

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, üzülmenin 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.