

YAŞAM BECERİLERİ



2023-2024 Eğitim Öğretim yılı Milli Eğitim Vakfı Hasan Tahsin Önalp Ortaokulu Rehberlik Servisi özel hedeflerimizden birisi yaşam becerileri konusudur. Bu konu kapsamında 5,6,7 ve 8.sınıflarımıza etkinlikler yapılmıştır. İletişim becerileri konusunda velilere broşür dağıtılmıştır. Öğretmenlerimize ise konuyla ilgili etkinlik kitapçığı paylaşılmıştır. Yaşam becerileri konusu 2022-2023 Eğitim öğretim yılı Mayıs ayında yapılan RİBA anketleri sonucu öğrenci,veli ve öğretmen cevaplarına göre seçilmiştir. Yaşam becerileri konusu, içerisinde birçok konuyu barındıran kapsamlı bir konudur. 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. Bu konulardan bazılarına aşağıda kısaca bahsedilmiştir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Çocuğun yaşadığı dönemlerin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır. Ergenlik dönemi başlı başına bir değişim gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaş tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlenebilir. Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer. Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan "anlaştım" duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, hem benlik saygısının artmasına, hem

de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle bağına güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

GELECEĞİ PLANLAYABİLME

Günümüzdeki teknolojik gelişim ve küreselleşmeye bağlı olarak birçok alanda yaşanan hızlı değişimler nedeniyle bireylerin bu değişimlere açık ve esnek olmaları gerekmektedir. Bu nedenle birçok beceriyi geliştirmeleri ve gelişmeleri takip ederek değişime açık olmaları geleceğe dönük planlama davranışını kolaylaştıracağı söylenebilir. Bu çalışmada söz konusu becerilerden; amaç belirleme, ara amaçlar/hedefler belirleme, karar verme, yaşamdaki rollerin farkında olma ve bunları dengeleyebilme, ilgi, beceri, değerler ve güçlü yanları fark etme, beklenmedik olaylara hazırlıklı olma ve zamanı iyi kullanabilmeye yer verilmiştir.

Geleceği planlayabilmek ve hedeflere ulaşabilmek adına aşağıdaki sorulara verdiğimiz cevaplar da önemlidir:

- 1- Gelecekle ilgili bir hedef belirleyin.
- 2- Hedefinize ulaşmak için uzun vadeli hedefinizi söyleyin.
- 3- Uzun vadeli hedefe ulaşmak için neler yapmanız gerektiğini düşünün ve söyleyin.
- 4- Hedefinize ulaşmak için bu günden itibaren neler yapmanız gerekir, bugün, bu hafta ve sonraki haftalarda yapacaklarınızı hayal edin.
- 5-Daha başarılı olmak için neye ihtiyacın var?

HAK VE SORUMLULUKLARINI BİLME

Aile demokratik davranışların öğrenilmesi uygulanması gereken ilk ortamdır. Katılma, tartışma, açıklık, adalet, tarafsızlık, kendi kendine disiplin gibi demokratik değerler yalnızca kitaplardan öğrenilmez; gerçek ortamlarda yaşayarak öğrenilir. Aile bu gerçek ortamın ilki ve en önemlisidir. Bu ortamda anne baba davranışlarının demokratik ya da baskıcı olması çocukların davranışlarını da bu yolla etkilemektedir. Demokratik bir toplumun temelinde düşünce ve kanaatlere saygılı aile düzeni yer alır. Başkalarına tahammül edebilmek, hoşgörülü olmak, saygı ve sevginin başarılmasıyla mümkün olabilir. Aile ortamında bile farklı görüşlerin olması doğaldır. Bu farklılıklar gelişmenin ve olgunlaşmanın hem nedeni hem de sonucudur. Farklı görüşlere saygı, gelişmeye açık ve sabırlı insanlar oluşturur.

