



E-Bülten

YAŞAM BECERİLERİ

YAŞAM BECERİLERİ

YAŞAM BECERİLERİ NEDİR?

Yaşam becerileri insan hayatında önemli bir yer kaplamaktadır. Diğer insanlarla, kendimizle ve dünyayla kurduğumuz ilişki bu becerilerden geçmektedir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

- ✓ Kendine güven duygusunu geliştirir.
- ✓ Sosyal ilişkileri güçlendirir.
- ✓ Sorumluluk alma becerisini destekler.
- ✓ Problem çözme ve karar verme yeteneğini artırır.
- ✓ Akademik başarıyı destekler.

YAŞAM BECERİLERİ NELERDİR?

- ✓ Öz farkındalık
- ✓ Duyguları tanıma ve ifade etme, duygu farkındalığı
- ✓ İletişim becerileri
- ✓ Problem çözme
- ✓ Sorumluluk alma
- ✓ Empati kurma
- ✓ Zaman Yönetimi



ÖZ FARKINDALIK

Çocuğun kendisini tanıması, güçlü ve gelişime açık yönlerinin farkında olmasıdır.

YAŞAM BECERİLERİ NEDİR?

Yaşam becerileri insan hayatında önemli bir yer kaplamaktadır. Diğer insanlarla, kendimizle ve dünyayla kurduğumuz ilişki bu becerilerden geçmektedir.

NEDEN ÖNEMLİDİR?

- ✓ Kendine güven duygusunu geliştirir.
- ✓ Sosyal ilişkileri güçlendirir.
- ✓ Sorumluluk alma becerisini destekler.
- ✓ Problem çözme ve karar verme yeteneğini artırır.
- ✓ Akademik başarıyı destekler.



YAŞAM BECERİLERİ NELERDİR?

Öz farkındalık Duyguları tanıma ve ifade etme, duygu farkındalığı İletişim becerileri Problem çözme Sorumluluk alma Empati kurma Zaman Yönetimi Çocuklarınızın öz farkındalığını geliştirmek için;

- 1) Yaşantı çeşitliliği kazanmasına fırsat sağlayacak etkinliklere ulaşmasına yardımcı olabilirsiniz. Yeni deneyimler edinmesi yapmaktan hoşlandığı ve hoşlanmadığı aktiviteleri fark etmesini sağlayacaktır.
- 2) Öz değerlendirme yapmasına fırsat sunan sorular sorabilirsiniz. Örneğin, yaptığın resmi nasıl buldun? Proje ödevini yaparken nasıl hissettin? gibi sorularla yaptığı bir resmi, ödevi veya bir görevi değerlendirmesini sağlayın. Kendine olan dikkatini arttıracak, güçlü ve zayıf yönlerini görmesine yardımcı olacaktır.
- 3) Geribildirimde bulunabilirsiniz. Çabasını takdir edebilir, önerilerde bulunabilir veya gözleminizi paylaşabilirsiniz.
- 4) Duygularını ve düşüncelerini özgürce ifade edebileceği alan oluşturun. Yargılayıcı ifadeleri kullanmaktan uzak durmanız çocuğunuzun size kendini açmasını sağlar.
- 5) Kendi duygu ve düşüncelerinizi uygun şekillerde ifade ederek çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

DUYGUSAL FARKINDALIK



Hislerini fark edebilmesi ve uygun yollarla ifade edebilmesidir.

1) Çocuğunuzun duygularını fark etmesine yardımcı olabilirsiniz. ‘Üzgün görünüyorsun.’ ‘Bugün seni heyecanlandıran ne oldu?’ gibi ifadelerle duygusunu tanımasına destek olabilirsiniz.

2) Yaşadığımız tüm duyguların doğal olduğunu anlatabilirsiniz. Duygularını kabul etmesine ve düzenlemesine yardımcı olacaktır.

3) Duygularını uygun şekilde ifade etmesini sağlayabilirsiniz. Yazarak, konuşarak, çizerek yansıtabileceğini bu şekilde duyguları sağlıklı şekilde yaşayabileceğini ifade edebilirsiniz.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Çocuğunuzun iletişim becerisini geliştirmenin en önemli adımı etkili iletişim yollarını kullanmayı alışkanlık haline getirmektir. İlişki başlatması ve sürdürmesi: Konuşan kişinin yüzüne bakması, göz kontağı kurması, dinlemesi, karşılaştığı kişilerle uygun şekilde selamlaşması, bir ortamdan ayrılırken uygun şekilde vedalaşması, konuşmayı başlatması, sürdürmesi, teşekkür etmesi, özür dilemesi, gerektiğinde yardım istemesi/etmesi, soru sorması, yönergelere uyması, girdiği bir ortamda uygun şekilde kendini tanıtmaması, tanıdığı kişileri başkalarına tanıtmaması, izin istemesi, nezaket ifadelerini uygun yerlerde kullanması, yeni durumlara alışması/uyum sağlaması, paylaşması, sıkıntılı görünen arkadaşına yardım etmesi, arkadaşlarını barıştırması, uzlaşması, başkalarını takdir etmesidir.

