



ÇOCUK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

17/03/2021



ailevecalisma

www.ailevecalisma.gov.tr



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

YAŞAM BECERİSİ NEDİR?

Yaşam becerileri, bireylerin günlük yaşamın istekleri, zorlukları ve engelleri ile etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan uyumlu ve olumlu davranış becerileridir.

Bu beceriler verimli bir yaşam için bireyleri destekleyen, bireyin içinde bulunduğu durumlara daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olan ve öğrenilebilen becerilerdir.



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

ÇOCUKLARA YAŞAM BECERİSİ KAZANDIRMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuklara küçük yaşlardan itibaren yaşam becerilerini kazandırmaya çalışmanın amacı;

- Çocukların, gerçek yaşamda karşılaştıkları yenilikler, zorluklar ya da sorunlar karşısında fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmelerini,
- Yenilikler, zorluklar ya da sorunlara karşı çözümler üreterek onlarla baş edebilmelerini,
- Olaylara farklı pencerelerden bakabilmelerini,
- Böylece hem günlük yaşamlarında hem de gelecekte başarılı, kendine yetebilen, mutlu ve sağlıklı bireyler olarak gelişmelerini sağlamaktır.



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

YAŞAM BECERİLERİ

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,
- Stresle baş etme becerileridir.



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

EBEVEYN BAKIMINDAN YOKSUN ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM BECERİLERİNİN ÖNEMİ

Korunma ihtiyacı olduğu için kurum bakımından yararlanan çocuklar ebeveyn bakımından yoksundur.

Çocuk Koruma Kanununda **korunma ihtiyacı olan çocuk**: «**Bedensel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal gelişimi ile kişisel güvenliği tehlikede olan, ihmal veya istismar edilen ya da suç mağduru çocuk**» olarak tanımlanmıştır.

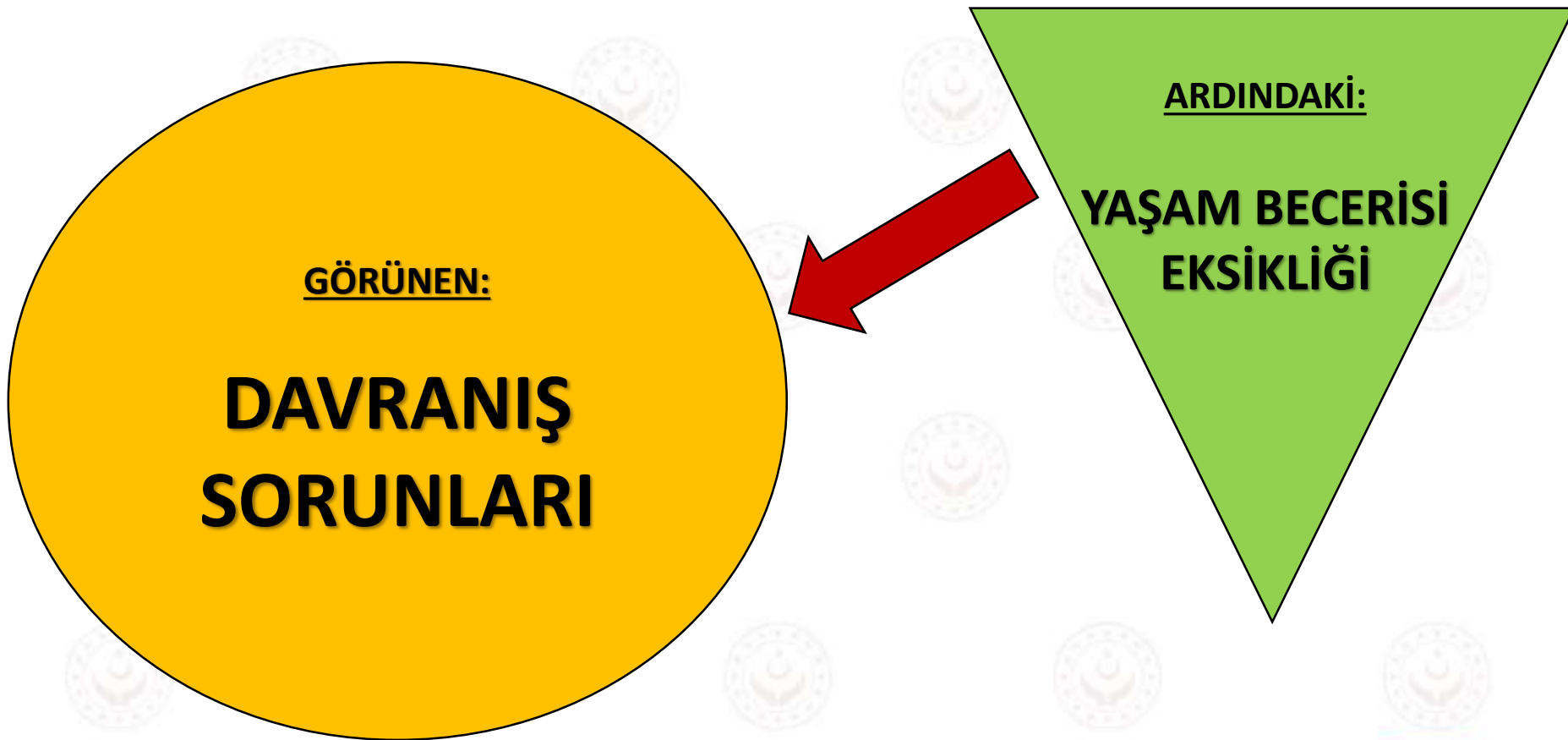
Kurum bakımından yararlanan çocuğun;

