

EĞİTİMCİLER VE EBEVEYNLER İÇİN BİR REHBER

# ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM BECERİLERİ

Dr. LEYLA ULUS • Dr. ELİF SEZGİN

Hipokrat  
Yayıncılık

© 2020 EĞİTİMCİLER VE EBEVEYNLER İÇİN BİR REHBER  
ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM BECERİLERİ

ISBN: 978-605-7874-64-1

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Yazarlar

**Dr. Leyla ULUS • Dr. Elif SEZGİN**

Yayıncı

**Hipokrat Yayınevi**

Grafik-Tasarım

**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt

**Sözkesen Matbaacılık**

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

**Hipokrat**  
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye  
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA  
[www.hipokratkitabevi.com](http://www.hipokratkitabevi.com)



# Önsöz

iii

Yaşam becerilerinin amacı; bireyi gerçek yaşamda karşılaştığı isteklerle, engellerle ve zorluklarla sağlıklı ve etkin bir şekilde baş etmesini sağlamaktır. Yaşam becerileri, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını korumakta zorlandığı durumlarda; aile, okul, sosyal ve iş alanlarında şimdi ve gelecekte başarılı olmasını sağlar. Genel olarak yaşam becerileri ile kişinin bilişsel, duygusal, kişiler arası ve sosyal yeteneklerini geliştirmek amaçlanır.

İnsan var olduğu günden bu yana sürekli gelişim içindedir. En gelişmiş canlı olarak insanoğlunun hayatta kalması ve soyunun devamı için yaşadığı çağa uygun olarak, ortama ve şartlara göre bazı yaşam becerilerine sahip olması gerekli olmuştur. Bu beceriler binlerce yıl evvel; avcılık, toplayıcılık, kendini vahşi-yırtıcı hayvanlardan koruma, ortamın şartlarına göre barınma ve mevsimsel şartlara uygun davranma gibi becerilerdi. Ancak şimdi bu beceriler pek de önemi olmayan becerilere dönüştü. Şuan neredeyse hiçbir insanın kendini yırtıcı hayvanlardan korumayla ilgili bir beceriye sahip olması gerekmiyor. Ancak insanların (diğer insanlardan gelecek) tehlikelerden korunma, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı geliştirme, empati kurma, karar verme ve mizah gibi birçok başka beceri ile donanımlı olması onu hayatta bir adım öne geçiriyor. Çocuk gelişimi alanında uzun yılları geride bırakan iki akademisyen olarak elinizdeki bu kitabı yazmaya karar vermemiz zor olmadı. Yıllar içerisinde hem kendi annelik deneyimlerimizden hem de alandaki çalışmalarımızdan edindiğimiz tecrübe ve bilgilerimizden yararlandık. Anne olarak yaşam becerilerinin hayattaki önemini biliyoruz.

Burada verdiğimiz tavsiye ve örnekler kendi yaşantımız içinde de sıklıkla karşılaştığımız durumlar. Eğitimci olarak yaşam becerilerinin farkındayız çünkü okul öncesi eğitim kademesinden başlayarak her yaş grubundan pek çok çocukla karşılaştık. Yaşam becerileri kavramını bir süreç olarak ele aldığımızda konuya ilişkin tartışılması gereken pek çok faktör vardır. Bu faktörlerin başında çocuğun bu becerilere doğuştan sahip olarak ve önemli bir donanımla gelip gelmediğidir. Diğer önemli faktör ise bu becerilerin gelişmeye nerede, ne zaman başladığı ve ne kadar geliştirilebileceğidir. Çocuk mizacının hemen tüm yaşam becerilerinde etki ettiğini biliyoruz. Ancak elinizdeki bu kitapta bu becerilerin geliştirilmesi üzerine odaklandık. Keyifli okumalar diliyoruz.

**Leyla Ulus – Elif Sezgin**  
*İstanbul ve Bursa, 2020*

# İçindekiler

v

<b>Bölüm 1</b>	
Kendini Koruma .....	1
<b>Bölüm 2</b>	
Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı .....	13
<b>Bölüm 3</b>	
Empati .....	25
<b>Bölüm 4</b>	
Saygı .....	35
<b>Bölüm 5</b>	
Affetme .....	43
<b>Bölüm 6</b>	
Cesaret .....	55
<b>Bölüm 7</b>	
Çatışma Çözme .....	61
<b>Bölüm 8</b>	
Uzlaşma ve Müzakere .....	71
<b>Bölüm 9</b>	
Mutluluk ve İyimserlik .....	81
<b>Bölüm 10</b>	
Yardıms severlik .....	91
<b>Bölüm 11</b>	
Tolerans Gösterme .....	101

<b>Bölüm 12</b>	
Mizah .....	109
<b>Bölüm 13</b>	
Sabır.....	117
<b>Bölüm 14</b>	
Psikolojik Dayanıklılık .....	127
<b>Bölüm 15</b>	
Liderlik .....	135
<b>Bölüm 16</b>	
Minnettarlık .....	145
<b>Bölüm 17</b>	
Sorumluluk .....	155
<b>Bölüm 18</b>	
Cömertlik .....	165
<b>Bölüm 19</b>	
Sosyal Problem Çözme .....	171
<b>Bölüm 20</b>	
Stresle Baş Etme .....	179
<b>Bölüm 21</b>	
Motivasyon .....	191
<b>Bölüm 22</b>	
Öfke Kontrolü .....	201
<b>Bölüm 23</b>	
Teknoloji Kullanımı .....	213
<b>Bölüm 24</b>	
Öz Düzenleme .....	223
<b>Bölüm 25</b>	
Karar Verme .....	233