



YAŞAM BECERİLERİ

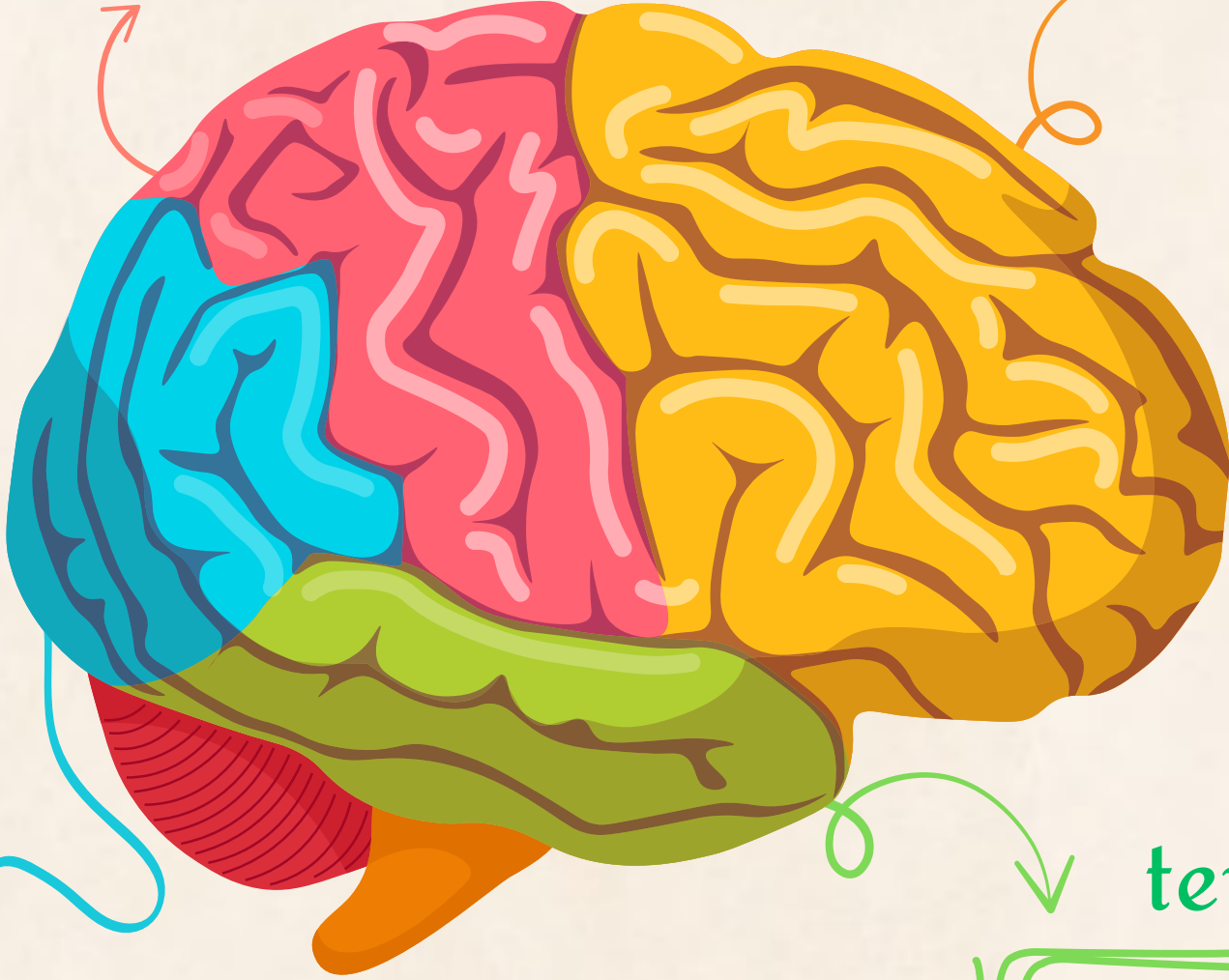
ve beyindeki bölgelerle ilişkileri

parietal lob

beden farkındalığı
öz farkındalık
stres yönetimi

frontal lob

eleştirel düşünme
yaratıcı düşünme
problem çözme
karar verme
öz denetim
empati
öz farkındalık
stres yönetimi
duygu yönetimi
ilişki kurma ve sürdürme



temporal lob

etkili iletişim
dinleme becerileri
empati
ilişki kurma ve sürdürme

oksipital lob

görsel gözlem
görsel eleştirel düşünme
medya okuryazarlığı
yaratıcı görsel ifade

Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanan yaşam becerileri;

