

## EK 13 SOSYAL-DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ TABLOLARI

### 2.1. BENLİK BECERİLERİ (SDB1)

#### SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık Becerisi)

SÜREÇ BİLEŞENLERİ	GÖSTERGELER
SDB1.1.SB1. Öğreneceği yeni konu/kavram veya bilgiyi nasıl öğrendiğini belirlemek	SDB1.1.SB1.G1. Merak etmenin öğrenmeye etkisini fark eder. SDB1.1.SB1.G2. Merak ettiği konu/kavrama ilişkin soru sorar.
SDB1.1.SB2. Olaylar/durumlar karşısında hangi duyguları yaşadığını fark etmek	SDB1.1.SB2.G1. Duygularını sözel olarak ifade eder. SDB1.1.SB2.G2. Duygularını farklı yollarla ifade eder. SDB1.1.SB2.G3. Duygularının değişebileceğini fark eder. SDB1.1.SB2.G4. Duyguları ve davranışları arasındaki ilişkiyi söyler.
SDB1.1.SB3. Kendi duygularına ilişkin farkındalığını artırmaya yönelik çalışmalar yapmak	SDB1.1.SB3.G1. İyi hissettiren duyguların neler olduğunu bilir. SDB1.1.SB3.G2. Kötü hissettiren duyguların neler olduğunu bilir.

#### SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme Becerisi)

SDB1.2.SB1.İhtiyaçlarını karşılamaya yönelik hedef belirlemek	SDB1.2.SB1.G1. İhtiyaçlarının olduğunu fark eder. SDB1.2.SB1.G2. İhtiyaçlarını tanımlar. SDB1.2.SB1.G3. İhtiyaçlarına yönelik hedef tanımlar.
SDB1.2.SB2. Motivasyonunu ayarlamak	SDB1.2.SB2.G1. İlgisini çekecek bir etkinliğe katılmak için harekete geçer. SDB1.2.SB2.G2. Yapmak istediği etkinlik için uygun materyal arar. SDB1.2.SB2.G3. Katılacağı etkinlik için ortamı düzenler. SDB1.2.SB2.G4. Katıldığı etkinliğe dikkatini verir. SDB1.2.SB2.G5. Katıldığı etkinliği sonuna kadar devam ettirir.
SDB1.2.SB3.Bir hedefi gerçekleştirebilmek için kendi duygu, düşünce ve davranışlarını izlemek ve yönetmek	SDB1.2.SB3.G1. Hedefini gerçekleştirmek için duygu ve davranışlarını kontrol eder. SDB1.2.SB3.G2. Hedefini gerçekleştirmek için duygu ve davranışlarında olumlu düzenlemeler yapar. SDB1.2.SB3.G3. Gerektiğinde isteklerini erteler. SDB1.2.SB3.G4. Koşula/duruma uygun şekilde tepkilerini kontrol eder.
SDB1.2.SB4.Bir hedefi gerçekleştirebilme sürecinde kendini değerlendirmek	SDB1.2.SB4.G1. Davranışlarının olası sonuçlarını fark eder. SDB1.2.SB4.G2. Olası sonuçları düşünerek davranışlarını uyarlar.
SDB1.2.SB5. Kendi öğrenme durumunu geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmak	SDB1.2.SB5.G1. Merak ettiği konu/kavramları öğrenmek için uygun yöntem geliştirir. SDB1.2.SB5.G2. Geliştirdiği yöntemi uygular. SDB1.2.SB5.G3. Yöntemi uygularken karşılaştığı sorunları fark eder. SDB1.2.SB5.G4. Karşılaştığı sorunlara çözüm önerileri geliştirir.

#### SDB1.3. Kendine Uyarlama (Öz Yansıtma Becerisi)

SDB1.3.SB1. Kendini değerlendirmek	SDB1.3.SB1.G1. Mevcut duygu, düşünce ve davranışlarını inceler. SDB1.3.SB1.G2. Mevcut duygu, düşünce ve davranışlarını yorumlar.
SDB1.3.SB2. Duygu/düşünce/ davranışlarını dönüştürmek	SDB1.3.SB2.G1. İsteği engellendiğinde nedenini nazik bir şekilde sorar. SDB1.3.SB2.G2. Verilen cevabı dinler. SDB1.3.SB2.G3. İsteği engellendiğinde uygun tepkiler göstermeye gayret eder.

