

Yaşam Becerisi Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü yaşam becerilerini on başlık altında toplamaktadır. Bu beceriler karar verme, problem çözme, yaratıcı düşünme, eleştirel düşünme, etkili iletişim, kişiler arası iletişim, öz farkındalık, empati, duygularla baş etme ve stresle baş etme becerileridir.



ÖĞRETMEN - VELİ BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ

Konu: Yaşam Becerileri

SULTAN
ALPARSLAN
ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



Stresle Baş etme Becerisi

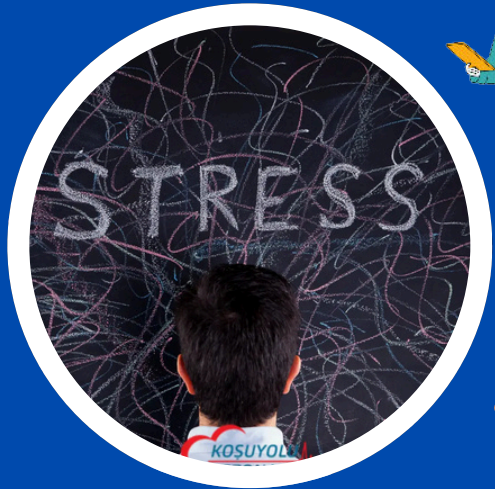
Stresle başa çıkma, bizi rahatsız eden içinde bulunduğumuz durumdan kurtulma ya da o durumun üstesinden gelme mücadelesidir. Stresle baş etme yöntemleriyle stresin tamamı yok edilebilir veya azaltılabilir.

Problem çözme teknikleri Kullanarak, aşırı genellemelerden kaçınarak, kişiler arası ilişkilerde daha sağlıklı bir iletişim dili olan ben dilini kullanarak, dengeli beslenip fiziksel aktiviteleri arttırarak, sosyal ilişkileri arttırıp yeni rutinler yaratarak stresin etkilerini azaltabilirsiniz.



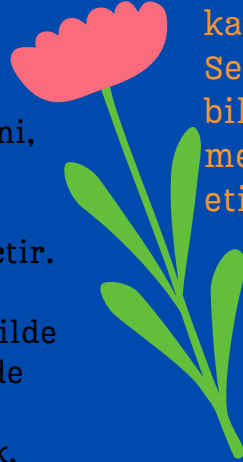
Öz Farkındalık

Öz farkındalık; kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını fark etmesi ve mantıklı bir şekilde anlamlandırmasını içeren bir süreçtir. Diğer bir deyişle, kişinin kendisini yakından tanıma ve bilinçli bir şekilde yönetme kabiliyetinin varlığını ifade eder. Güçlü ve zayıf yanlarınızın farkında olmak, meditasyon yapmak, günlük tutmak, Kör noktalarınızın farkında olmak ve kendinizi tam olarak yansıtarak öz farkındalığınızı arttırabilirsiniz.



Etkili İletişim Becerisi

Karşıdaki kişiye iletilmek istenen mesajı kısa sürede ve net bir şekilde iletebilmek için kullanılan iletişime etkili iletişim denir. Etkili iletişim becerileri, sözlü ve sözsüz bir şekilde duygu ve düşünceleri karşıya aktarmayı sağlar. Sessizliği etkili kullanmak, Geri bildirim istemek, Pozitif, neti meraklı, açık ve anlaşılır olmak etkili iletişim için önemlidir.



KARAR VERME BECERİSİ

Karar verme becerisi, en iyi sonucu elde etmek için bir dizi alternatif arasından en mantıklı çözümü seçmeye yönelik bir yönetim stratejisi ve sürecidir. Bilgi toplama ve analiz etmek, hedeflerin belirlenmek ve önceliklendirmek, Seçenekleri değerlendirmek ve karşılaştırmak, Sonuçların değerlendirmek ve seçim yapmak etkili karar vermede yardımcı olacaktır.



YAŞAM BECERİLERİ

YAŞAM BECERİLERİ

YAŞAM BECERİLERİ

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ



Zorluğun üstesinden gelerek hedefe ulaşabilme yolunda etkili olacak araç ve davranışları seçebilmektir.

Problemin çözümü için sorunun ne olduğu , kaynağını belirlenmeli, olası çözüm yolları oluşturulmalı, bir tanesine karar verilip sonuçları değerlendirilmelidir.