ÖĞRENCİNİN HAK VE SORUMLULUKLARI

Haklar: Düşüncelerini özgürce ifade etme,◆ Güvenli ve sağlıklı bir sınıf ortamında bulunma,◆ Bireysel farklılıklarına saygı gösterilmesi,◆ Kendisine ait değerlendirme sonuçlarını zamanında öğrenme ve sonuçlar üzerindeki fikirlerini ilgililerle tartışabilme,◆ Kendisine ait özel bilgilerin gizliliğinin sağlanması◆ Okulun işleyişi, kuralları, alınan kararlar hakkında bilgilendirilme,◆ Okul kurallarının uygulanmasında tüm öğrencilere eşit davranılması,◆ Kendini ve diğer öğrencileri tanıma, kariyer planlama, karar verme ve ihtiyaç duyduğu benzer konularda danışmanlık alma,◆ Akademik ve kişisel gelişimini destekleyecek ders dışı etkinliklere katılma,◆ Okul yönetiminde temsil etme ve edilme◆

Sorumluluklar: Okulda bulunan kişilerin haklarına ve kişisel farklılıklarına saygı göstermek,◆ Ders dışı etkinliklere katılarak bu etkinliklerden en iyi şekilde yararlanmak,◆ Arkadaşlarının ve okulun eşyalarına zarar vermemek, verdiği takdirde bu zararın bedelini karşılamak,◆ Sınıfça belirlenen kurallara uymak,◆ Okul yönetimine (fikir, eleştiri, öneri ve çalışmalarla) katkıda bulunmak,◆ Arkadaşlarına, öğretmenlerine ve tüm okul çalışanlarına saygılı davranmak,◆ Hiçbir şekilde kaba kuvvet ve baskıya başvurmamak,◆ Okul mekanlarını temiz kullanmak,◆ Okul panolarına eser hazırlamak vb.

Öğrencilerin hak ve sorumlulukları olduğu gibi velilerin ve okulun da hak ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bunların da ilgilileri tarafından bilinmesi ve bunlara uygun davranması gerekmektedir.

ÇATIŞMA ÇÖZME

Öğrenciler arasında okullarda sık karşılaşılan durumlardan biri de öğrenciler arasında yaşanan çatışma durumlarıdır. Aynı ortamı zorunlu olarak paylaşan öğrencilerin farklı nitelikteki kültürel özgeçmişleri, biyolojik, zihinsel ve duyuşsal gelişmişlik düzeyleri, algılama, kavrama ve anlama becerileri, değer, gereksinim, inanç, tutum, seçim ve kişilik özellikleri doğal olarak insan ilişkilerinde kişiler arası çatışmaya ve anlaşmazlıklara yol açabilmektedir (Türnüklü, 2007). Ergenlerin farklı nedenlerle öfke duygusu yaşaması, öfke duygusunun ifadesinde saldırganlığı seçmesi, bunun sonucunda da yaşanan çatışmaların sayısında bir artış ve çözümlenemez bir noktaya doğru gidişin olması ergenlik dönemindeki temel sorunlar arasında gösterilebilir (Gündoğdu, 2010).

Çatışma, birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkan bir durumdur. Belli bir konuda karar vermede zorluk çekmeye, gerginleşmeye başlayan kişi büyük bir olasılıkla bir çatışma içerisindedir (Cüceloğlu, 1994). Bireylerin hayatında çatışma yaşanması doğal bir durumdur. Çatışmayı olumsuz hale getiren nasıl çözüldüğüdür. Buna göre çatışmalar yıkıcı olarak çözüldüğünde kızgınlık, öfke, düşmanlık ve şiddet duyguları yaratır. Yapıcı olarak çözüldüğünde ise, sorun çözme, eleştirel düşünme ve iletişim becerilerini geliştirerek kişisel gelişimi sağlar (Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu, 2013).

STRESLE BAŞEDEBİLME

Günlük yaşamda hemen her yaş döneminde sıklıkla kullanılan bir kavram olarak stres, en temelinde psikolojik bir zorlanmayı barındırmaktadır. Psikolojik zorlanma, içsel ya da dışsal kaynaklı bir olay ya da durumun birey tarafından olumsuz nitelikli olarak algılanmasıyla başlamakta ve bunun sonucunda verilen tepki de stresi ortaya çıkarmaktadır (Oral, 2004). Bu bağlamda içsel ya da dışsal kaynaklı olay ve durumların değerlendirilmesinde bireyde engellenme, tehdit, tehlike ya da kayıp algısı gözlenmektedir (Aydın, 2006).