## 2.2. SOSYAL YAŞAM BECERİLERİ (SDB2)

### SDB2.1. İletişim Becerisi

SÜREÇ BİLEŞENLERİ	GÖSTERGELER
SDB2.1.SB1. Başkalarını etkin şekilde dinlemek	SDB2.1.SB1.G1. Dinlerken göz teması kurar. SDB2.1.SB1.G2. Muhatabının sözünü kesmeden dinler. SDB2.1.SB1.G3. Konuşmak için sırasını bekler. SDB2.1.SB1.G4. Konuşanı dinlediğini belirten jest ve mimikler kullanır. SDB2.1.SB1.G5. Nazik bir ifadeyle söze girer.
SDB2.1.SB2. Duygu, düşünceleri ifade etmek	SDB2.1.SB2.G1. Duygu ve düşüncelerini fark eder. SDB2.1.SB2.G2. Duygu ve düşüncelerini ifade etmek için uygun zaman ve ortamı belirler. SDB2.1.SB2.G3. Duygu ve düşüncelerini beden dili ile uyumlu olarak açıklar. SDB2.1.SB2.G4. Duygu ve düşüncelerini bağlama uygun olarak açıklar.
SDB2.1.SB3. Sözlü ya da sözsüz olarak etkileşim sağlamak	SDB2.1.SB3.G1. Sözlü/sözsüz etkileşimi fark eder. SDB2.1.SB3.G2. Selam alacağı/vereceği kişiye yönelir. SDB2.1.SB3.G3. Göz teması kurar. SDB2.1.SB3.G4. Gülüyüzün iletişime katkılarını fark eder. SDB2.1.SB3.G5. Nazik bir ses tonu ile selam verir/ alır. SDB2.1.SB3.G6. Konuşurken sesini ayarlar. SDB2.1.SB3.G7. Konuşma hızını ayarlar. SDB2.1.SB3.G8. İletişim kurduğu kişiyle arasındaki mesafeyi ayarlar. SDB2.1.SB3.G9. Anlamadığı durum/konuya ilişkin sorular sorar.
SDB2.1.SB4. Grup iletişimine katılmak	SDB2.1.SB4.G1. Grup iletişimine katılmaya istekli olur. SDB2.1.SB4.G2. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerine ilgi gösterir. SDB2.1.SB4.G3. Grup içi iletişime katkıda bulunur.
SDB2.1.SB5. İletişimin önündeki engelleri ortadan kaldırmak	SDB2.1.SB5.G1. Konuşmak için muhatabının konuşmasının/ işinin bitmesini bekler. SDB2.1.SB5.G2. Konuşmak istediğini belirtmek için mimiklerini kullanır. SDB2.1.SB5.G3. Nazik bir ifadeyle söz ister.