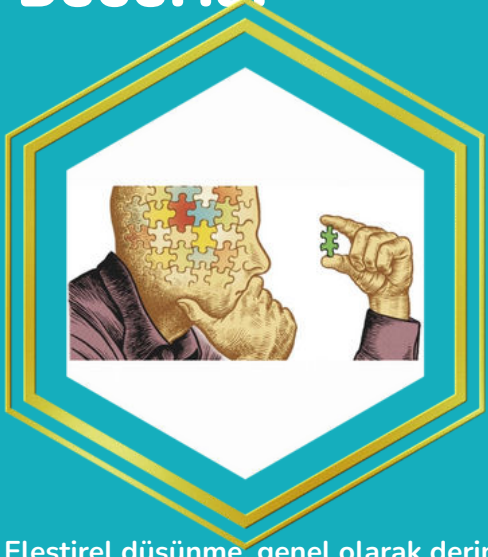


YARATICI DÜŞÜNME BECERİSİ

Yaratıcı düşünme, yeni nesnelerin, süreçlerin ya da kavramların ortaya çıkmasını sağlayan düşünme sürecidir. Yaratıcı düşünme yeni ve özgün fikrilerdir. yaratıcı düşünme becerilerinin gelişimi için çocuklarda doğal olarak bulunan merak duygusunun törpülenmemesi gerekir. Yaratıcı düşünme becerilerinin gelişimi; problem çözme, özgüven gelişimi, dil becerileri gibi alanları da güçlendirmesi açısından önemlidir.



Eleştirel Düşünme Becerisi



- Eleştirel düşünme, genel olarak derinlemesine düşünmeyi ifade etmekle birlikte çoklu zekâyı kullanan, problem bulup çözen, aktif öğrenmeye dayalı, rasyonel ve mantıklı, yöntemi olan, yaratıcı bir düşünme biçimidir. Öte yandan eleştirel düşünmeyi, mantık ve sezgiye dayalı düşünerek estetik ürün üretmeyi sağlayan yaratıcı düşünmeden ayıran kimi beceriler bulunur. Bunlar arasında öne çıkanlar; problemleri tanıma ve ifadeleri çözme becerisi, çözüm noktasında uygun araçlar bulma becerisi, önermeler arasında mantıklı ilişki kurma becerisi, sağlam sonuçlara ulaşarak genelleme yapabilme becerisi ile bunları sınavabilme becerisi, dile hâkim olma becerisi, ortaya konmamış düşüncelerin ya da ön yargıların ayırma becerisi, kanıtları değerlendirme becerisi ve düşüncelerin farklı yollarla ifade edilmişlerini keşfedebilme becerisidir.

Kişilerarası İletişim Becerisi

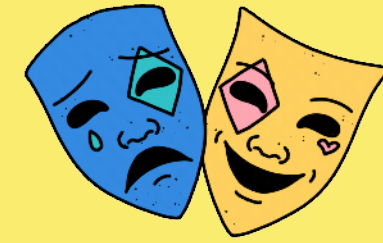
kişilerarası iletişim insanlar arasındaki bilgi alışverişidir. Bilgi, düşünceleri, fikirleri, duyguları ve daha fazlasını içerebilir.

Bu iletişim hem sözlü olarak (kelimelerle) hem de sözsüz olarak, yüz ifadeleri, jestler, beden dili ve ses tonunu kapsayacak şekilde gerçekleşir.

Etkili kişilerarası iletişim, hem kişisel hem de profesyonel olarak sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek için esastır. İhtiyaçlarımızı ifade etmemizi, fikirlerimizi paylaşmamızı ve başkalarının bakış açılarını anlamamızı sağlar.



Empati ve Duygularla Baş Etme Becerisi



EMPATİ

Basitçe tanımlamak gerekirse empati; bir başkasının duygularını, düşüncelerini ve durumunu anlama ve hissetme yeteneğidir. Kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun ne hissettiğini ya da nasıl düşündüğünü anlamaya çalışması da empati kurmak olarak adlandırılır. Ancak bu, sadece bir başkasının duygularını "bilmekten" öte, o duyguları derinden "hissetmek" anlamına gelir.

DUYGULARLA BAŞ ETME BECERİSİ

Korku, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular, hayatın temel bir parçasıdır. Ancak bazen onlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için hepimiz mücadele veririz. Hayatın içerisinde iyi kötü duyguların birlikte var oldukları unutulmamalı ve olumsuz duyguları da kabul ederek kendinizi daha iyi hissetmek için kişilerden ya da duygulardan kaçmadan kendinize iyi gelecek doğru ve sağlıklı yolları bulmalısınız.