın.
- Pandeminin geçmiş dönemde, şimdi ve gelecekteki olası etkileri hakkında düşündüklerini ve hissettiklerini paylaşmaları için "öğrenci meclisleri" ya da aylık küçük/büyük grup toplantıları planlayın.
- Yeni sisteme geçişin yanında; mezuniyet, okula yeni başlama, kademe atlama (okul öncesinden ilkokula, 8. sınıftan liseye geçmek ) gibi başka bir geçişi de deneyimleyecek öğrencilerinizi ekstra dikkatle takip edin.
- Okuldaki sosyal ve psikolojik desteğe rağmen sosyal duygusal ve/ya akademik anlamda zorlanan öğrencileriniz için aileleri ile iletişime geçerek okul dışı kurumlardan psikolojik desteğe başvurmalarını isteyin. Bazı öğrencilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösterebileceğini mutlaka göz önünde bulundurun.



# Okula Uyum Süreci İçin Öneriler

Okul genelinde:

- Okullar açıldığında sosyal duygusal öğrenme becerilerini ön planda tutmanın önemini tüm okul çalışanları ile paylaşın. Çünkü okul sisteminde bulunan her birey bu sürecin içinde olabilmelidir.
- Okul personelinin bu süreç içindeki bireysel ihtiyaçlarını önemseyin. Okul ortamında çalışan kişilerin bu süreçte ekonomik bir sıkıntı yaşayıp yaşamadığından yakın çevresinde bir kayıp olup olmadığına kadar her bilgiye ihtiyacınız olacak. Çünkü okul ikliminin içindeki her bireyin sosyal duygusal ihtiyacının fark edilmesi, o okulun sisteminin iyi işlemesi açısından önem arz etmektedir.
- Okulunuzda (eğer varsa) mevcut olarak uyguladığınız *SDÖ* içerikli programlara devam edin ve bu konuda eğitimsel bakış açınıza katkıda bulunacak yeni eğitimler alın. Bu, sisteminizdeki kişileri hem güncel hem de dinamik tutacaktır.



# Okula Uyum Sürecinde Öğretmenlik

Öğretmenlik mesleği tüm diğer meslekleri mümkün kılan bir meslek olması sebebiyle mi bilemiyoruz ama stresin en yoğun olduğu meslekler arasında ön sıralarda. Mesleki tükenmişlik ile birçok öğretmen çalışma hayatının bir bölümünde yüz yüze kalabiliyor. Tükenmişlik sendromuna karşı koruyuculuğu arttıran iki etkenden bahsediliyor; ilki öğretmenin duygu farkındalığının ve ifadesinin güçlü olması, ikincisi ise idarecilerin duygusal yeterliliklerinin güçlü olması.(6)

*SDÖ* üzerinde çalışan araştırmacılar, çocukların, ergenlerin ve genç yetişkinlerin okulda, işte ve yaşamda başarılı olmalarının en temel nedenini sosyal ve duygusal alandaki gelişmişliklerine bağlamaktadırlar (Duckworth ve diğ., 2012; Durlak ve diğ., 2011; Osher ve diğ.,2016). Brackett ve diğerlerinin 2008 yılında yaptıkları araştırmada duygularını tanıyan, ifade eden ve düzenleyebilen yetişkinlerin empati ve şefkat göstermekte, sağlıklı iletişim kurmakta ve güvenli öğrenme ortamları oluşturmakta daha iyi olduklarını belirtmişlerdir. (6)

Brackett, Mojsa, Palomera, Reyes, ve Salovey, ise duygularını düzenleme becerisine sahip olan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu ve işlerinden duydukları memnuniyetlerinin daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. (6)

Patti and Tobin, 2006 yılında yayımladıkları makalede sosyal duygusal becerileri güçlü olan okul idarecileri olumlu ve güven verici okul ikliminin oluşmasında etkili olduklarını belirtmişlerdir.(6)



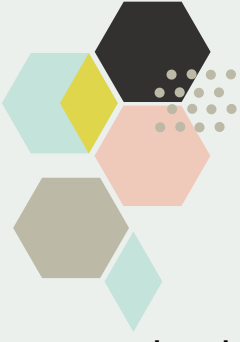
## Bu bilgiler ışığında öğretmenlerin iyi olma hallerine SDÖ becerilerinin katkısı;

