

## YAŞAM BECERİLERİ

Yaşam becerileri, bireylerin günlük yaşamın istekleri, zorlukları ve engelleri ile etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan uyumlu ve olumlu davranış becerileridir. Bu beceriler verimli bir yaşam için bireyleri destekleyen, bireyin içinde bulunduğu durumlara daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olan ve öğrenilebilen becerilerdir.

UNESCO (2008) yaşam becerilerini; öz farkındalık, problem çözme, eleştirel düşünme ve kişilerarası beceriler gibi öğrenilebilen ve uygulanabilen psiko-sosyal beceriler olarak tanımlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise, yaşam becerileri tanımını biraz daha genişleterek; karar verme, problem çözme, stresle baş etme, duygularla başa çıkma, kendini tanıma, iletişim becerileri, yaratıcı düşünme, empati ve kişiler arası becerileri bu başlık altında toplamaktadır.

Yeni bir okula başlamak, okul, ev ya da şehir değiştirmek, kardeş sahibi olmak, yakın birinin kaybı, yeni bir ortama girmek, yeni arkadaşlar edinmek, işe başlamak ya da işten ayrılmak kısacası değişiklikler, yenilikler, başlangıçlar ve sonlar kişinin hayatı boyunca devam etmektedir ve kişi, bu süreçlerde yaşamın gereklilikleri, zorlukları ve engelleriyle başa çıkmak, sürece uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Bu becerilerin kazanımı, küçük yaşlardan ergenliğe ve sonrasında yetişkinlik dönemine kadar belli bir gelişimsel sıra izleyebildiği gibi, belli gelişimsel dönemlere ait ağırlıklı belirli gündemler vardır. Örneğin; okula uyum sağlamak, erken dönem çocukluk yıllarının gündemindeyken; hızlı fizyolojik değişimler ve psikososyal olgunlaşma ergenlik dönemine, iş ile ilgili konular yetişkinlik dönemine özgü konulardır.

Çocuklara küçük yaşlardan itibaren yaşam becerilerini kazandırmaya çalışmanın amacı; onların, gerçek yaşamda karşılaştıkları yenilikler ya da zorluklar karşısında fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyarak, bu durumlara karşı çözümler üretmelerini, etkin bir şekilde baş edebilmelerini, olaylara farklı pencerelerden bakabilmelerine yardımcı olmak ve hem içinde bulunduğumuz zamanda hem de gelecekte başarılı, kendine yetebilen, mutlu bireyler olarak gelişmelerini teşvik etmektir.

Yaşam becerileri, yaşamı verimli yaşamak için bireylere yardım eden, öğrenilebilen beceriler olarak tanımlanmaktadır ve üç başlık altında toplanabilmektedir:

**Düşünme Becerileri:** Düşünme becerileri, yaratıcı ve eleştirel düşünme, problem çözme becerilerini ve karar verme becerilerini geliştirmekte ve beynin mantıksal bölümünü kapsamaktadır.

*Ebeveynlere Öneri:* Çocuğu, içinde bulunduğu durumları, çözüme giden adımları değerlendirebilmesi adına cesaretlendirebilir, çözümleri kendisinin bulması ve alternatif çözümler üretebilmesi adına ona fırsatlar tanıyabilirsiniz.

Olaylar arasında bağ kurabilmek, neden-sonuç çerçevesinde çıkarımlarda bulunabilmek, durumlar karşısında bağlantıları ve benzerlikleri görebilmek düşünme becerilerinin kazanımını desteklemektedir. Çocuğun risk alması, fikirlerini uygulayabilmesi, hata yapması ve çözüm bulma çabası bu beceriler kapsamında oldukça değerlidir.

**Sosyal Beceriler:** Sosyal beceriler, sosyal ilişkiyi başlatma-sürdürme, grupla bir işi yürütme, paylaşma, duygularını ifade edebilme ve problem çözme becerilerini geliştirme alanlarını içermektedir.

*Ebeveynlere Öneri:* Çocuk ilk kez yeni bir durumla karşı karşıya kaldıysa; bu yeni durumu deneyimleyebilmesi adına, çocuğun konfor alanının dışına çıkmasını destekleyebilirsiniz; yeni bir sosyal ortama girmek ve arkadaş edinmek, daha önce denemediği bir spor dalına ya da sanata yönlendirmek gibi... Yeni ortamlar ya da uğraşlar, çocuğun farklı becerilerini ortaya koyabilmesi için ona fırsatlar sunar, iletişim ağlarını genişletir, kişiliğinin de farklı yönlerini keşfetmesini sağlayabilir.

Çocuk, zor ya da alışık olmadığı benzer durumlarla daha önce de karşılaşmışsa (yeni bir okula başlamak, sosyal çevrenin değişimi gibi), bu süreçlerin geçmişte nasıl ilerlediği ve bununla nasıl baş ettiğini ona hatırlatabilirsiniz.

Ebeveyn olarak, çocukları sorumluluk almaları ve becerilerinin farkına varabilmeleri için cesaretlendirmeniz gelişimlerine yardım etmektedir. Onların çabalarını fark ederek emekleriyle gurur duymalarını sağlayabilirsiniz.

