



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul Rehberlik Bülteni

YAŞAM BECERİLERİ VE SINIRLAR KASIM 2023

www.okankoleji.com



Günlük yaşamımızda zaman zaman zorluklarla karşılaşabilir ve bu zorlukları aşma konusunda sıkıntılar yaşayabiliriz. Kimi kişiler yaşadıkları sıkıntıları daha kolay aşarken kimileri için bu durum pek de kolay olmayabilmektedir. Günlük yaşamda karşılaştığımız zorluklar, üzerimize aldığımız sorumluluklar ve yaşadığımız olumsuzluklar karşısında uyum sağlama ve olumlu davranış sergilememizi sağlayacak beceriler, yaşam becerileri olarak adlandırılmaktadır. Bu beceriler erken yaşlarda kazanılabileceği gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde de öğrenilebilmektedir.

Yaşam becerileri; insanların bilinçli kararlar almalarına, problem çözmelerine, eleştirel ve yaratıcı düşünmelerine, sağlıklı ilişkiler kurmalarına, başkalarıyla empati kurmalarına, hayatlarını sağlıklı ve üretken bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan psikososyal yeterlikleri ve kişilerarası becerileri içerir. Yaşam becerileri, günlük yaşamın getirdiği zorluklarla etkili bir şekilde baş etmek için gerekli olan davranışlardır.

Çocuklar, yaşam becerilerini ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ve rol model aldığı kişilerden öğrenirler. Hayatın zorluklarıyla başa çıkmak için farklı bir durumda etkili bir beceriyi kullanmayı zamanla öğrenirler.

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 (WHO, 2007). Bireyin kendini tanıması ve güçlü yönlerini ortaya çıkarabilmesi için bu becerilere ihtiyacı vardır. Bu becerilerin bireye kazandırılabilmesi için yetişkin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla anne, baba ve öğretmenlere çocuklara yaşam becerilerinin kazandırılabilmesi konusunda önemli roller düşmektedir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocuklarımıza kendi kararlarını verebilmeleri, problemlerin üstesinden gelmeleri ve kendi işlerini yapabilmelerini öğretmek onları başkalarına bağımlı bireyler olmaktan kurtarabiliriz. Önemli olan bu becerileri ne kadar iyi yapabilecekleri değil; bunların hayatın bir parçası olduğunu öğrenmeleri ve deneyimlemeleridir.

Yaşam Becerilerinin Gelişmesi İçin Desteklenmesi Gereken Alanlardan Bazıları

- İletişim kurma ve sürdürme
- Eleştirel düşünme
- Yaratıcı düşünme
- Karar verme
- Zaman yönetimi
- Problem çözme
- Öz farkındalık
- Öz düzenleme

Sınırlara Neden İhtiyaç Vardır?

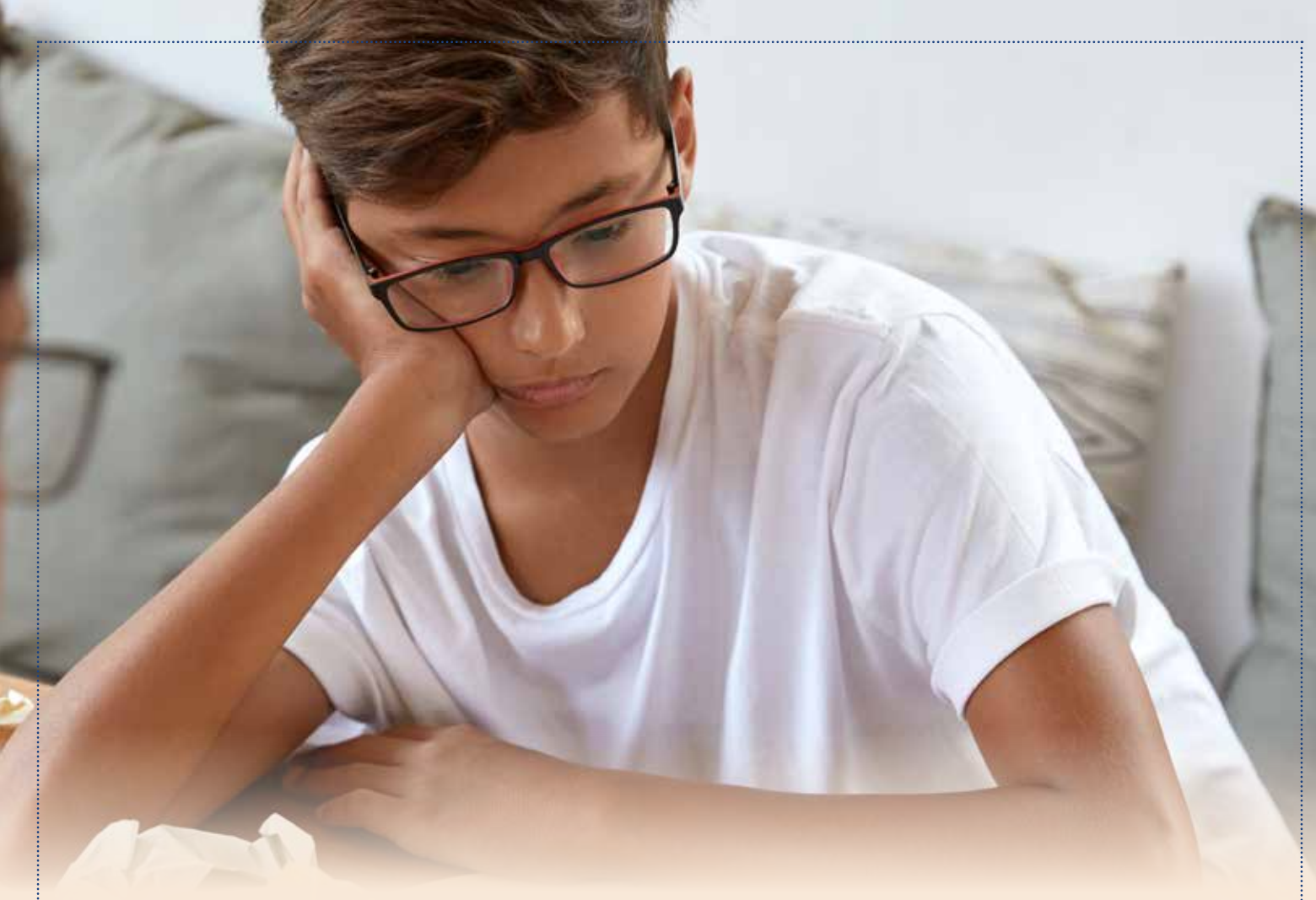
Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Büyüdükçe kendilerinden beklenenlerin değişmesi ve çeşitlenmesi ise, durumu daha da zora sokmaktadır. Sınırlar, bu öğrenme ve keşfetme sürecinde çok önemli bir role sahiptir. Çocuklar, dünyayı tanıyıp kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşırlar. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net sinyallerdir. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır. Çocuklar, çevreleriyle olan ilişkilerinde nerede durmaları gerektiğini deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içinde yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için de takip ettikleri yol oldukça etkilidir: "Yapmak istediklerini yap ve izle". Çocukların hepsi, yeterliliklerini fark etmek ve var olanın üzerine çıkarabilmek için, kendi yaşamlarına ait özgürlük, güç ve kontrole ihtiyaç duyarlar. Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Sınırlar güven verir; çocuklarımız, güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çizdiğimiz sınırların geniş ve belirsiz olması, bir anlamda sınır olmaması anlamına gelir. Bu koşullarda çocuk; neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yaptığını ya da yapması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir. Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için beş defa ona seslenmek yerine, onunla birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip ikinci hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır. Aynı şekilde sınırların çok katı, tartışılmaz ve değiştirilemez olduğu ailelerde de sıkıntı yaşanır.