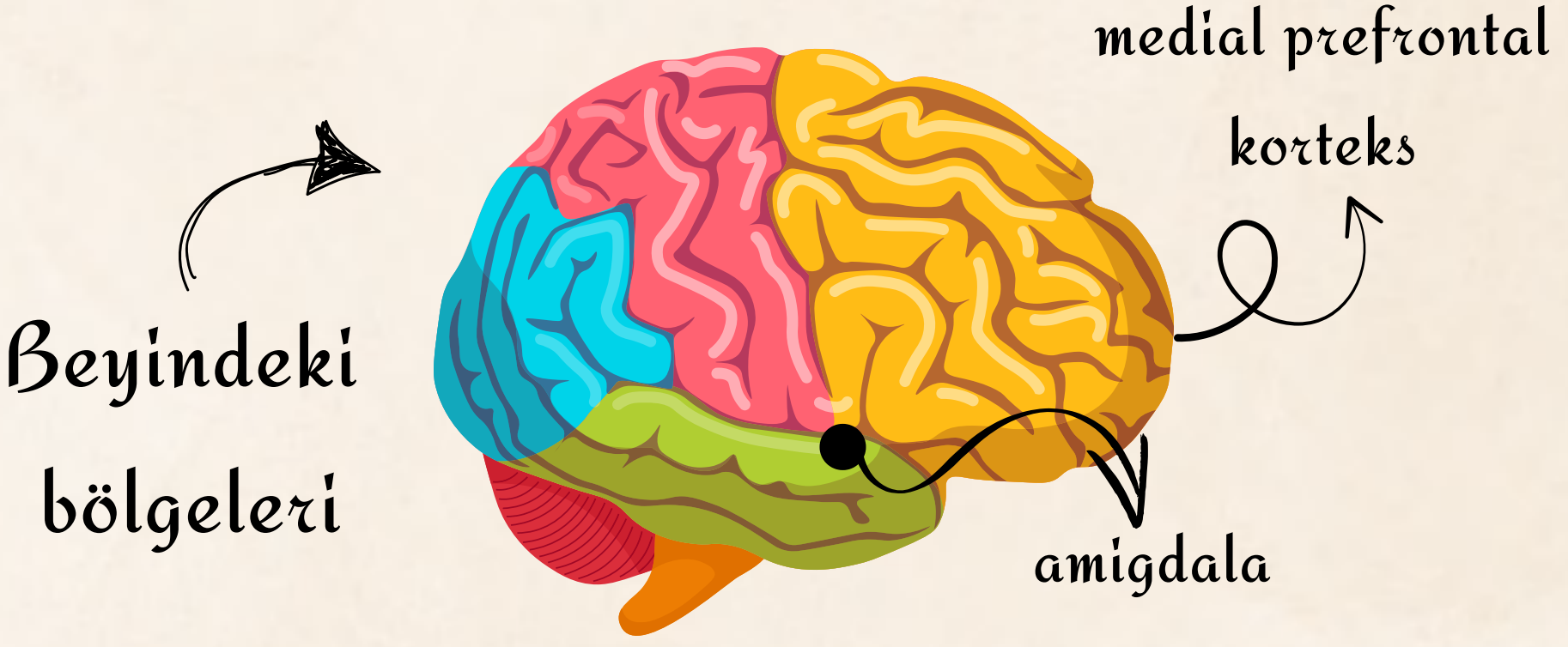
günlük hayatın talepleri ve zorluklarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmemizi sağlayan bilişsel ve sosyal yeteneklerdir. Bu beceriler, frontal lobun yürütücü merkez olduğu, karmaşık ve dinamik bir nöral ağın ürünüdür.



İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

KENDİNİ TANIMA BECERİSİ

duygu, düşünce ve yeteneklerini anlamak ve kabul etmektir



Bu bölgelerin işlevi:

Medial prefrontal korteks öz-farkındalık ve sosyal değerlendirmeyi destekler; amigdala ise duyguları algılama ve düzenlemede görev alır. Ergenlikte “Ben kimim?” sorusu öne çıkarken, ilerleyen yaşlarda “Kim olmak istiyorum?” sorusu önem kazanır. Böylelikle güçlü yönlerimizi keşfetmemize, hedeflerimizi belirlememize ve kendimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olurlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:

Öfkeni fark edip kontrol edebilirsin.



Yeteneğine uygun kulüp seçebilirsin.



“Ben bu konuda iyiyim” diyebilirsin.



Günlük tutabilirsin.

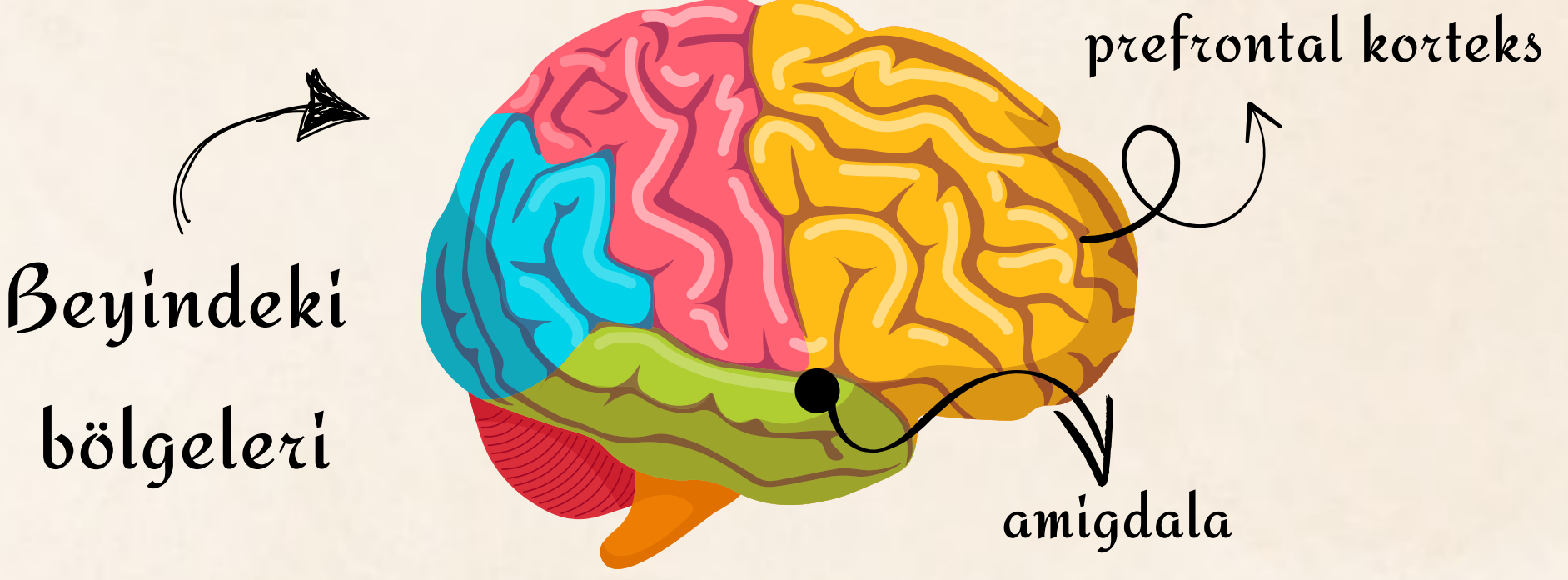




İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

DUYGU YÖNETİMİ BECERİSİ

duyguya nasıl tepki vereceğini seçebilmektir



Bu bölgelerin işlevi:

Prefrontal korteks, duygularımızı düzenlememize ve uygun tepkiler vermemize yardımcı olur. Amigdala, özellikle korku ve öfke gibi yoğun duyguları algılar ve hızlı tepki üretir. Hipokampus, duygularımızla ilgili anıları kaydeder ve geçmiş deneyimlerle bağlantı kurmamızı sağlar. Bu bölgeler birlikte çalışarak duygularımızı tanımamıza, kontrol etmemize ve dengeli tepkiler vermemize yardımcı olur.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:



Kaygılarını nefes egzersizi ile yönetebilirsin.