Binlerce öğretmenin katılımı ile CASEL ve Yale Duygusal Zeka Merkezi tarafından yapılan ankette öğretmenler en çok COVID-19 sırasında endişeli, korkulu, endişeli, bunalmış ve üzgün hissettiklerini belirttiler. (7)

Öğretmenler bu araştırmada, sanal dersliklere uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda ailesine özen göstermesi gerekliliğinin, ev ortamından çalışmanın stresini vurguladılar. Marc Brackett sosyal ve duygusal öğrenmenin bu zor zamanda anksiyeteyi yönetmek için kritik bir öneme sahip olduğunu belirtiyor.

Bu nedenle öğretmenlerin COVID-19 sonrası okula uyum sürecinde kendilerini desteklenmiş ve anlaşılmış hissetmelerine yardımcı olacak zamanı, alanı ve çalışma koşulları oluşturmak okulların önceliklerinden olmalı. (8)

Öğretmenlerin uzaktan ya da yüz yüze eğitim sürecinde kendi sınıflarında sosyal duygusal öğrenmeye açtıkları yeri değerlendirebilmeleri için hazırlanılan anketin çevirisini Ekler bölümünde bulabilirsiniz.



# Öğretmenler İçin Öneriler

İster pandemi sürecinde isterse rutin bir okul yılında olalım, aslında sosyal duygusal öğrenme becerilerinin öğretmenin iyi oluş hali ile yakından ilişkili olduğunu düşünüyoruz.

Duygusal dayanıklılık, travmatik hayat olayları karşısında bizi ayakta tutan bir özellik olarak doğuştan gelen sabit bir kişilik özelliği değil. Tam tersine yaşam içinde geliştirebildiğimiz özelliklerden oluşan bir kavram.

Her birey için duygusal iyi oluş hali farklı anlamlara gelse de araştırmacılar bazı ortak maddeler üzerinde birleşiyor (9). Peki o maddeler neler mi?

İlişkilere ve iletişime önem/öncelik vermek: Etrafınızda sizi anlayan, empati kurabilen kişilerin olması, onlar ile iletişimde olmak ihtiyaç duyduğunuz duygusal desteğe ulaşmanızı kolaylaştırır. Zor zamanlarda bazen içimize kapanmak isteriz bu doğaldır ama sevdiğimiz arkadaşlarımız ile öğle yemeği yemek hafta/ayda bir iki onlarla zaman geçirmek, ilişki kurmak bizi iyileştirir.

Fiziksel iyi oluş halini destekleyecek alışkanlıklar geliştirmek:

Duygusal, bilişsel ve fiziksel iyi oluş bir bütündür. Yeme alışkanlıklarımız, uyku düzenimiz, hareket seviyemiz hepsi bizim zorluklarla baş edebilme kapasitemizle, bağışıklığımızla yakından ilgilidir.

Kişisel hedefler belirleyebilmek ve onlara odaklanmak: Zor bir süreçten geçiyoruz, belirsizlik dolu bir geleceğe doğru devam ediyoruz, kontrol edemediklerimiz be sefer edebildiklerimizden kat kat daha fazla gibi görünüyor. Ama yine de kendimiz için istediğimiz, değerlerimize göre bizim için önemli olan şeylere odaklanabilir, kendimize küçükten de olsa hedefler belirleyebiliriz. Ama kendinize karşı anlayışlı olun büyük ve karmaşık hedefler yerine ulaşılabilir olanlardan başlayın.



# Öğretmenler İçin Öneriler

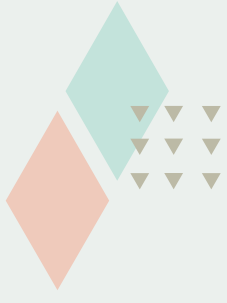
Farkındalık uygulamaları: Nefes egzersizleri, ana odaklanmayı sağlayan uygulamalar beynimizin nöro-kimyasını etkiliyor ve değiştiriyor. Bunun yanı sıra yoga, meditasyon, dua etmek size iyi gelen her türlü ruhani uygulamalar duygusal dayanıklılığı destekliyor.