- Geçmiş yaşamdan gelen travmaları vardır,
- Kuruluşlar arası nakil durumları nedeniyle hayatta hep sürüklenmiş ve örselenmiştir,
- Değişen yetişkin tutum ve davranışlarına maruz kaldığı için kafası karışıktır,
- Gelişimini sağlıklı olarak tamamlayabilmek için yaşam becerilerine ihtiyaç duyar.



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

YAŞAM BECERİLERİ = DAVRANIŞ SORUNLARI İLİŞKİSİ





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

YAŞAM BECERİLERİ = DAVRANIŞ SORUNLARI İLİŞKİSİ

Yetişkin: Neden evden/kuruluştan izinsiz ayrıldın? (İzinsiz ayrılma davranışı)

Çocuk: Arkadaşım gel gezeriz dedi kıramadım. (Hayır deme becerisi)

Yetişkin: Neden eşyalara zarar verdin/camı kırdın? (Zarar verme davranışı)

Çocuk: Çok sinirlenmiştim. (Stresle baş etme/öfke kontrolü becerisi)

Yetişkin: Neden arkadaşına annen-baban bile seni istemiyor, çok kötü birisin dedin, çok üzölmüş ağlıyor? (Saygısızlık, hakaret etme davranışı)

Çocuk: Bu kadar üzüleceğini düşünemedim, çok kızdırdı beni. (Stresle baş etme/öfke kontrolü/empati kurma becerisi)



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

KAZANDIRILMASI BEKLENEN YAŞAM BECERİLERİ

Tüketim Bilinci,
Bilinçli Tüketici
Eğitimi

Bilinçli tüketici kimdir?

Temel ihtiyaçlarını ön planda tutarak mantıklı tutum ve davranışlar sergileyen, sahip olduğu hakların farkında olarak kendini savunabilen, olası yanıltıcı ve aldatıcı hiçbir etkiye kanmadan ürünün kalitesi, fiyatı ve güvenliğine dikkat eden, her türlü israfın ve savurganlığın karşısında olan tüketici, bilinçli tüketicidir.

Gerçekten ihtiyacım var mı?

Minimalist yaşam mümkün mü?

Uygun rol model oluyor muyuz?





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Medya Okuryazarlığı

Akıllı telefon kullanan çocukların sosyal medya hesapları takip edilmelidir.

Telefon ve tablet kullanan çocukların oynadıkları oyunlar takip edilmeli ve gerekli durumlarda grup sorumlusuna bilgi verilmelidir. Çocuklara sosyal medya kullanımı konusunda bilgilendirme yapılarak farkındalıkları arttırılmalıdır.





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Yardımseverlik ve Dayanışma Bilinci

Yardımseverlik sosyal bir davranıştır ve çocuklara küçük yaşlardan itibaren benimsetilmesi son derece önemlidir.

Değerler Eğitimi

Toplumun iyiliği ve refahı için gerekli davranışların kazanılması değerler eğitiminden geçmektedir.

Yardım etmenin iki önemli boyutu:

1. Yardım eden çocuk kendisini işe yarar ve değerli hisseder.
2. Yardım edilen kişi kendisini değerli hisseder ve yükü hafifler.





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Problem Çözme Becerisi

Çocukların büyüdükları çevrede, merakı teşvik ediliyor, fikirler tartışılıyor ve duygular dikkate alınıyorsa o ortamda büyüyen çocukların problem çözme yetenekleri gelişir.

Stres Yönetimi

Stres; zorluklar karşısında başa çıkma kaynaklarımızı ve yeteneklerimizi aşan durumlarda yaşanan psikolojik durumdur.

Stres yönetiminde kullanılan stratejiler :
Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Başa Çıkma
Olumlu Düşünme
Destek
Bağlamlar ve Başa Çıkma



Öfke Kontrolü

Öfkeyle Baş Etme Yöntemleri:
Fiziksel Tepkilerin Kontrolü
Olayın Yorumlanması ve Olay Hakkında Düşüncenin Kontrolü
Durum Karşısında Kişinin Vereceği Tepkinin Kontrolü

Fiziksel

'STRES'in
Görünen
Yansımaları

Duygusal



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Hayır Diyebilme Becerisi

Çocukların kişisel haklarını koruyabilmeleri, riskli durumlarla karşılaştıklarında kendilerini koruyabilmeleri, kişisel sınırlarını açık ve net şekilde belirtebilmeleri ve akran zorbalığına maruz kalmamaları için "hayır diyebilme becerisi" edinmeleri çok önemlidir.

Karar Verme Becerisi

Çocuklara karar verme becerisini kazandırmak için çocuklar kuruluş içerisinde belirli kurallar dışında özgür bırakılmalı, onlara seçenekler sunularak kendi kararlarını kendilerinin vermesi sağlanmalıdır.

"Hayır!"
Diyebilmek





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Zaman Yönetimi

Kuruluştaki geçirilen süre boyunca çocukların zamanlarını doğru planlamayı öğrenebilmeleri için kaldıkları ev içerisindeki günlük yaşam planları önemli olmaktadır. Bakım personeli bu süreçte çocukların kaldıkları evlerde zaman planlamasının yapılmasında ve bu planlamanın uygulanmasının kontrol edilmesinde önemli rol oynayacaktır.

Geleceği Planlayabilme

Bakım personeli ortak zamanlarda çocuklardan eğitim, aile ve iş gibi konularda gelecekte kendilerini nasıl gördüklerini anlatmalarını isteyebilir. Bu şekilde hem bir ortak zaman etkinliği yapılmış hem de çocukların kendi aralarında fikir alışverişi yaparak bakış açılarını geliştirmeleri sağlanmış olur.





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Öz Farkındalık

Çocuklara, her bireyin farklı olduğunu anlatılması, olumlu özelliklerinin ön plana çıkarılması, çocukların kendi yetenek ve becerilerinin farkına varması sağlanmalıdır.