Ergenlerde Sınır Koyma

Ergenlik, bilişsel, biyolojik ve sosyal değişimlerin olduğu bir geçiş sürecidir. Çocuklar ergenliğe adım attıklarında, çocukluklarındaki temel kurallar hala geçerlidir, yepyeni bir sisteme geçmek söz konusu değildir. Ergenler de, çocuklar gibi, sınırları belli olan netlikler içinde olmalıdır. Ergenlik dönemindeki çocuğun kesin sınırlara ihtiyaç duymasının yanı sıra, sınırların içerisinde de, bir şeyleri keşfetmelerine ve denemelerine fırsat verecek esneklik de onların ihtiyaçlarıdır. Ebeveynlerin onları cesaretlendirmesi, sorunları çözerken desteklemesi, davranışların sonuçlarına katlanma durumunun da çocuğun yaşıyla orantılı olarak yeniden düzenlenmesi gerekir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ebeveynler bu dönemde bazen ne yapacaklarını bilemediklerinden yakınır. Çünkü ergen, zihinsel gelişim ve bireyselleşme süreciyle birlikte, özgür olmak, bağımsız hareket etmek, alınan kararlarda söz sahibi olmak, hayatına yön vermek ister. Çocuklukta geçerli olan kuralları artık geçersiz olarak görür. Ebeveynler de bunlara ne düzeyde izin verecekleri konusunda kararsız kalırlar. Bu süreçte onlara yardım edebilmek için, ergenlerin geçirmekte oldukları karmaşık süreç dikkate alınıp, onlara direnç göstermemek uygun olacaktır. Ergenler, sınırları zorlayıp kimliklerini oluşturabilmek için kafalarındaki birçok soruya cevap ararlar. Onlarla güç savaşına girmeden, net bir şekilde yönlendirme yapmak, daha iyi seçim yapmaları için onlara yol göstermek ve davranışlarının sonuçlarına katlanmalarını sağlamak yardımcı olacaktır.

Sınırlar, eğer ergenleri kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığında kullanılırsa, onların kendilerini keşfetme süreci engellenmiş olur. Bu engellenme de güç savaşlarına sebep olabilir. Bu sebeple, sınır koyarak neyin hedeflendiği ve sınır koymanın gerekli olup olmadığı üzerinde düşünülmesi gereklidir. Ergenlerin sınırlarına karar vermek, hem özgürlük hem sorumluluk arasında denge kurmakla olur. Sınırlar esnek olabilir.

Bu süreç anlayış, sabır ve iletişim gerektirmektedir. Ergenlere net kurallar sunulduğunda, etkinlikleri hakkında sorular sorulduğunda ve ergenler ebeveynleri ile daha az çatışma algıladıklarında, davranış sorunları azalmaktadır. Ebeveynin hem destek hem de sınırlamayı birlikte uygulaması, ergenin kendini düzenleme becerilerinin gelişimini kolaylaştırmakta ve böylece ergenin sorumlu, kendine yeten bir birey olarak yaşamını sürdürmesine yardımcı olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Calp, Ş. ve Edis, A. (2020). Sınıf Öğretmenlerinin Yaşam Becerileriyle İlgili Bilgi ve Deneyimleri. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 10 (2), 549-565.
- Çetin, H., Çok, F. (2011). Anababaların Ergen Çocuklarını İzlemeleri: Bir Gözden Geçirme. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 18 (3).
- Mackenzie, R.J. (2012). Çocuğunuza Sınır Koyma. Yakamoz Yayınları.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE