

MEV ÖĞRETMEN SERKAN AKYAZ İLKOKULU

YAŞAM BECERİLERİ

Yaşam becerileri; bireylerin etkili bir yaşam sürdürebilmeleri için sahip olmaları gereken becerilerdir

Hazırlayanlar:
İdris GENÇ
Fatma DEMİR



Yaşam, bir taraftan bireyin özgürlüğünü koruyabilmesi diğer taraftan da yaşamın gerektirdiği becerilerin kazanımına yönelik arayışların olduğu bir süreçtir. Bireyler bu süreçte farklı ve zorlu deneyimlerle karşılaşır. Bu süreçte bireylerin etkili bir yaşam sürdürebilmeleri için sahip olması gereken beceriler dikkat çekmektedir.

Literatürde önleyici ve koruyucu çalışmalar kapsamında ele alınan yaşam becerileri; bireylerin gelişim ve değişim sürecinde varlıklarını etkin bir şekilde devam ettirebilmeleri için sahip olmaları gereken yeterlilikleri ifade etmektedir

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam becerilerini, bireylerin günlük yaşamın talepleri ve zorluklarıyla etkin bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayan uyarlanabilir olumlu davranış ve beceriler olarak tanımlar



Bireyin bu becerilere sahip olması topluma uyumunu kolaylaştırmakta, kişilerarası ilişkilerini geliştirmesine, aile ve toplum arasındaki bağlarının güçlenmesine ve bireyin kendisine yönelik olumlu benlik saygısı geliştirmesine, problem çözme becerisinin gelişmesine vs. yardımcı olmaktadır.

Hayatta gelişimini sağlıklı bir düzlemde sürdürebilmekte kişinin kendi üzerine düşen yükümlülükleri arasında "başetme ve beceri kazanma" da yer almaktadır. Bu yükümlülük, psikolojik olarak sağlam olabilmekte de gerekli bir unsurdur. Bu nedenle çocuklarımızın psikososyal donanımlarını güçlendirmede yaşam becerileri temelli uygulamaları tasarlamak büyük önem taşımaktadır

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ VE KARAR VERME BECERİSİ

:Problem çözme, bir amaca ulaşmada karşılaşılan güçlüklerin üstesinde gelme sürecidir. Karar verme becerisi ise; amaca ulaşmada yapılması gerekenlerle ilgili seçeneklerin araştırılması, elde edilmesi, doğru zamanda ve yerde kullanılmak üzere seçilmesidir.

ELEŞTİREL VE YARATICI DÜŞÜNME BECERİSİ :

Eleştirel düşünme becerisi, bireye düşünme özgürlüğü kazandırmakta, bireyin bilgi birikimini artırmasına ve problemlerini çözebilmesinde yardımcı olmaktadır. Yaratıcı düşünme ise, özgün ve çeşitli fikirler konusunda düşünebilme becerisidir..

İLETİŞİM VE KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİSİ:

İletişim; iki insanın karşılıklı olarak bilgilerini, duygularını, düşüncelerini paylaştığı süreçtir. Kişilerarası iletişim ise, insanlar arasında gerçekleşen iletişimdir.

ÖZ FARKINDALIK VE EMPATİ BECERİSİ:

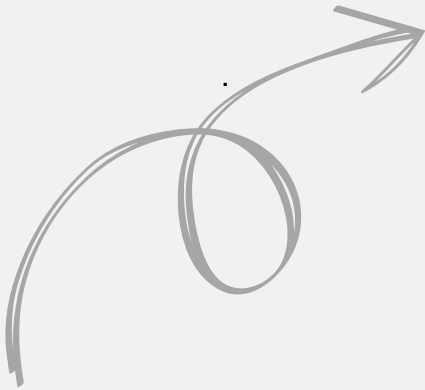
- Öz-farkındalık becerisi; bireylerin kendisini, karakterini, güçlü ve zayıf yönlerini tanıması.
- Empati ; bir bireyin kendisini karşıdaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru şekilde anlamasıdır.

DUYGULARLA VE STRESLE BAŞ ETME BECERİSİ:

Duygularla baş edebilme becerisi; bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıması, duyguların davranışlarını nasıl etkilediğini fark edebilmesi ve duygulara uygun şekilde tepkiler verebilmesidir. Stresle baş edebilme becerisi ise, bireyin yaşamındaki stres kaynaklarını tanıması, bu durumun kendisini nasıl etkilediğini bilmesi ve bunun kontrolüne yönelik davranmasıdır.

•Yaşamın her alanında karşılaşılabilecek güçlükler karşısında çeşitli becerilerin öğrenilmesi yoluyla gelişim ve değişim sağlamaya yönelik pek çok konu, yaşam becerileri kapsamında ele alınabilir.

•Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşam becerileri; problem çözme ve karar verme, eleştirel ve yaratıcı düşünme, iletişim ve kişilerarası iletişim becerileri, öz farkındalık ve empati becerileri ve duygularla ve stresle başa çıkma becerileri olmak üzere beş ana yaşam becerisi şeklinde sıralanmıştır



llll

YAŞAM BECERİLERİNİN GELİŞİMİNDE AİLENİN ROLÜ

- Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği ortamdır. Bu bakımından bu dönemde çocuğa sunulan deneyim ve fırsatların önemi oldukça büyüktür.
- Çocukların aile ortamından gereği gibi yararlanabilmesinde anne babaların çocuklarına karşı olan tutumları oldukça önemlidir. Demokratik bir aile ortamı çocukların yaşam becerilerini kazanmaları için uygun ortamlardır.
- Aile içindeki her bir bireyin birbirini sevdiği, desteklediği ve anlaşıldığını hissettiği, birbirlerini tamamladığı ve güçlendirdiği bir ortam çocukların yaşam becerilerinin kazanımı konusunda uygun koşulları oluşturur. Bu ise, çocukların erken dönemde farklı yaşam becerilerini kazanmalarını sağlar



<http://adm.ataof>
<https://siddetinonlenmesi.meb.gov.tr/>



Çocuklar yaşam becerilerini ebeveynlerini gözlemlerken, davranışlarını taklit ederken ve onlarla çalışırken kazanırlar.

- Yaşam becerilerinin kazanımı sırasında çocuklar ebeveynleri tarafından öğretilen ve kabul edilen değerleri, kuralları ve onların yaşama yönelik tecrübelerini temel almaktadırlar. Aile ortamında yaşam becerilerinin kazanılması ebeveynler ve çocuklar arasındaki aile içi iletişim, aile içi rollerin paylaşımı ve aile içi işlevlerin uygulanması sürecinde gerçekleştiğinden, yaşam becerilerinin kazanılması, işlevsel bir ailede en iyi şekilde gerçekleşmektedir

