

YAŞAM BECERİLERİ

CANIK ULUDAĞ ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Ekim 2024

Yaşam Becerileri Nedir?

Yaşam becerileri, günlük yaşamın getirdiği zorluklarla etkili bir şekilde baş etmek için gerekli olan davranışlardır.

Dünya Sağlık Örgütü bu temel yaşam becerilerini "karar verme, problem çözme, yaratıcı düşünce, iletişim, kişilerarası ilişkiler, eleştirel düşünme, öz farkındalık, empati, duygularla başa çıkma, stresle baş etme" olmak üzere on başlık altında toplamıştır.

Karar verme

Karar verme becerisi bireyin mevcut seçenekleri değerlendirmesi ve seçenekler arasından kendi için en uygun olanı seçmesi olarak tanımlanmaktadır.

Yaratıcı düşünce

Yaratıcı düşünme bireyin farklı ürünler oluşturması, varsayımlarda bulunması, hayal gücünü kullanması gibi süreçleri kapsamaktadır.

Problem çözme

Problem çözme, birey için rahatsızlık yaratan ve problem olarak algılanan durumdan bireyin bir dizi zihinsel aktiviteleri kullanarak arzu ettiği duruma ulaşabilmesidir.

İletişim

İletişim bireyin kendini sözel veya sözel olmayan yollarla içinde bulunduğu duruma uygun olarak ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır. Birey karşısındaki kişi ile sözlü, sözsüz veya yazılı olarak iletişim kurabilmektedir.

Öz Farkındalık

Öz farkındalık, bireyin biricik ve eşsiz kimliği ile ilgili farkındalığa sahip olması; güçlü ve zayıf yönlerini bilerek kendisi ile ilgili gerçekçi bir değerlendirme yapabilmesidir.

Kişilerarası ilişkiler

Kişiler arası ilişkiler iki veya daha fazla kişinin ilişki kurmasını içermektedir.

Empati

Empati, bireyin kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamasıdır. Dolayısı ile empati kişisel ve sosyal uyumu kolaylaştırıcı bir anahtar olarak da tanımlanabilmektedir.

Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünme, bilginin nereden geldiğini, kimin söylediğini veya yazdığını, bunun için motivasyonunun ne olduğunu ve hangi dünya görüşünü temsil ettiğini araştırarak gerçekleşen bir bilgi sorgulama eylemidir.

Duygularla başa çıkma

Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim duygu olarak tanımlanmaktadır.

Stresle baş etme

Stres bireyin fizikî ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlanmaktadır.

Yaşam becerileri öğrenilebilen ve geliştirilebilen becerilerdir. Kendini tanıyan, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan, problem çözme becerisine sahip, yaratıcı, çevresi ile olumlu ilişki kurabilen ve bu ilişkileri sürdürebilen bireylerin yetişmesi hem birey hem de toplum açısından büyük önem taşımaktadır. Fakat bireyin bu becerilere herhangi bir destek almadan kazanmasını beklemek büyük bir yanılgı olacaktır.

Yaşam becerileri ayrı bir alan olarak değil bireysel gelişim ve yaşam boyu öğrenme sürecinde önemli olan bilgi, beceri, değerler ve tutumların kesişen bölümleri olarak görülmektedir; Çünkü yaşam becerileri doğumdan ölüme kadar aile, eğitim, çalışma, iş, eğlence, toplum gibi yaşam alanlarında yaşam boyu öğrenmeye ve yaşamla bütünleşmeye dayanmaktadır.