Öğrenmeye açık olmak: Krizlerin aynı zamanda bir fırsat olabileceğini hatırlayarak, bu zor zamanlarda yeni neler öğrendiğimizi, keşfettiğimizi fark etmek. Hiç yoktan teknoloji ile sınılandığımız bu süreçte neler neler başardığımızı da hatırlamak iyi gelebilir.

Size iyi gelen şeylerin farkında olmak ve onlara öncelik vermek: Bir fincan kahve, güzel bir kitap, en sevdiğiniz komedi dizisi, örgü örmek, çiçek yetiştirmek, evcil hayvanınızla ilgilenmek, dolap düzenlemek vb. kısaca size iyi gelen neler varsa onlara zaman ayırın. İş ve özel hayat arasındaki dengeyi korumanın en önemli şartlarından biri, bizi biz yapan şeylere zaman ayırmayı hatırlamak.

Yardım isteyebilmek: Son madde en zoru. Çünkü yardım istemeyi pek sevmiyoruz. Başkasını kendi dertlerimizle sıkacağımızı düşünüyoruz belki, ya da yardım istemenin zayıflık olduğuna inanıyoruz “şimdi benim eksik olduğumu düşünecekler” endişesi, mükemmeliyetçi yapımız... Sizi yardım istemekten alıkoyan otomatik düşüncelerinizin farkına varın ve size engel olmasına fırsat vermeyin. (10)

Hepimiz aynı gemideyiz, hepimiz zorlanıyoruz ve ancak bir arada kalarak bu süreçten en az hasarla çıkabiliriz.

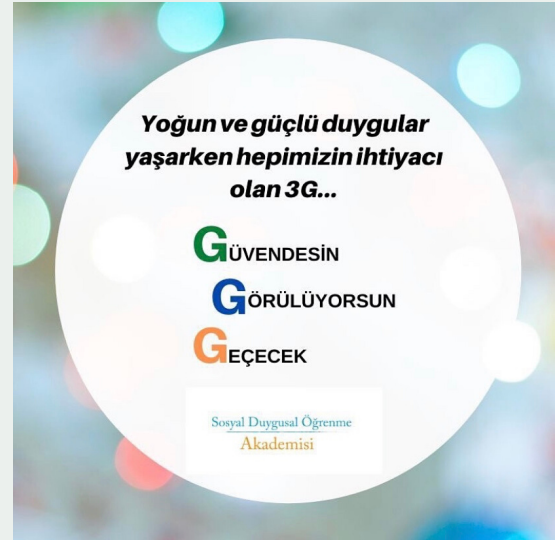


# Öğrenciler Güçlü Duygular Yaşadıklarında

Pandemi olağanüstü bir gerçeklik olarak hayatımıza girmiş olsa da aslında güçlü duygular her zaman günlük hayatımızın bir parçası olduğunu hatırlamak önemli.

Yaşadığımız pandeminin ruhsal, sosyal ve bilişsel etkilerini henüz tam olarak tahmin edemesek de okula dönüş sürecinde öğrencilerinizde aşağıdaki tepkileri gözlemleyebilirsiniz.

- dürtüsel davranışlar
- öfke patlamaları
- akademik başarıda düşüş
- öğrenme sorunları
- akran ilişkilerinde zorluk
- otoriteye karşı gelme
- içe kapanma



Bu listeye daha bir çok farklı zorluk ekleyebiliriz. Öğrencilerin bireysel farklılıkları, psikolojik olgunlukları, aile tutumları, bu tepkiler ile yakından ilişkilidir.

Okul çocukların sosyal ilişki süreçlerinde ve duygusal gelişimlerinde çok önemli bir role sahiptir. Çoğu zaman özerkleşme alanı ve fırsattır, ancak bazen de ruhsal dünyadaki hassasiyetlerin ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Öğrencileriniz güçlü duygularını nasıl gösterirlerse gösterebilirler temeldeki ihtiyaç genel olarak benzerdir. O da anlaşılma ve fark edilme ihtiyacıdır. Güven ilişkisi kurabildiğiniz bir öğrencinin güçlü duyguları ile baş etmesine yardımcı olmanız mümkündür. Davranışları buzdağının görünen yüzü olarak değerlendirmek, kişisel almamak, öğrencinin yaşadığı zorluğu fark ettiğinizi ve ne kadar zor olursa olsun içinde bulunduğumuz anın ve duygunun geçecek olduğunu aktarmak önemlidir.