Duygularını adlandırabilir ve duygularının bedenindeki karşılığını fark edebilirsin.



Bir tartışma esnasında ses tonunu kontrol edebilirsin.

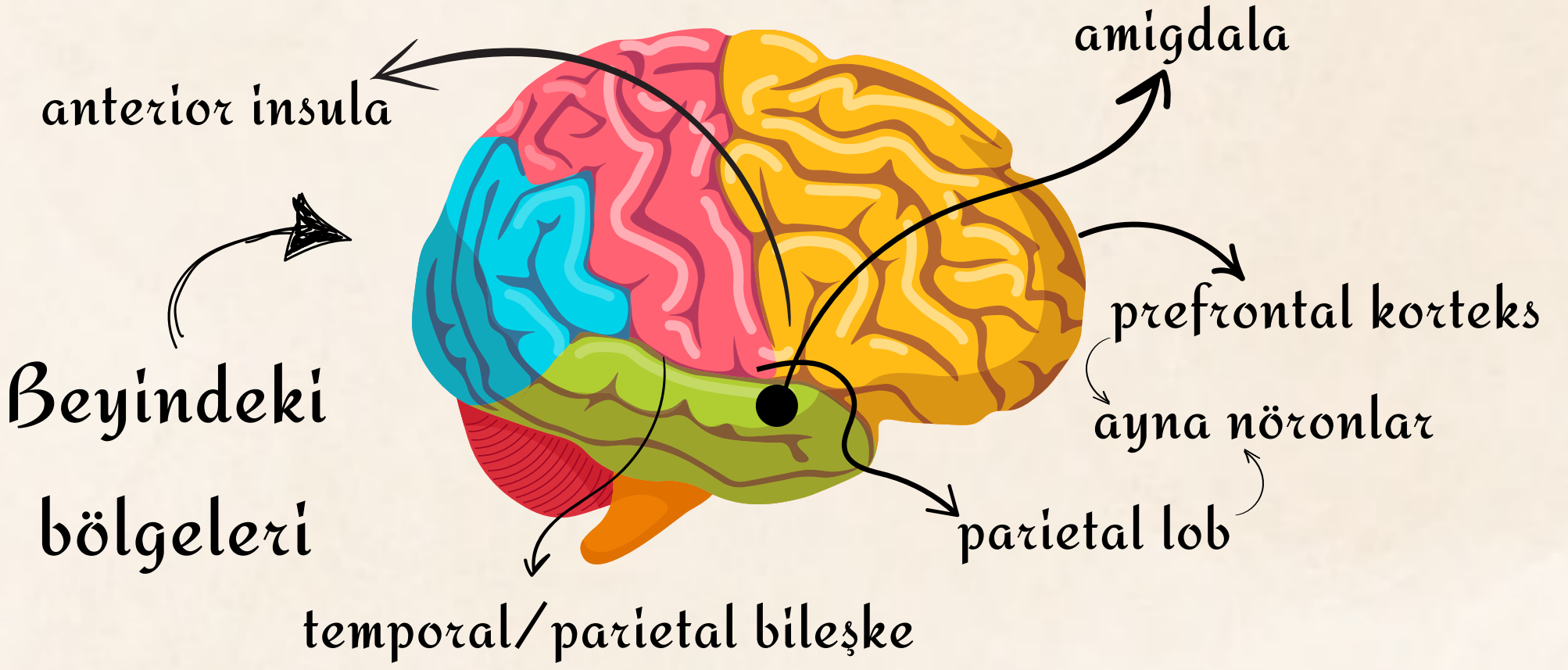


Hoşuna gitmeyen bir şakayla karşılaşırsan görmezden gelebilirsin.



EMPATİ BECERİSİ

bir başkasının hislerini anlamaktır



Bu bölgelerin işlevi:

Amigdala, başkalarının duygusal ipuçlarına hızlı tepki verilmesini sağlar. Prefrontal korteks bu tepkileri düzenleyerek sosyal açıdan uygun yanıtları üretir. Medial prefrontal korteks ve temporal/parietal bileşke, başkalarının bakış açılarını anlamayı ve sosyal değerlendirmeyi kolaylaştırır. Insula, başkalarının duygularını kendi bedenimizde hissetmemizi sağlar, ayna nöronlar ise karşıdakinin duygusunu içselleştirmeyi destekler. Böylelikle başkalarının hislerini fark etmemize, uygun tepki vermemize ve sosyal bağlarımızı güçlendirmemize yardımcı olurlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:

Üzgün arkadaşını teselli edebilirsin.



Zorlanan birini görünce yardım teklif edebilirsin.



Rol yapma oyunlarına katılabilirsin.