- 1) Günlük konuşmalar için kısa sohbet zamanları oluşturabilirsiniz.
- 2) Duygularını anlatması için açık uçlu sorular sorarak iletişimi başlatabilirsiniz.
- 3) Sözü kesmeden dinleyip göz teması kurmalısınız.



PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

1) Anne babalar, çocukların günlük yaşamda karşılaştıkları küçük sorunları kendi başlarına çözmeleri için fırsatlar verebilir. Sabırlı bir yaklaşım, farklı çözümleri birlikte düşünmek ve çabayı takdir etmek çocukların problemler karşısında kendine güvenini güçlendirir.

2) Çocuklarda problem çözme becerisini geliştirmek için onlara keşfetme alanı sağlamak, oyun yoluyla düşüncelerini desteklemek ve çözüm bulma sürecinde yanında olup yönlendirici sorular sormak etkili olur. Bu süreçte acele ettirmeden ilerlemek önemlidir. Günlük yaşamda karşılaştığınız küçük problemleri onlarla paylaşarak çözüm sürecine dahil edin. Marketten eksik bir ürün alındığında nasıl bir çözüm bulduğunuzu ya da beklenmedik bir durumda nasıl bir karar aldığınızı anlatarak, pratik örneklerle rehberlik yapabilirsiniz.



SORUMLULUK ALMA

Yaşam becerilerinin en temel unsurlarından biri sorumluluk bilincine sahip olmaktır.

- 1) Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar almasını sağlayınız.
- 2) Uyandığında yatağını toplaması, elini yüzünü yıkayıp kahvaltı etmesi, dişlerini fırçalaması, odasını temiz ve düzenli tutması temel sorumluluklardır Bu becerileri çocuğunuza kazandırmalısınız.
- 3) Ev işlerinde yaşına uygun sorumluluk almasına destek olabilirsiniz. Yemek masası kurmanıza yardım edebilir, temizlik için verdiğiniz görevleri yerine getirebilir. Çocuklarınızın kendi işlerini yapmalarını teşvik edin. Okul ödevlerini ve kişisel bakımını yapmada bağımsız olmalarını öğütleyin. Bağımsızlık, onların kendine güvenlerini artıracaktır. Bu beceriler konusunda gelişmesine katkı sağlamak için iş bölümü yaparak haftalık bir görev planı hazırlayıp yapılacak işlerin (çamaşır yıkama, masa kurma vb.) zamanları belirlenebilir. Öğrenciler, bu plana uyarak sorumluluklarını yerine getirir, tamamladıkları görevleri kontrol listesine işaretlenebilir.



EMPATİ KURMA

Çocuklarınıza başkalarının duygularını anlamayı ve empati kurmayı öğretin. Onları farklı bakış açılarıyla düşünmeye teşvik edin. Günlük olaylar üzerinden birlikte konuşun. Bir arkadaşının yaşadığı bir durumu anlatıp “Sence o nasıl hissetmiş olabilir?” diye sorun.



- 1) Hikâyeleri empatiyle okuyun. Karakterlerin hislerini konuşarak çocuğun farklı bakış açılarını görmesine yardımcı olun.
- 2) Oyunlarda rolleri değiştirin. “Ben sen olayım, sen ben ol” gibi basit oyunlar empatiyi güçlendirir.
- 3) Çocuğun duygusunu küçümsemeyin. Önce anlamaya çalıştığınızı hissettirmek, empatiyi modellemenin en etkili yoludur.

ZAMAN YÖNETİMİ



Zaman yönetimi, sadece okulda değil, çocuklarınızın tüm yaşamında verimli olmalarını sağlayacak önemli bir beceridir. Bu beceri, çocuklarınızın önceliklerini belirlemelerine ve görevlerini zamanında tamamlamalarına yardımcı olur.

- 1) Planlama alışkanlığı kazandırın. Çocuklarınıza bir ajanda ya da haftalık planlayıcı kullanmayı öğretebilirsiniz. Günü ya da haftayı planlarken ders çalışma, oyun oynama ve dinlenme zamanlarını dengelemek önemlidir. Basit bir liste ile güne başlamaları, hedeflerini gerçekleştirme motivasyonlarını artırır.
- 2) Öncelikleri belirlemelerine yardımcı olun. Çocukların hangi işlerin öncelikli olduğunu anlamaları zaman alabilir. Onlarla birlikte "acil ve önemli" kavramlarını tartışarak görevlerini sıralamalarına yardımcı olabilirsiniz.
- 3) Teknolojiyi doğru kullanmayı teşvik edin. Ekran süresi, çocukların zamanını etkili bir şekilde kullanmalarını zorlaştırabilir. Günlük teknoloji kullanım sürelerini sınırlandırmak, zamanlarını daha iyi değerlendirmelerine destek olabilir.
- 4) Örnek olun. Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenir. Kendi zaman yönetiminizi nasıl yaptığınızı göstermek, onlara bu konuda ilham verecektir. Planlarınızı, hedeflerinizi ve günlük rutinlerinizi paylaşarak iyi bir örnek oluşturabilirsiniz.
- 5) Dinlenmenin ve esnekliğin önemini vurgulayın. Her dakika planlı olmak zorunda değiliz. Çocuklarınıza boş zaman geçirmenin, yaratıcı olmanın ve dinlenmenin önemini öğretmek de dengeli bir yaşamın parçasıdır.