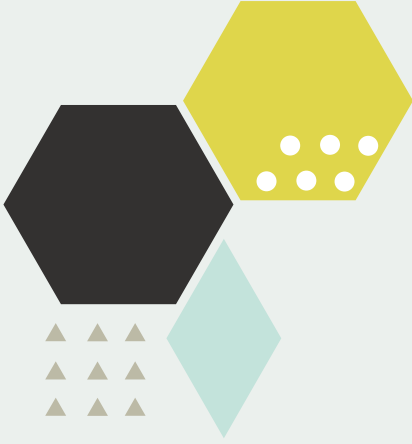
# Öğrenciler Güçlü Duygular Yaşadıklarında

## Önleyici Öneriler

- Her sabah ilk ders öncesi çember saatinde o gün kendilerini nasıl hissettiklerini sormak.
- Gün içinde nefes egzersizleri yapmak (Kriz anlarındaki kullanımını kolaylaştırır).
- Olan bitenler hakkında konuşma fırsatlarını değerlendirmek ancak çok detaylı bilgilere odaklanmamak.
- Sosyal mesafenin zorunluluk olduğu bu süreçte ilişki ve bağ kurmak için her yolu kullanmak.
- Öğrencilerinizin ilgi alanları hakkında bilgi edinmek.
- Onlarla birlikte gülmek, mizahın gücünü kullanmak.

## Kriz Anlarında

- Nefes alın, nefes almalarını hatırlatın. Günlük egzersizler yapmışsanız işiniz daha kolay olacaktır.
- Duygularını aynalayın. Çok kızgınsın, çok üzülmüş olmalısın. Kısa cümleler kurun, o anda beynin düşünen bölümünün devrede olmadığını hatırlayın, göz teması, uygun ise fiziksel bir temas ile sakinleşmesine destek olun.
- Duygularını ifade etmesine yardımcı olduktan sonra, o duygudan çıkması için küçük bir destek vermek gerekebilir; "bir elini yüzünü yıkayalım", "bahçede kısa bir tur atalım" gibi.
- Kişisel almayın. Sizin otoritenizi sarsmaya çalışıyor gibi görünse de güçlü duygular yaşayan bir bireyin düşünme becerilerinin devrede olmadığını hatırlayın.
- Sakinleştikten sonra uygun yaptırımlar, çözümler üzerine konuşun.



# Son söz olarak;

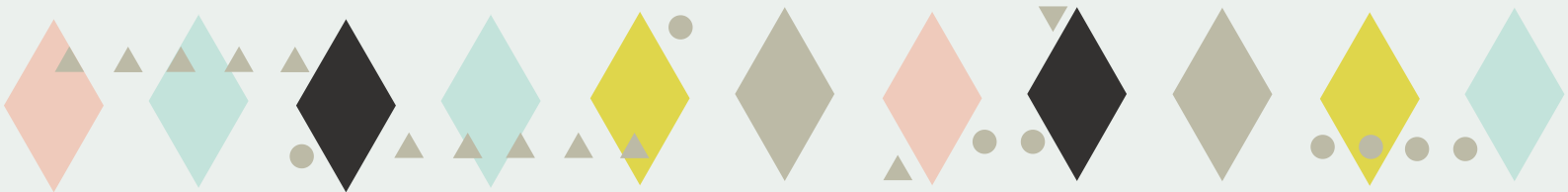
Hayat biz plan yaparken başımıza gelenler olduğuna göre sanırız Pandemi bize bunu en canlı anlatan örnek oldu. Yarım kalmışlıklar, ertelenen planlar, aniden değişen hayatımız, yeni eklenen rutinlerle elimizden geldiğince barışık yaşamak için Sosyal Duygusal Öğrenme becerilerimize bu dönemde adeta can simidi gibi tutunduk.