**Duygusal Beceriler:** Duygusal beceriler, duygularını kontrol edebilme, kendini ifade edebilme ve rahatlıkla duygularını paylaşabilme süreçleri ile ilgilidir. Çocuğun stresli durumlar karşısında ya da akran çatışmalarının yaşandığı durumlarda bu süreçle nasıl baş ettiği ve süreci nasıl yönetebildiği gibi konuları kapsar.

*Ebeveynlere Öneri:* Çocuğun kendini ifade edebilmesi ve yaşadığı problemleri rahatlıkla aktarabileceği bir ortam yaratmak paylaşımında bulunabilmenin ilk koşuludur. Çocuğun duygularını anlamak ve anlaşıldığını, duyulduğunu ona ifade etmek önemlidir. Duygu yelpazesi çok geniştir ve olumsuz duygularla başa çıkmak biraz daha fazla gayret gerektirebilir. Bizi iyi hissettiren duyguların yanı sıra, hayal kırıklığına uğramanın, üzülmeyin ve kızgın hissetmenin normal duygular olduğuna dair paylaşımlarda bulunmak olumsuz duyguların kabulünü kolaylaştırmaktadır. Duygu kabulünün ardından çocuk, bu duyguyla ne yapacağına, nasıl bir yol alacağına ya da kendine bu durumda neyin iyi geleceğine daha kolay karar verebilmektedir.

### ***Kaynakça***

*Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). School Students Through Life Skills Training. Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 12(4), 1-17.*

*Yaşar, M. C. (2011). Anne ve Öğretmen Görüşlerine Göre Çocukların Sosyal Uyum ve Becerilerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Dergisi/ Cilt XIII, Sayı 2.*

*Zhang D., Cui Y., Zhou Y., Cai M., Liu H. (2018). The Role of School Adaptation and Self-Concept in Influencing Chinese High School Students' Growth in Math Achievement ,Psychol.*

## **LIFE SKILLS**

Life skills are adaptive and positive behavioral skills that enable individuals to cope effectively with the desires, challenges and barriers of daily life. These skills are those that can be learned to support individuals for a productive life, help them to adapt more easily to their situations.

UNESCO (2008) defines life skills as self-awareness, problem-solving, critical thinking, and interpersonal skills.

The World Health Organization (WHO) expands the definition of life skills. Decision-making, problem solving, coping with stress, coping with emotions, self-knowledge, communication skills, creative thinking, empathy and interpersonal skills are other significant characteristics.

Starting a new school, changing a school, home or city, having a sibling, loss of someone close, entering a new environment, making new friends, starting or leaving a job; in short, changes, innovations, beginnings and endings continue throughout one's life and one has to deal with the requirements, difficulties and barriers of life in these processes and adapt to the process. Acquisition of these skills can follow a certain developmental sequence from childhood to adulthood, as well as specific agendas for specific developmental periods. For example; adaptation to school is on the agenda of early childhood years; rapid physiological changes and psychosocial maturation are specific issues to adolescence and work-related issues are specific topics to adulthood.

The aim of trying to give children life skills from an early age is to help them cope effectively, to use several problem-solving strategies, to protect their physical and psychological health in the face of innovations or challenges they face in real life .

Life skills are defined as learnable skills that help individuals to live efficiently and can be grouped under three headings:

**Thinking Skills:** Thinking skills develop creative and critical thinking, problem-solving skills and decision-making skills, and include the logical part of the brain.

**Parents' Suggestion:** Encourage the child to evaluate the situation, steps to resolve it, and give him / her opportunities to find the solution himself and to produce alternative solutions.

Being able to link events, making inferences within the framework of cause and effect, and seeing connections and similarities in the face of situations support the acquisition of thinking skills. The ability of the child to take risks, to apply his / her ideas, to make mistakes and to find solutions is very valuable within the scope of these skills.

**Social Skills:** Social skills include the areas of initiating and maintaining a social relationship, conducting a business with the group, sharing, expressing feelings and developing problem-solving skills.

**Recommendation to Parents:** If the child is facing a new situation for the first time; you can support the child moving out of the comfort zone so that he can experience this new situation; entering a new social environment and making friends, directing to a sport or art that has not been tried before.

If the child has been faced with similar situations that are not difficult or familiar (such as starting a new school, changing the social environment), you can remind him how these processes have progressed in the past and how he has dealt with it.

As a parent, encouraging children to take responsibility and become aware of their skills helps their development. You can make them proud of their efforts by realizing their efforts.

**Emotional Skills:** Emotional skills are related to the processes of controlling emotions, expressing oneself and sharing emotions easily. It covers topics such as how the child handles and manages this process in the face of stressful situations or peer conflicts.

**Parents' Suggestion:** The first condition for sharing is to create an environment where the child can express himself / herself and transfer the problems easily. It is important to understand the child's feelings and to express that they are understood and heard. The range of emotions is very wide, and dealing with negative emotions may require a little more effort. In addition to emotions that make us feel good, sharing of feelings of frustration, upset and angry feeling is normal, facilitating the acceptance of negative emotions. Following the acceptance of emotion, the child can easily decide what to do with this emotion, how to proceed or what will be good for him in this situation.