

İnsan

İnsan doğan, büyüyen, gelişen, düşünme, yaşama, üretme, tasarlama, hayal etme, karar verme, sorun çözme, dünyayı algılama gibi birçok özelliklere sahip bir varlıktır.

İnsan yaşamı: büyüüp gelişmeyi, yeni yaşam olaylarıyla karşılaşmayı, sosyalleşmeyi, bulunduğu yaş ve duruma göre davranmayı, sorumluluk edinip sorumluluklarını yerine getirmeyi gerektiren bir süreçtir.

Değişen Yaşam Koşulları Neler Olabilir?

Yaşam koşulları insanın ev hayatında, okul hayatında, iş hayatında bulunduğu ortamları, görüştüğü insanları, günlük hayatında yaşadığı durumları, aldığı sorumlulukları, üstlendiği görevleri ifade etmektedir.

Örneğin bebeklik ve çocuklukta evde büyüyen ailesinin kontrolünde olan çocuk ilkökula başladığında yaşam koşullarına yeni durumlar eklenir. Okul hayatı yeni ortam yeni insanlar yeni durumlar demektir.



Değişen Yaşam Koşullarına Uyum Yetişkin Broşürü

**Adnan Menderes
MTAL**

Rehberlik Servisi

<https://sokeadnanmenderesmtal.meb.k12.tr>

Değişen Yaşam Koşulları Neler Olabilir?

WRITE TO US Ailesi farklı bir şehre taşınırsa yine yaşam koşulları buna göre değişir.

WRITE TO US Ortaokul ve liseye devam eden öğrencinin yaşam koşulları gittiği okullara göre şekil alır.

WRITE TO US Kişinin aldığı eğitim ve yapmak istediği mesleğe göre yaşadığı şehir çalışma ortamı ve çalışma arkadaşları şekillenir . Bunların hepsi yeni yaşam koşullarıdır.

WRITE TO US Aile edinir tekrar yeni sorumluluklar yüklenir.

Değişen Yaşam Koşullarına Uyum Sürecinde Hangi Özellikler İşe Yarar?

WRITE TO US Problem Çözme Becerisi: Günlük yaşamda her an problem çözme durumunda kalmaktayız. Karşımıza bir problem çıktığında çözme konusunda istekli olmalı farklı çözüm yollarını düşünüp bize en uygun gelen çözümü uygulamalı ve çözüm konusunda ne kadar etkili olduğunu tespit etmeliyiz . Bir problemin kesin tek bir doğru çözümü yoktur . Farklı yollar deneyebilirsiniz Önemli olan bulduğunuz çözümün size ve çevrenize zarar vermeyecek bir çözüm olmasıdır.

WRITE TO US Hedef belirleme ve ne istediğini bilme : Yeni bir durumdayım ve ne yapmalıyım? Bu soruya vereceğiniz cevap sizin yeni yaşantınızla ilgili hedefinizi ortaya koyar.

Değişen Yaşam Koşullarına Uyum Sürecinde Hangi Özellikler İşe Yarar?

WRITE TO US Çeşitli sorunlara alternatif çözümler üretmek:

Her sorunun çözümü ve çözüm yolu farklıdır. Önemli olan sorunu çözmeye istekli olmak çözüm yolu alternatiflerini belirlemek ve kendinize en uygun gelen yolu seçmek en uygun yoldur.

WRITE TO US Doğru zamanda doğru karar verebilmek:

Bu konuda hislerinize ve tecrübenize güvenin . Gerekirse çevrenizden güvendiğiniz insanlardan destek alın ve kendinize en uygun gelen yolu deneyin.

WRITE TO US Kendi kapasitesinin farkında olmak ve kendini tanımak. Neyi ne kadar yapabildiğinizin farkında olun ara sıra bunu düşünün yardımı olacaktır.