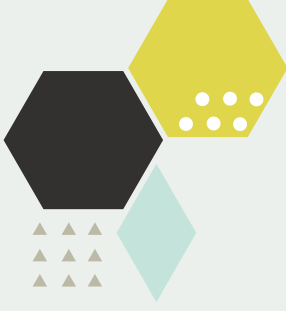
Çocuklarımızın ruh sağlığını korumak, hayatın stresi, belirsizliği, spontanlığını yönetebilmeleri, sağlıklı ilişkiler kurmaları için, evde de okulda da SDÖ'nin lüks değil gereklilik olduğunu artık hepimiz biliyoruz.

Bu kaynakçanın çocuklar, ebeveynler ve eğitimciler için yararlı olacağını umuyor, sağlıklı günlerde yüz yüze buluşmayı ve tanışmayı arzuluyoruz...



# Ekler ve Kaynaklar

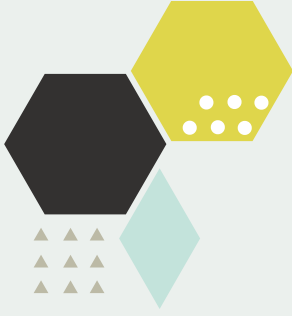




# Kitap Önerilerimiz

- **Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek**, John Gottman, Görünmez Adam Yayıncılık
- **Duygusal Zeka**, Daniel Goleman, Varlık Yayınları
- **Bütün Beyinli Çocuk**, Tina Payne Bryson ve Dan Siegel, Koridor Yayıncılık
- **Çocuklarla El Ele Ebeveynlik**, Pam Leo, Gün Yayıncılık
- **Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları**, Lindsay C. Gibson, Sola Unitas
- **Zehirlenen Çocukluk**, Sue Palmer, İletişim Yayıncılık
- **Etkili Öğretmenlik Eğitimi**, Thomas Garden, Profil Yayıncılık
- **Dünya Okulu**, Salman Khan, YKY yayınları
- **Öğrenme İlişkileri**, Biddu Youell, Bağlam Yayınları
- **Beyin Kuralları**, John Medina, Kuzey Yayınları
- **Anne Baba Akademisi; Konuş ki Dinlesin Dinle ki Konuşsun**, Adele Faber, Elaine Mazlish, Doğan Kitap
- **Anne Baba ve Çocuk Arasında**, Haim Ginott, Okuyan Us Yayınları
- **Şiddetsiz İletişim**, Marshall B. Rosenberg, Remzi Kitabevi
- **Şefkatli Sınıfı: İlişki Temelli Öğretmenlik ve Öğrenme**, Sura Hart, Victoria Kindle Hodson, BBOM Yayınları
- **Bir Devrimin El Kitabı -Empati**, Roman Krznaric, Nail Kitabevi
- **HBR Duygusal Zeka –Empati**, Harvard Business Review, Optimist Yayınlar
- **Kalp Zekası**, Isabelle Filliozat, Pegasus Yayınları
- **Vücudunuz Hayır Diyorsa**, Dr. Gabor Mate, İletişim Yayıncılık
- **Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar**, İnci Vural, Remzi Kitabevi

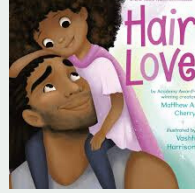
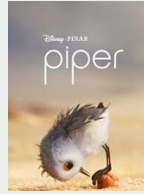




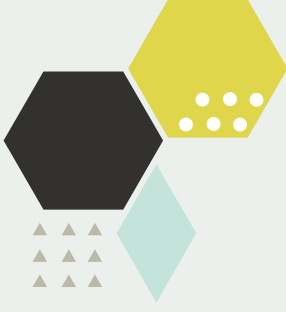
# Kısa Film Önerilerimiz

$$2+2=4$$

1. “Alternatif Matematik”
2. “Farkındalık Bizi Nasıl Güçlendirir?”
3. “Bir Dilek Tut”
4. “Bakış Açısı - A Joy Story”
5. “Piper”
6. “Purl”
7. “Hayat Kitabı”
8. “Hair Love”
9. “Snack Attack”
10. “Alike”
11. “Nefes Al”
12. “Kavanozdaki Zihin”
13. “Duygularınıza Dikkat Edin”
14. “Hediye”



**Bu kısa filmlere Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi Facebook sayfasından ulaşabilirsiniz.**



# Öğrenciler için Posterler

## BUGÜN HANGİSİ?

<b>MUTLULUK</b> Neşeli İlgili Oyun dolu Güvenli Sevgi Dolu Hassas Umutlu Cesaretili	<b>ÜZÜNTÜ</b> Sıkılmış Uykulu Mutsuz Yok sayılmış Suçlu Yalnız
<b>ŞAŞKINLIK</b> Kafası karışmış Korkmuş Şok olmuş Hayret etmiş Sabırsız Korkutulmuş	<b>ÖFKE</b> Kıskanç Utanmış Mağcup Şüpheli Çekingin Kırgın
<b>TİKSİNME</b> Nefret Yargılanmak Kararsız	<b>KORKU</b> Aşığılanmış Reddedilmiş Değersizlik Güvensiz Endişeli

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

## HER GÜN NEFES AL

### Yoğun Duygularla Baş Etmek için 5 Adım

1. Kendine "Başkalarına zarar vermenin doğru olmadığını" hatırlat.
2. Sakinleşmek için kendine zaman ver.
3. 3 derin nefes al ya da yavaşça 10'a kadar say.
4. Nasıl hissettiğini kelimelerle anlat.
5. Problem çözümü için yardım iste.

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

www.childhood101.com sitesindeki "5 Steps to Managing Big Emotions" adlı görselden esinlenerek hazırlanmıştır.

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

## SEN DE SÖYLE

### Sorunlarla başa çıkabilmek için sesli söyle

Her seferinde bir kısmını ele alarak bu işi halledebilirim.	Su an iyi hissetmeyebilirim ama bunda bir sakınca yok.	Bir yere aittim, seviliyorum ve değerliyim. Gerisi önemli değil.	Korku ve endişe hissetmem daha cesur olmaya başladığımı gösteriyor.
Başka bir şey secerdim ama bununla başedebilirim.		Zorluklarla mücadele etmeliyim çünkü başa çıktığımda gittikçe kolaylaşacağını biliyorum.	Ne kadar zor olursa olsun bu sorunu halledebilirim ve bu süreçte çok daha güçlü olacağım.
Düşündüğüm her şey kesin, doğru veya gerçek değil.		Hayatımdaki sorunları göğüsleyebilmek için yeterliyim.	
Üzgün ve hayal kırıklığına uğramış hissediyorum ama sorun değil.	Evet bu duygu çok rahatsız edici ama sonsuza kadar sürmeyeceğini biliyorum.	Neler olacağını bilemesem de tek ihtiyacım olan derin bir nefes almak ve bir sakıncı adına odaklanmak.	

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

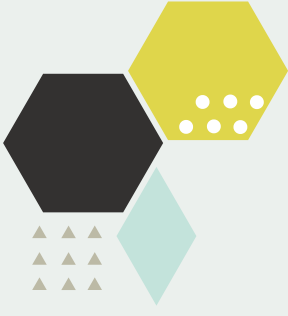
## Öğrencilerinize ve kendinize sorun;

## BUGÜN NASILSIN?

- Keyifli
- Huzursuz
- Sakin
- Neşeli
- Öfkeli
- Korkmuş
- Coşkulu
- Endişeli
- Mutlu
- Gergin
- Heyecanlı
- Canı sıkın
- Yorgun

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi

**Bu posterlerin baskıya uygun hallerine ulaşmak için bilgi@sdoakademi adresine e posta gönderebilirsiniz.**



# Öğretmenler için Değerlendirme Anketi\*

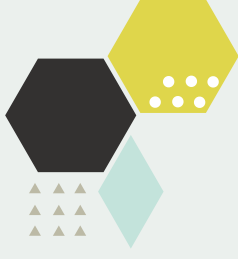
Aşağıdaki soruları kullanarak öğretmenler uzaktan öğrenme sürecini kendileri ve öğrencileri için değerlendirebilirler.