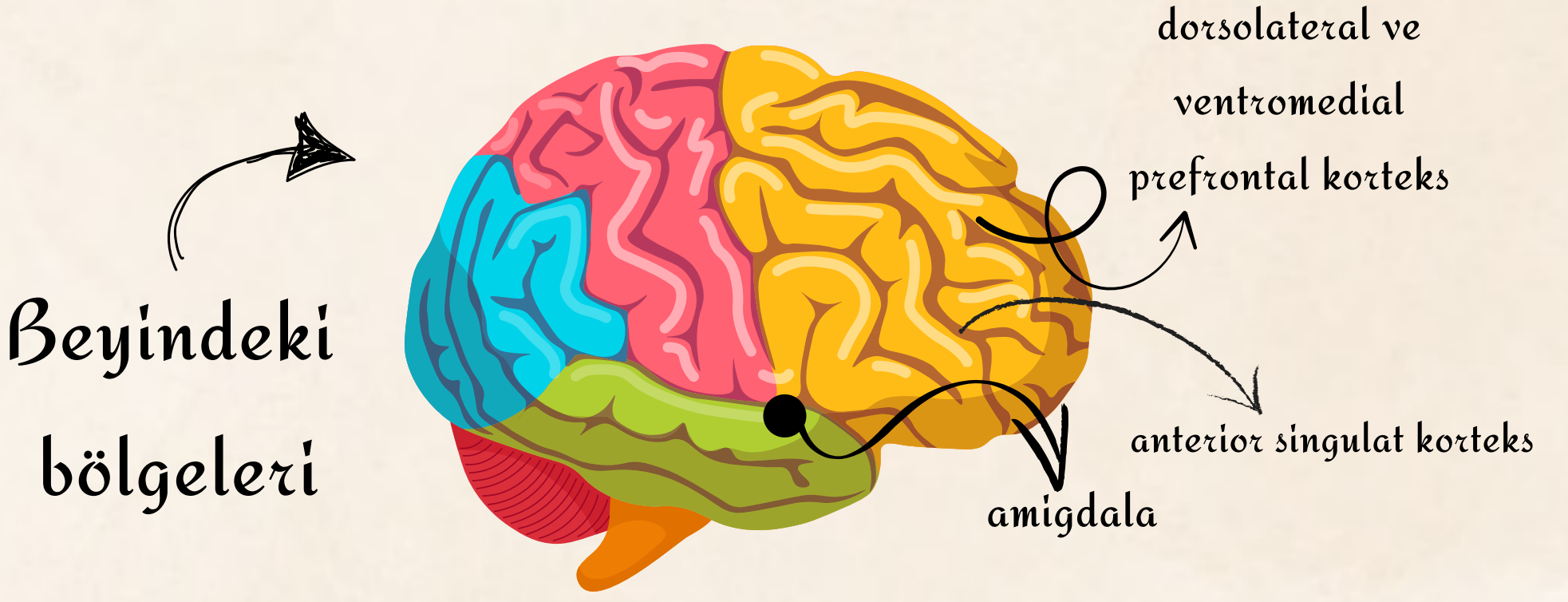


Farklı yaşam öyküleri okuyabilir, dinleyebilirsin.



KARAR VERME BECERİSİ

seçenekleri değerlendirip en uygun hareketi seçmektir



Bu bölgelerin işlevi:

Prefrontal korteks, seçenekleri değerlendirme, düşünme ve planlamadan sorumludur. Anterior singulat korteks, hataları fark ederek strateji değiştirmeyi kolaylaştırır. Amigdala ise duyguları fark edip düzenler. Bu işleyiş, ergenlik döneminde giderek olgunlaşır. Böylelikle daha bilinçli, mantıklı ve sosyal açıdan uygun kararlar vermemize, seçimlerimizi bilinçli yapmamıza, sorumluluk almamıza ve geleceğimizi planlamamıza yardımcı olurlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:

Harçlığını nasıl
harcayacağını
planlayabilirsin.



Hangi spor dalına
katılacağını
belirleyebilirsin.



Oyun ve çalışma
zamanını
ayarlayabilirsin.



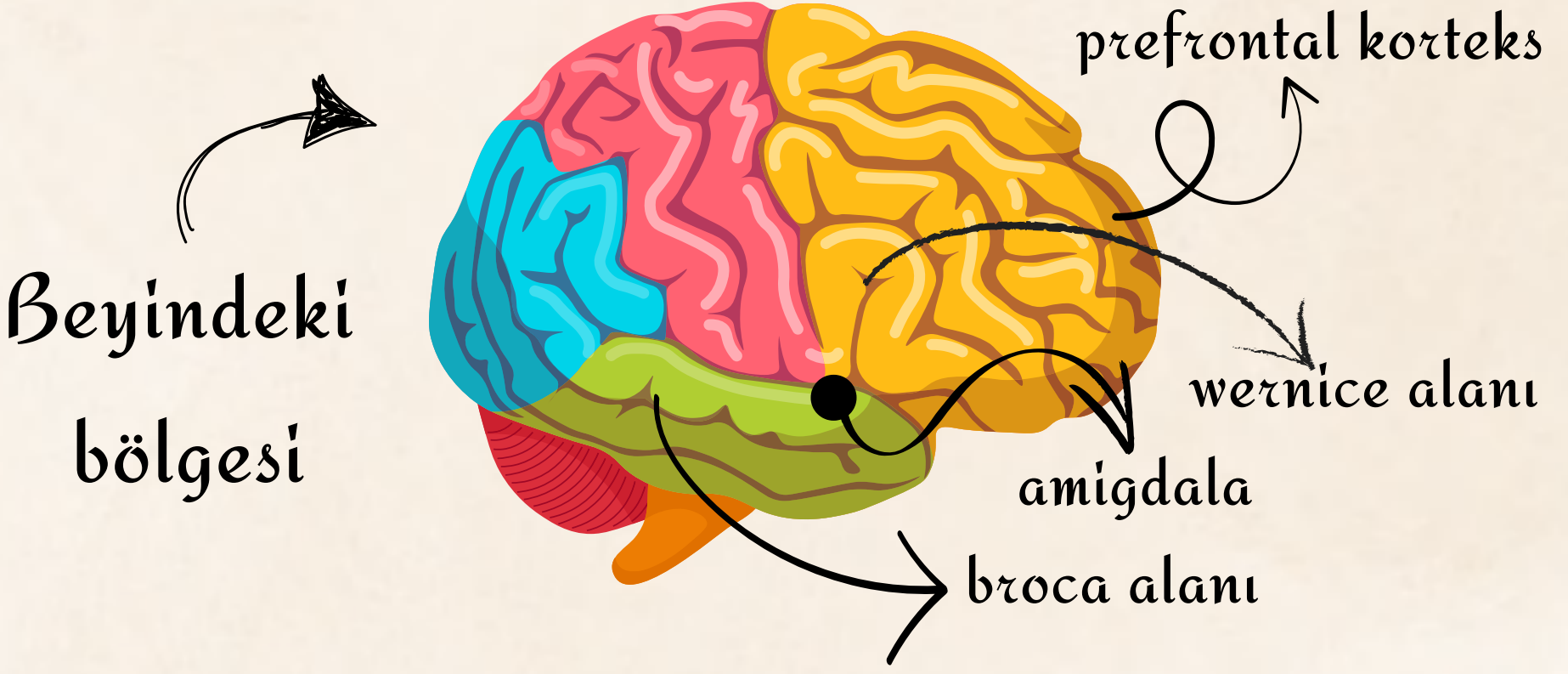
Müzik kulübünde hangi şarkıyı
söyleyeceğini seçebilirsin.





ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ

düşünce ve duyguları doğru ve anlaşılır iletebilmektir



Bu bölgenin işlevi:

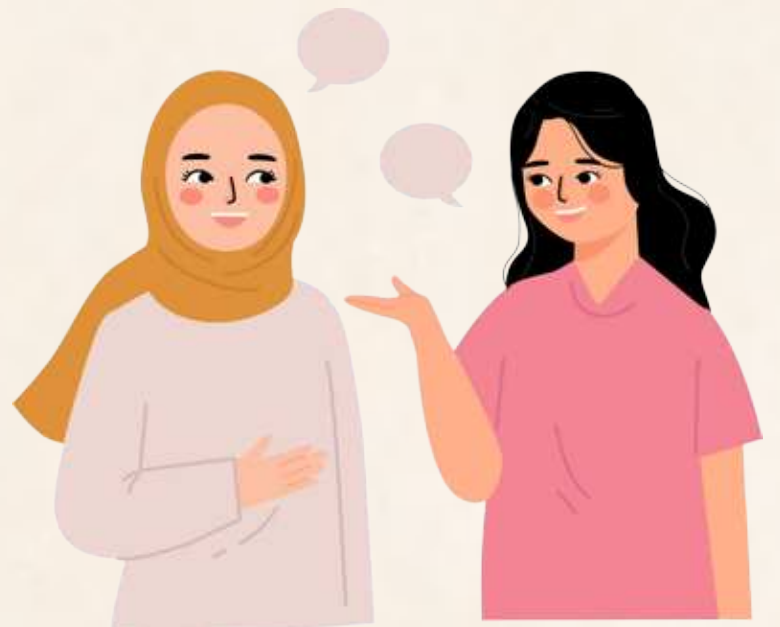
Prefrontal korteks, düşüncelerin planlı ve uygun şekilde ifade edilmesini sağlar. Broca ve Wernicke alanları konuşmayı üretip dili anlamamızı kolaylaştırır. Amigdala, duyguları fark edip kontrol etmeyi destekler. Böylelikle açık iletişim kurmamıza, anlaşmazlıkları çözmemize ve ilişkilerimizi güçlendirmemize yardımcı olurlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:



Aktif dinleyici
olabilirsin

Konuşmalarında karşıdakinin
tepkilerini gözlemleyebilirsin.



Yeni tanıştığın birine
kendini
anlatabilirsin.

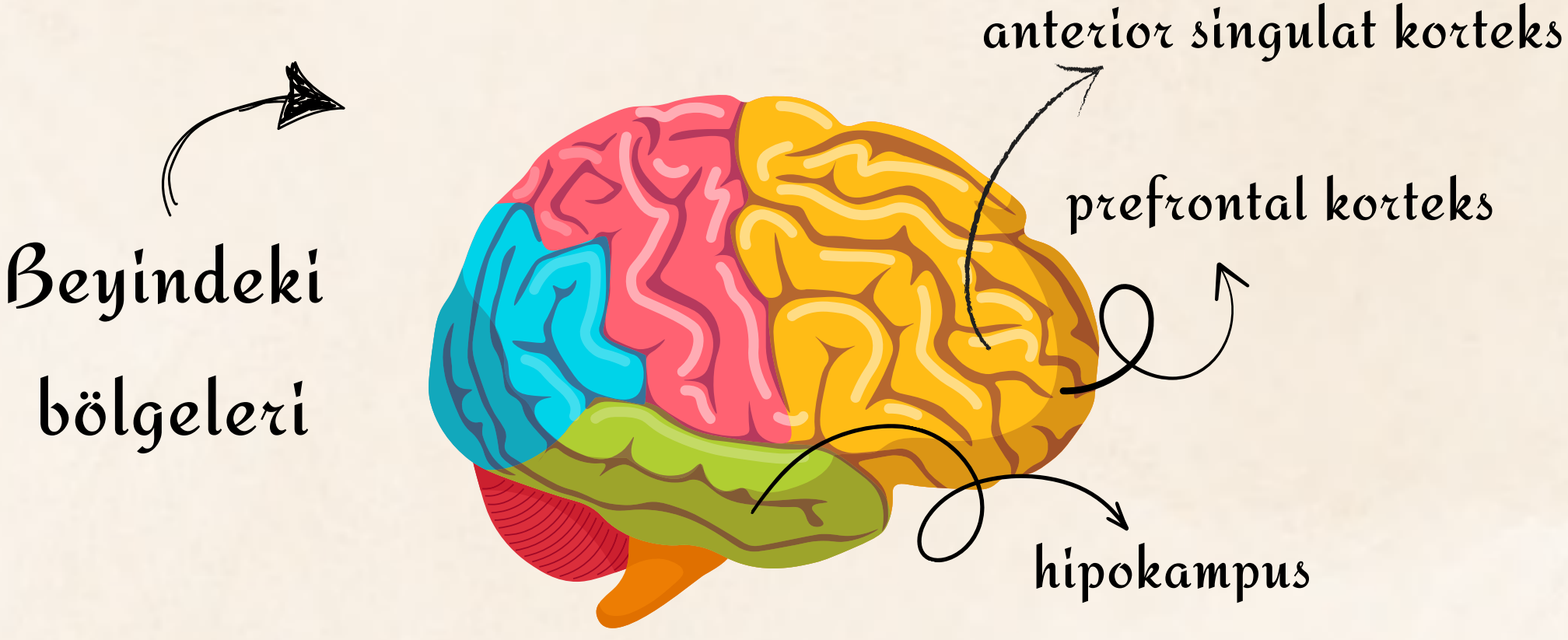




İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

sorunları tanıyıp çözüm yolları üretmektir



Bu bölgelerin işlevi:

Prefrontal korteks mantıklı düşünmemizi, farklı çözüm yolları planlamamızı ve uygun stratejiler seçmemizi sağlar. Anterior singulat korteks, hataları fark etmemize ve gerektiğinde stratejimizi değiştirmemize yardımcı olur. Hipokampus ise geçmiş deneyimlerimizden ders çıkararak yeni problemleri çözmemizi destekler. Böylelikle sorunlara farklı bakmamıza, çözüm yolları üretmemize ve esnek davranmamıza yardımcı olurlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:

Eksik malzemeleri başka malzemelerle ikame edebilirsin.