## SDB2.2. İş Birliği Becerisi

SÜREÇ BİLEŞENLERİ	GÖSTERGELER
SDB2.2.SB1. Kişi ve gruplarla iş birliği yapmak	SDB2.2.SB1.G1. İş birliği yapmak istediği kişi ve akran grupları ile iletişim kurar. SDB2.2.SB1.G2. Gerektiğinde kişi ve gruplarla iş birliği yapar.
SDB2.2.SB2. Düşüncelerini başkalarıyla tartışmak/müzakere etmek	SDB2.2.SB2.G1. Uygun koşullar altında düşüncelerini başkalarıyla tartışır. SDB2.2.SB2.G2. Akran grupları ile alınacak kararlarda konuyla ilgili düşüncelerini söyler. SDB2.2.SB2.G3. Düşüncelerini söylerken nazik bir şekilde ifade eder.
SDB2.2.SB3. Farklı düşünceler üzerinde uzlaşma sağlayıp ortaklıklar kurmak	SDB2.2.SB3.G1. Başkalarının kendisinden farklı düşündüğünü fark eder. SDB2.2.SB3.G2. Düşünceler arasındaki farklılıkları belirler. SDB2.2.SB3.G3. Düşünceler arasındaki ortaklıkları/uyuşmaları belirler. SDB2.2.SB3.G4. Alternatif fikirler ortaya koyar. SDB2.2.SB3.G5. Farklı düşünceler üzerinde uzlaşmak için çözüm arar. SDB2.2.SB3.G6. Eleştirilerin kişilere değil fikirlere yönelik olmasına dikkat eder. SDB2.2.SB3.G7. Kendisiyle ilgili olumlu / olumsuz görüşleri dinler. SDB2.2.SB3.G8. Eleştirileri sözlü ya da davranışla geri bildirim verir.
SDB2.2.SB4. Ekip (takım) çalışması yapmak ve yardımlaşmak	SDB2.2.SB4.G1. Yardımlaşma ve takım çalışmasının önemini fark eder. SDB2.2.SB4.G2. Ortak hedefler doğrultusunda takım oluşturur ya da var olan bir takıma dâhil olur. SDB2.2.SB4.G3. Diğer üyelerle görev paylaşımı yapar. SDB2.2.SB4.G4. Diğer üyelerle yardımlaşır. SDB2.2.SB4.G5. Aldığı görevleri yerine getirerek takıma katkı sağlar. SDB2.2.SB4.G6. Takım üyeleri ile saygı ve güven bağları kurar. SDB2.2.SB4.G7. Gerektiğinde liderliği üstlenir.
SDB2.2.SB5. Sosyal etkileşimlerle elde edilen çıktıları eyleme dönüştürme	SDB2.2.SB5.G1. Sosyal etkileşim yoluyla öğrendiği davranışları fark eder. SDB2.2.SB5.G2. Sosyal etkileşim yoluyla öğrendiği olumsuz davranışlardan kaçınır.



### SDB2.3. Sosyal Farkındalık Becerisi

SÜREÇ BİLEŞENLERİ	GÖSTERGELER
SDB2.3.SB1. Sosyal ipuçlarını dikkate almak	SDB2.3.SB1.G1. Sözel ve sözel olmayan sosyal ipuçlarının etkisini fark eder. SDB2.3.SB1.G2. Sözel ve sözel olmayan sosyal ipuçlarını tanır.
SDB2.3.SB2. Başkalarının duygularını, düşüncelerini ve bakış açılarını anlamak	SDB2.3.SB2.G1. Bir durum hakkında farklı düşünebileceğini ve hissedebileceğini fark eder. SDB2.3.SB2.G2. Başkalarının duygularını, bakış açılarını ve görüşlerini dikkatle dinler. SDB2.3.SB2.G3. Başkalarıyla aynı fikirde olmadığını nazik bir şekilde ifade eder.
SDB2.3.SB3. Başkalarına karşı anlayış geliştirerek saygı göstermek	SDB2.3.SB3.G1. Kendisi ve başkaları arasındaki ortak yönleri belirler. SDB2.3.SB3.G2. Kendisi ve başkaları arasındaki farklılıkları tespit eder. SDB2.3.SB3.G3. Farklılıklarla ilgili düşüncelerini paylaşır. SDB2.3.SB3.G4. Farklılıklara saygı duyar. SDB2.3.SB3.G5. Farklılıklarla ilgili değerleri savunur.
SDB2.3.SB4. Toplumsal normlar hakkında bir anlayış geliştirmek	SDB2.3.SB4.G1. Okulunun, yaşadığı toplumun veya dünyanın bir ihtiyacını/sorununu keşfeder. SDB2.3.SB4.G2. Topluma olumlu katkıda bulunmak için çabalar. SDB2.3.SB4.G3. Kendi ülkesinin miras ve varlıklarını koruma etkinliklerine katılır. SDB2.3.SB4.G4. Farklı kültürel miras ve varlıklarını koruma etkinliklerine katılır.