Sanatsal ve Kültürel Beceriler

Bakım personellerinin çocuklarımıza gelenek ve göreneklerimizi anlatması ve mümkün olduğunca bunları yaşayarak öğrenmelerini sağlamaları önemlidir





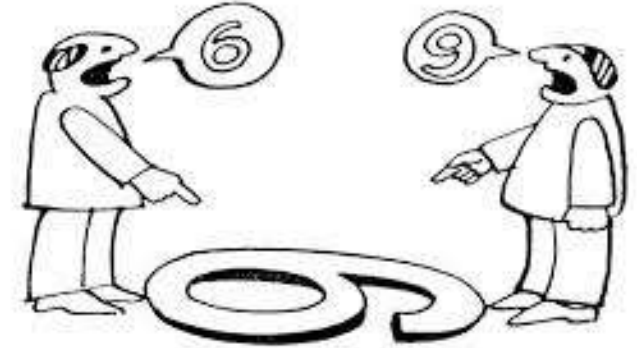
YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Selamlaşma ve Nezaket

Bakım personelinin gün içerisinde duruma uygun olarak selamlaşma cümleleri kullanması, çocuklara örnek olması açısından önemlidir.

Empati ve Farklılıklara Saygı

Bu yeteneklerinin gelişmesi ile çocuk, daha uzak yerlerdeki insanların başlarına gelenleri de algılayabilir.





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Doğru Arkadaş Seçimi

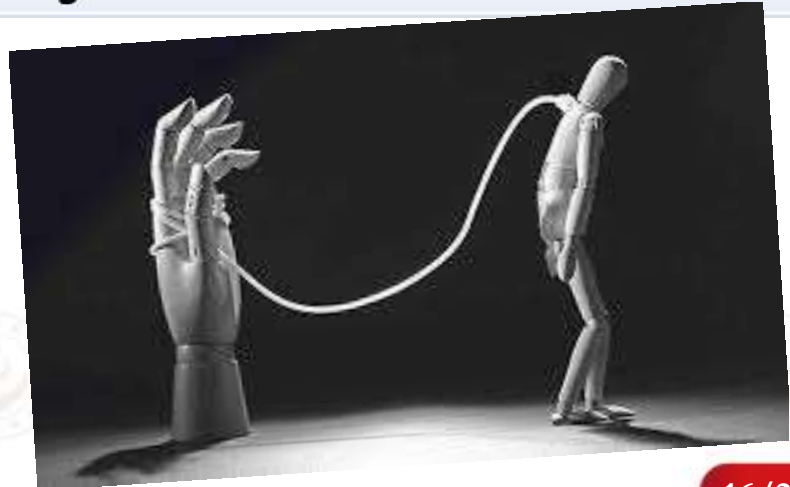
Çocukların arkadaşlık ilişkilerinin gündelik sohbetler aracılığıyla takip edilmesi ve olası problemler için çocuğun doğru yönlendirilmesi ve gerekirse sorumlulara bilgi verilmesi önemlidir.

Bağlılık ve Bağımlılık

Bağlılıkta kişinin özgür iradesi söz konusudur. Bağımlılıkta ise kişi artık o madde, kişi veya nesne olmadan yaşayamayacağını düşünür.

Fiziksel Bağımlılık

Psikolojik Bağımlılık





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

YAŞAM BECERİLERİ AĞACI ETKİNLİĞİ

- Tüketim bilinci
- Medya okuryazarlığı
- Yardımseverlik & Dayanışma
- Değerler
- Problem çözme
- Stres Yönetimi
- Öfke Kontrolü
- Hayır diyebilme
- Karar verme
- Zaman yönetimi
- Geleceği planlayabilme
- Selamlaşma & Nezaket
- Empati & Farklılıklara Saygı





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ



**Bilinmezliklerle dolu bir
HAYAT YOLU...**



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ



Bazen çiçekli...



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ



**Bazen sisli ve
kasvetli...**



YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Önünü
göremezsın bazen...





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ



Engeller çıkar karşına...





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ





YAŞAM BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ

Bazen destekçilerin vardır
yanında...





TEŞEKKÜR EDERİZ.

www.ailevecalisma.gov.tr |    ailevecalisma