## **Tüm sınıflar için**

- Her bir öğrencime bireysel olarak ulaşıp, iletişim kurabiliyorum; katılımlarına değer ve önem gösteriyorum.
- Öğrencilerimin önem verdiği konu ve içerikleri takip ediyorum, böylece onlarla ilgilendiğimi ve onları önemsemiğimi fark edebiliyorlar.
- Çevrim içi toplantı ve görüşme yöntemlerini kullanarak öğrencilerimin sınıf aidiyetini güçlendirmeye özen gösteriyorum
- Öğrenme etkinliklerini, proje konularını öğrencilerimin ilgi alanlarını, günlük hayat deneyimlerini gözetererek planlıyorum.
- Öğrencilerim için duygu farkındalığını güçlendirecek etkinlikler planlayarak, onların hem kişisel farkındalıklarını hem de sosyal farkındalıklarını geliştirme fırsatı sağlıyorum.
- Özellikle farklı kültürleri tanıyabilecekleri, başkalarının yaşam tarzları hakkında fikir sahibi olabilecekleri öğrenme etkinlikleri planlıyorum.

## **Orta öğretim ve sonrası için**

- Küçük grup çalışmaları ile problem çözme becerilerini kullanabilecekleri öğrenme ortamları ve fırsatları oluşturuyorum.
- Açık uçlu sorulardan oluşan ödevler ile öğrencilerin düşünme ve ifade etme becerilerini desteklemeye özen gösteriyorum.
- Tamamladıkları bir projeden sonra mutlaka yaptıkları çalışmayı değerlendirmeleri (başarılı bir iş çıkarmalarını sağlayan etkenler, zorlandıkları anlar, daha iyi yapabilecekleri noktalar) için kendilerini değerlendirmelerine fırsat veriyorum.
- Düzenli olarak uzaktan öğrenme süreci ile ilgili geri bildirim vermeleri (onlar için nasıl gidiyor, daha iyi olması için önerileri) için onlara fırsat veriyorum.



# Kaynaklar

1: Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerileri: Yeni Sanayi Devriminin Eşiğinde İş ve Yaşam Yetkinliklerinin Anahtarı (2019) Tüsiad Raporu.

<https://tusiad.org/tr/yayinlar/raporlar/item/10450-sosyal-ve-duygusal-ogrenme-becerileri>

2: <https://casel.org/core-competencies/>

3: Berger, G. (2017) World Economic Forum, 2017 Human Capital Report;  
<https://www.weforum.org/agenda/2017/09/linkedin-job-skills-human-capital-report-2017/>

4: <https://www.edutopia.org/school-leaders-character-development>

5: <https://www.egitimreformugirisimi.org/cocuklarin-gozunden-okulda-yasam-arastirma-raporu-ve-politika-onerileri/>

6: [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well%20being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well%20being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

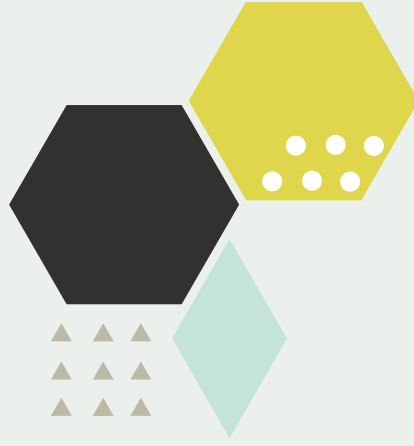
7: Teachers Are Anxious and Overwhelmed. They Need SEL Now More Than Ever (2020) <https://www.edsurge.com/news/2020-04-07-teachers-are-anxious-and-overwhelmed-they-need-sel-now-more-than-ever>

8: An initial guide to leveraging the power of social emotional learning as you prepare to reopen and renew your school community (2020). CASEL

9: <https://www.apa.org/topics/resilience>

10: <http://www.sdoakademi.com/yeni-donemde-umutlu-ve-dayanikli-olmak-hoscakal-polyanna/>

\*[https://casel.org/wp-content/uploads/2020/05/CASEL\\_Leveraging-SEL-as-You-Prepare-to-Reopen-and-Renew.pdf](https://casel.org/wp-content/uploads/2020/05/CASEL_Leveraging-SEL-as-You-Prepare-to-Reopen-and-Renew.pdf) sayfa 11-12



[www.sdoakademi.com](http://www.sdoakademi.com)

0216 384 59 22

0506 323 78 85

[bilgi@sdoakademi.com](mailto:bilgi@sdoakademi.com)

Instagram: sdoakademi