Stresin hem oluşma aşamasında hem de sonucunda bireylerde duygu, düşünce, beden ve davranış boyutlarında önemli sonuçlar yaşanmaktadır. Temelinde birden fazla duygu barındıran bir yaşantı olarak stres, engellenme, tehdit, tehlike ya da kayıp algıları doğrultusunda en çok kaygı, korku, suçluluk, öfke, üzüntü, utanç, yetersizlik, güvensizlik, değersizlik gibi duyguları içermektedir (Aydın, 2006; Yıldırım, 1991). Kalp atım sayısında ve kas geriliminde artış, solunum güçlüğü, sindirimde yavaşlama vb. bedensel tepkiler stresin yaşandığı bedensel bölgeye göre çeşitli rahatsızlıkları da beraberinde getirebilmektedir. Stres duygularını başlatan ve devam ettiren önemli bir boyut olarak düşünsel alanda ise, olumsuz iç konuşmaların ve işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin bireylerin kendilerine ve yapabileceklerine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinde etkili olduğu görülmektedir (Oral, 2004). Okul yaşamında özellikle önemli bir stres yaşantısı olan sınav kaygısı, bireyin başarısızlığa ve yetersizliğine yönelik olumsuz düşüncelerini ve iç konuşmalarını içermesi açısından bunun en belirgin örneğidir (Özdemir ve Ergene, 2014). “Ya yapamazsam”, “başaramazsam” gibi düşünceler, sınava ilişkin işlevsel olmayan inançlara neden olabilmekte ve stres yaşantısı kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Stres yaşantısının hem bir sonucu hem de strese kaynaklık edebilecek olay ya da durumlar olarak, okul başarısında düşme, karar verme güçlüğü, intihar düşüncesi, iç kapanma ya da saldırganlık, aile içi huzursuzluk vb. ise, stres yaşantısının davranışsal boyutuna

verilebilecek örneklerdir (Aydın, 2006). Stresle başa çıkma becerilerinin kazanımında, söz konusu boyutlara yönelik müdahalelerin önemli olduğu düşünülmektedir.

BİLİŞİM ARAÇLARINI NESNEL DEĞERLENDİREBİLME

Son zamanlarda okullarda gündem oluşturan ve bir ders olarak içeriğinde öğrencilere beceri olarak kazandırılmaya çalışılan medya okuryazarlığı kavramı, çeşitli medya araçlarındaki (televizyon, sinema, radyo vb.) mesajlara ulaşma, bunları çözümlyerek değerlendirme ve iletme olarak ele alınmaktadır (Aydeniz, 2012). Ders içeriğinde bu becerinin özellikle medya karşısında pasif ve savunmasız bir alıcı haline gelebilen bireylerin, medyanın dilini çözebilecek bir bilinç düzeyine ulaşmalarında ve medyayı eleştirel bir yaklaşımla okuyarak bilinçli alıcılar haline gelmelerinde önemli olduğu vurgulanmaktadır (MEB ve RTÜK, 2006). Çeşitli araştırma bulguları (Kurtulmuş, 2014; Argın, 2013; Ök, 2013; Uysal, 2013) da, özellikle ergenlik döneminin gelişim görevleri göz önünde bulundurulduğunda medyanın etkili okunmasının önemini açığa vurmaktadır.

Bilişim araçlarının (özellikle internet) kullanımında, etkisini gerçek yaşamın da önüne geçecek şekilde gösterebilen sanal yaşam ortamı ergenler için çeşitli riskleri de beraberinde getirebilmektedir. Literatürde sanal zorbalık olarak yerini bulan bu tür riskler, bilişim teknolojilerinin kullanımı yoluyla bir birey ya da grup tarafından diğerlerine zarar verme amacıyla yapılan kasıtlı ve düşmanca davranış içeren bir tür zorbalığı içermektedir (Keser ve Kavuk, 2015; Türkileri İnelöz ve Uçanok, 2013). Bilişim araçlarının amacına uygun kullanımı ve sanal tehlikelerin farkında olma yoluyla bu konuda da önlemler alınabileceği düşünülmektedir. Genel olarak bu konuya ilişkin kazanımların hazırlanmasında söz konusu önlemler, önleyici ve koruyucu bir bakış açısıyla etkinlikler içerisinde göz önünde bulundurulmuştur.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Çocuğa yönelik şiddetin önlenmesi teknik destek projesi yaşam becerileri etkinlik kitabı özel eğitim ve rehberlik hizmetleri genel müdürlüğü

Sivas ram doküman komisyonununun hazırladığı Geleceği Planlayabilme sunumu

Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bölümü Aralık 2018 Hak ve Sorumluluklarımız Bülteni

ŞULE ÇELİK

MEV HASAN TAHSİN ÖNALP ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

HAZİRAN 2024