Sökülen elbiseni onarmayı deneyebilirsin.



Ders çalışma planının aksarsa yeniden düzenleyebilirsin.

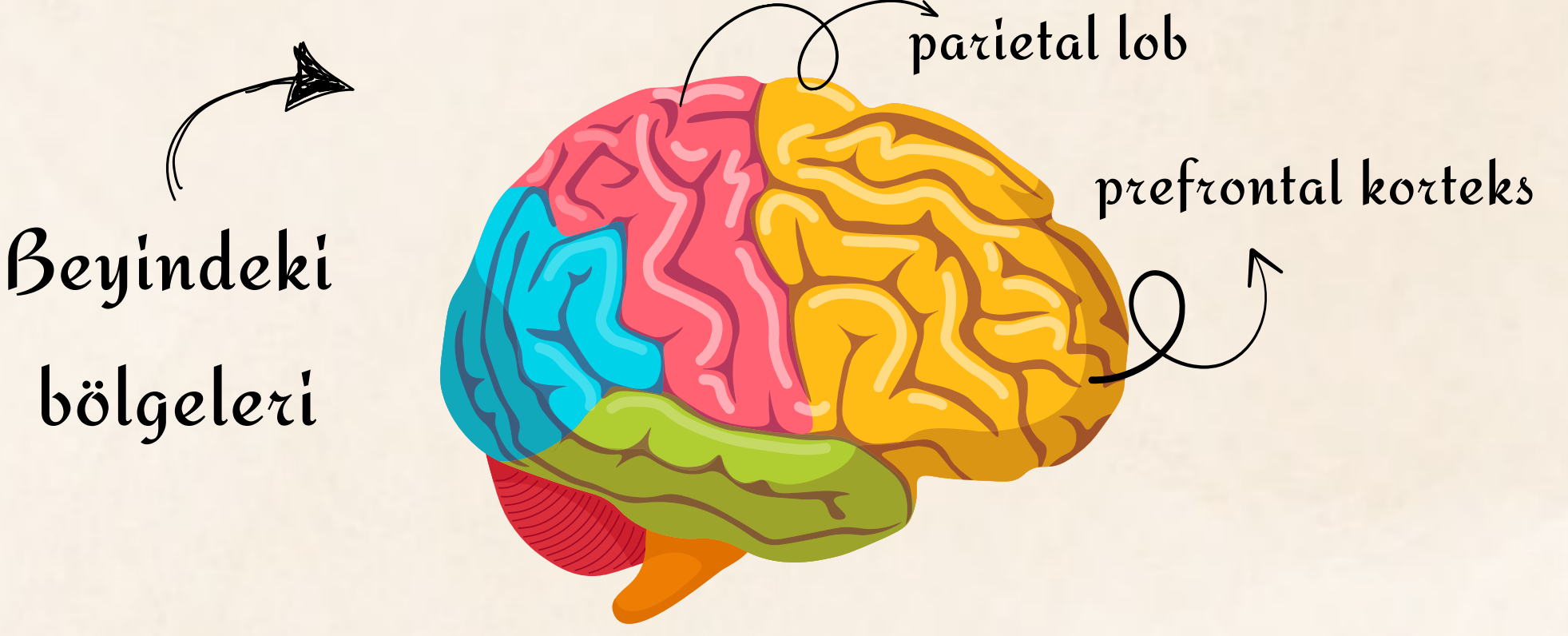


Bir soruyu çözmek için farklı yollar geliştirebilirsin.



YARATICI DÜŞÜNME BECERİSİ

özgün ve faydalı fikirler, çözümler üretebilmektir



Bu bölgelerin işlevi:

Yeni fikirler üretmek ve özgün çözümler bulmak için birlikte çalışırlar. Prefrontal korteks bu süreci yönetir, farklı düşünceleri birleştirir ve çok sayıda fikir üretir. Parietal lob ise hayal gücünün somutlaşmasına ve yeni şeylerin zihinde canlanmasına yardımcı olur. Böylelikle alışılmışın dışında çözümler üretmemizi yenilikçi fikirler geliştirmemizi sağlarlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:



Sanat etkinliklerine
hatılabilirsin.

Oyun kurallarını
eğlenceli hale
getirebilirsin.



Hikâyeye kendi
alternatif sonunu
yazabilirsin.



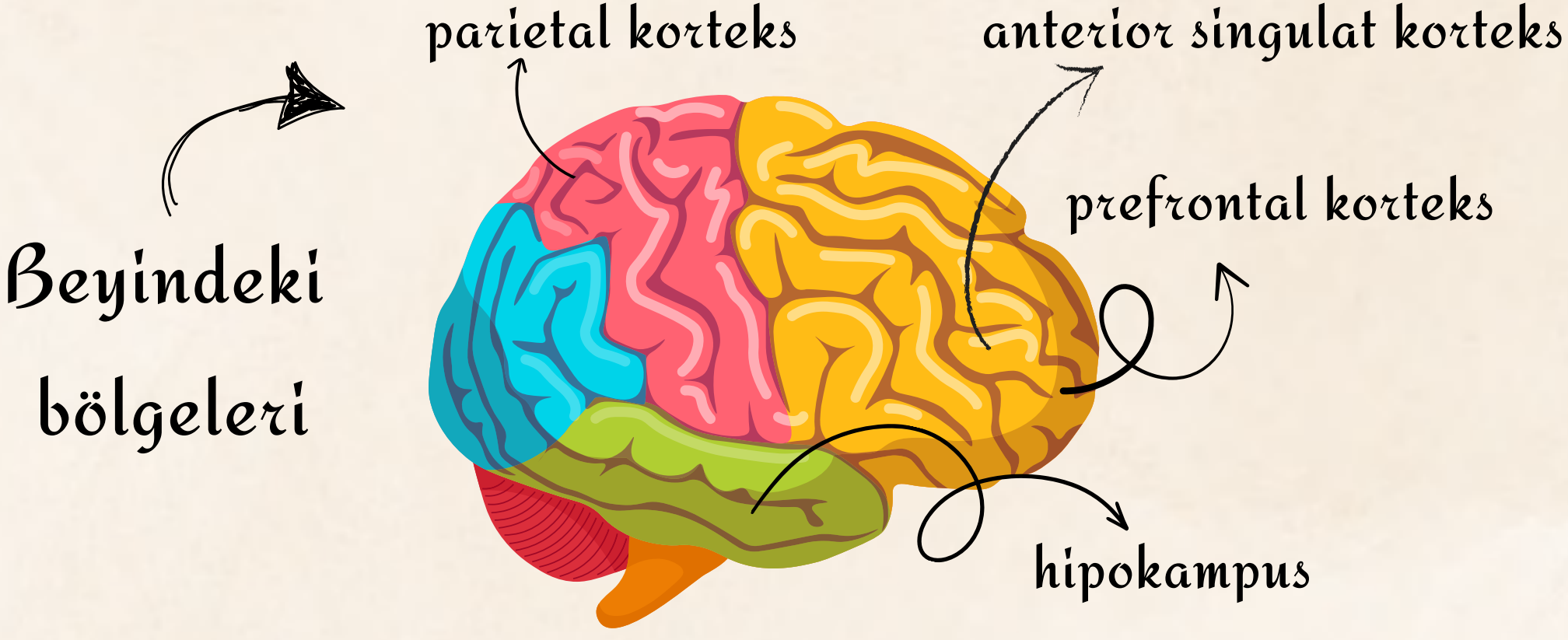
Yeni tarifler
deneyebilirsin.





ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİSİ

bilgileri analiz etme, mantıklı değerlendirme sürecidir



Bu bölgelerin işlevi:

Prefrontal korteks, hangi bilgilerin önemli olduğunu seçmeyi ve çözüm yollarını planlamayı; anterior singulat korteks hataları fark etmeyi ve dikkati sürdürmeyi; parietal korteks bilgileri düzenlemeyi ve ilişkilendirmeyi; hipokampus ise önceki deneyimlerden ders çıkararak kararları desteklemeyi destekler. Böylelikle bilgileri sorgulamamızı, kanıtları değerlendirmemizi ve daha bilinçli kararlar almamızı desteklerler.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:



Hikaye veya filmdeki karakterlerin kararlarını analiz edip kendi çözümünü düşünebilirsin.

Etkinlik planlarken olası sorunları ve çözüm yollarını önceden düşünebilirsin.

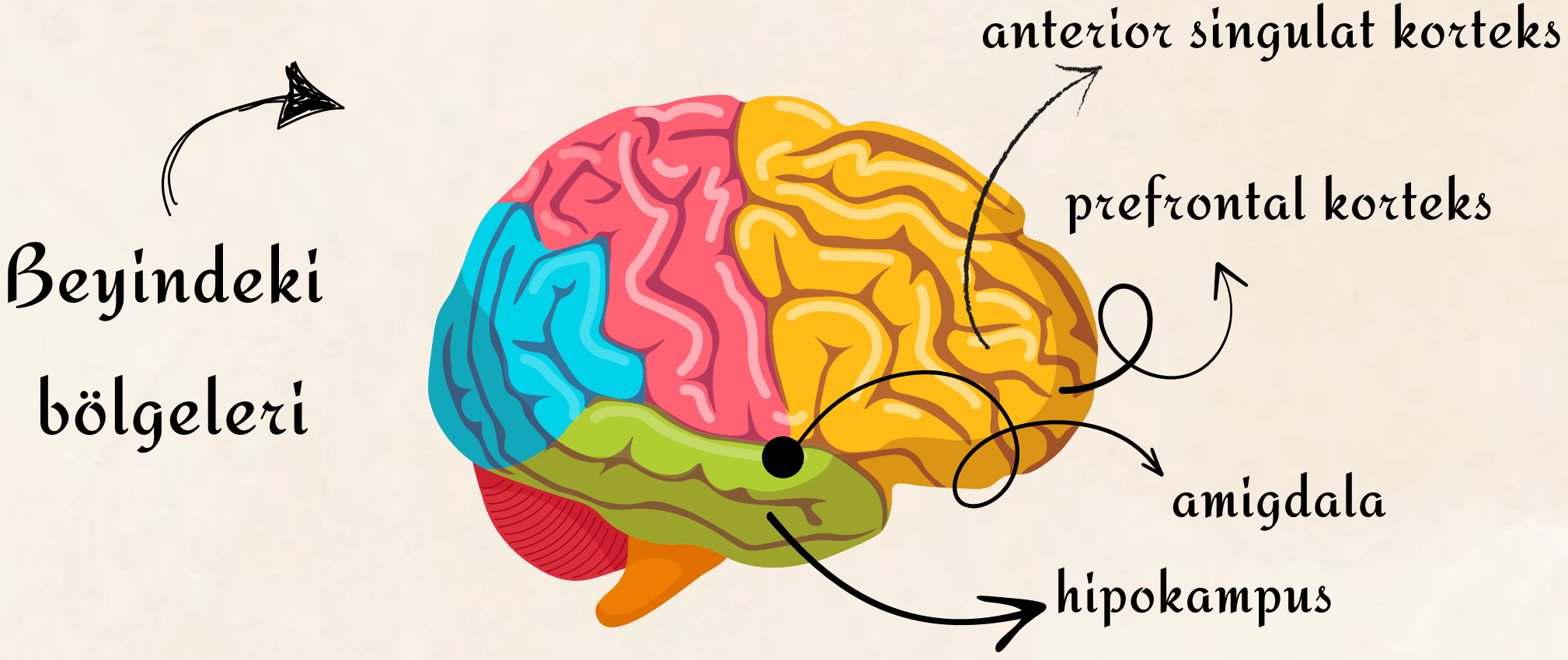


Bir haberi farklı kaynaklardan kontrol edebilirsin.



STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİSİ

duyguları fark etme, düzenleme ve uygun tepkiler geliştirme sürecidir



Bu bölgelerin işlevi:

Amigdala hızlı duygusal tepkiyi başlatırken, prefrontal korteks bu tepkileri kontrol eder ve mantıklı kararlar alınmasını sağlar. Anterior singulat korteks dikkati odaklamayı ve hataları fark ederek strateji değiştirmeyi destekler, Hipokampus ise geçmiş deneyimlerden rehberlik ederek uygun baş etme yollarını hatırlatır. Böylelikle stresli durumlarda duygusal dengemizi korumamızı, bilinçli kararlar almamızı ve daha sağlıklı tepkiler vermemizi desteklerler.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:



Gözlerini kapatıp
derin nefes
alabilirsin.