## 2.3. ORTAK/BİRLEŞİK BECERİLER (SDB3)

### SDB3.1. Uyum Becerisi

SÜREÇ BİLEŞENLERİ	GÖSTERGELER
SDB3.1.SB1. Yeni, değişen ve belirsiz durumları anlamak	SDB3.1.SB1.G1. Yeni, belirsiz veya değişen durumlarla karşılaşmanın doğal olduğunu fark eder. SDB3.1.SB1.G2. Yeni, belirsiz veya değişen durumların gerektirdiği değişim ihtiyacını fark eder.
SDB3.1.SB2. Yeni, değişen ve belirsiz durumlar karşısında değişime açık ve istekli olmak	SDB3.1.SB2.G1. Yeni bakış açılarını öğrenmeye istekli olur. SDB3.1.SB2.G2. Yeni, belirsiz veya değişen durumlarda esnek bir tutum benimsemeye gayret eder.
SDB3.1.SB3. Yeni, değişen ve belirsiz durumlarla başa çıkmak için düşünce biçimini ayarlamak	SDB3.1.SB3.G1. Yeni bir durum hakkında düşünme şeklini gözden geçirir.
SDB3.1.SB4. Yeni, değişen ve belirsiz durumlarda davranış veya eylemin doğasını, seviyesini ve derecesini ayarlamak	SDB3.1.SB4.G1. Yeni bir durumla karşılaştığında uyum sağlamak için gerektiğinde davranışlarını düzenler. SDB3.1.SB4.G2. Kendisi için heyecan ya da kaygı yaratan durumları söyler. SDB3.1.SB4.G3. Kaygı oluşturan durumlarda kendini sakinleştirmenin yollarını bulur.
SDB3.1.SB5. Yeni, değişen ve belirsiz bir çevreyle başarılı bir şekilde etkileşime geçmek için duygusal tepkileri ayarlamak	SDB3.1.SB5.G1. Yeni, belirsiz veya değişen durumlar karşısında ortaya çıkan duygularını fark eder. SDB3.1.SB5.G2. Yeni, belirsiz veya değişen durumlarda kendisine yardımcı olması için olumlu duygulardan yararlanır.

### SDB3.2. Esneklik Becerisi

SDB3.2.SB1. Zor durumlara farklı çözümler bulmak	SDB3.2.SB1.G1. Zor durumlarla karşılaşmanın doğal olduğunu fark eder. SDB3.2.SB1.G2. Zor durumlarla baş edebilmek için farklı seçenekler olabileceğini fark eder. SDB3.2.SB1.G3. Zor durumlarla karşılaştığı zaman olası çözümleri fark eder. SDB3.2.SB1.G4. Zor durumlarla karşı karşıya kaldığında gerektiğinde yardım ister.
SDB3.2.SB2. Yeni durumlara uyum sağlamak	SDB3.2.SB2.G1. Yeni bir durumla karşılaştığında alternatif çözüm yolları bulur. SDB3.2.SB2.G2. Bulduğu çözüm yollarından duruma en uygun olanı seçer. SDB3.2.SB2.G3. Seçmiş olduğu çözüm yolunu uygular.



### SDB3.3. Sorumlu Karar Verme Becerisi

SÜREÇ BİLEŞENLERİ	GÖSTERGELER
SDB3.3.SB1. Problemleri tanımlayıp çözmek	SDB3.3.SB1.G1. Karşılaştığı problemi tanımlar. SDB3.3.SB1.G2. Problem ile ilgili sorular sorar. SDB3.3.SB1.G3. Çözüm yollarını dener.
SDB3.3.SB2. Eylemlerinin sonuçlarını öngörmek	SDB3.3.SB2.G1. Eylemlerinin olası sonuçlarını fark eder. SDB3.3.SB2.G2. Olumlu-olumsuz sonuçları görerek sorumluluk üstlenir. SDB3.3.SB2.G3. Hatasını kabul ederek ifade eder. SDB3.3.SB2.G4. Hatasını telafi edecek alternatif çözüm yolları arar.
SDB3.3.SB3. Gerekçeli yargıda bulunmak	SDB3.3.SB3.G1. Görüşlerinin nedenlerini açıklar. SDB3.3.SB3.G2. Görüşlerini açıklarken neden-sonuç ilişkisi kurar.
SDB3.3.SB4. Alınan kararların ahlaki olarak uygunluğunu de- ğerlendirmek	SDB3.3.SB4.G1. Kararlarının sorumluluğunu üstlenir.
SDB3.3.SB5. Derinlemesine düşünmek	SDB3.3.SB5.G1. Düşüncelerinin olası olumlu ve olumsuz sonuçlarını inceler. SDB3.3.SB5.G2. Düşünce ve davranışlarının nedenlerini sorgular.