Kısa bir
yürüyüş
veya esneme hareketleri
yapabilirsin.

Sevdiğin birine
sarılabilirsin.

Dua edebilirsin.

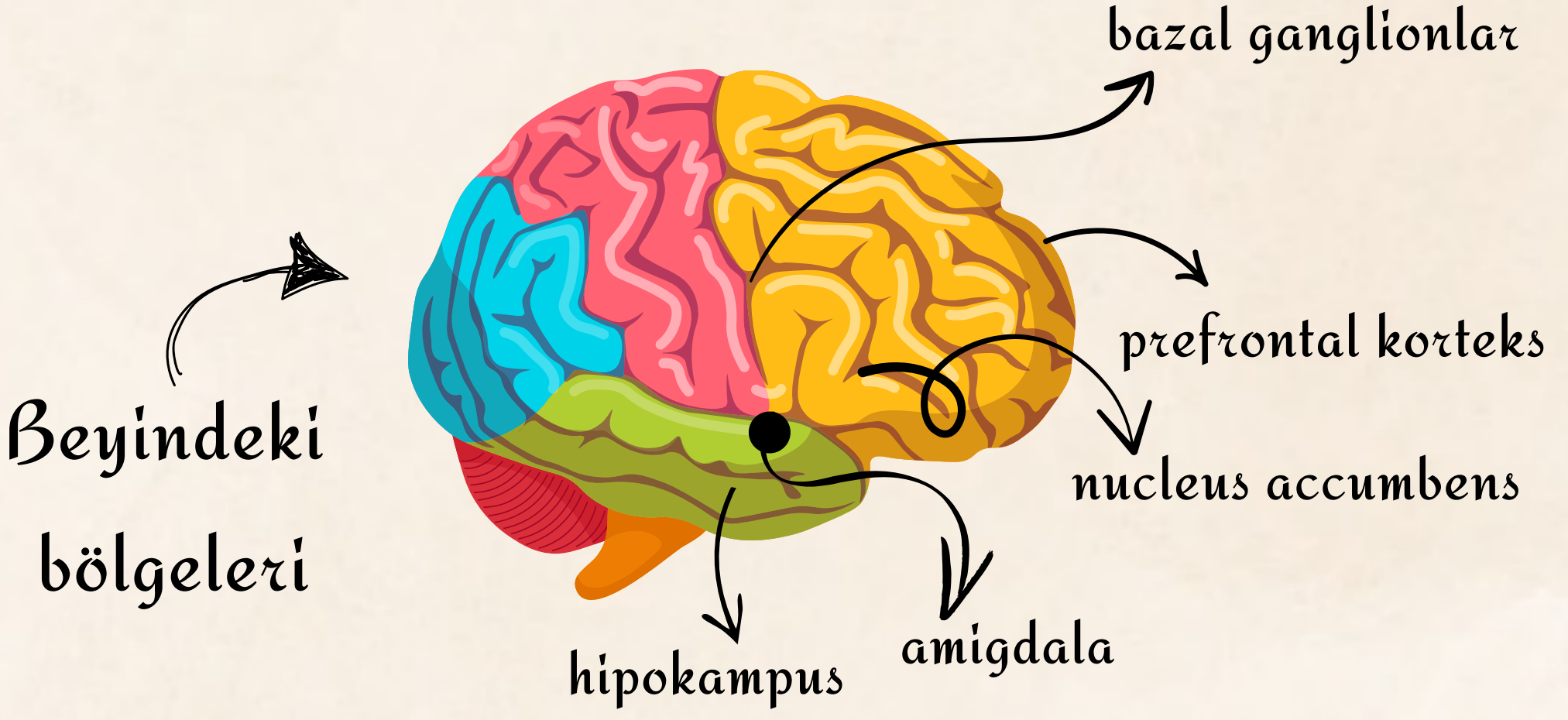
Müziği açıp dans edebilir
şarkı söyleyebilirsin.

Çiçek koklayabilirsin.



SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARI BECERİSİ

sağlığı korumak, geliştirmek için düzenli olumlu davranışlar geliştirmek ve sürdürmektir



Bu bölgelerin işlevi:

Bu süreçte prefrontal korteks, planlama ve karar verme yoluyla yeni sağlıklı alışkanlıkları başlatmayı destekler; bazal ganglionlar alışkanlıkların otomatikleşmesini sağlar. Amigdala ve prefrontal korteks, stres ve duygusal durumları düzenleyerek sağlıklı seçimler yapmayı kolaylaştırır; nucleus accumbens ve motivasyonu ve ödüllendirilmiş davranışları yönetir; hipokampus ise geçmiş deneyimlerden öğrenmeyi ve sağlıklı davranışları hatırlamayı destekler. Böylelikle düzenli alışkanlıklar geliştirmemize, sağlıklı seçimler yapmamıza ve uzun vadeli iyilik halini sürdürmemize yardımcı olurlar.

BU BECERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:



Asansör yerine merdiven kullanabilirsin.

Günlük egzersizler yapabilirsin.



İşlenmiş gıdalardan uzak durabilirsin.

Uyku düzenine özen gösterebilirsin.





Yaşam becerilerini beynin belirli bölgeleriyle ilişkilendirerek inceledik. Ancak beyin sadece bu bölgelerden ibaret değil; nöronlar, sinapslar ve kimyasal sinyallerle öyle karmaşık bir ağ kuruyor ki adeta sihirli bir orkestranın şefi gibi çalışıyor. Öğrendiğimiz bilgiler temel bir rehber sunuyor, ama beynin büyüleyici ve keşfedilmeyi bekleyen dünyası hâlâ sürprizlerle dolu.

Her yaşam becerisi,
bu muazzam orkestranın sadece
bir enstrümanı ve senin her bir seçimin, her bir
davranışın bu sihirli
orkestrayı şekillendiriyor.

