

اصول کاربردی آموزش مهارت‌های زندگی

(راهنمای والدین و معلمان)

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: تعریف، ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی
۱۳	فصل دوم: مهارت خودآگاهی
۲۱	فصل سوم: همدلی
۲۹	فصل چهارم: مهارت برقراری رابطه مؤثر
۴۳	فصل پنجم: مهارت اعتمادبه‌نفس
۵۱	فصل ششم: مهارت «نه» گفتن و رفتار جرأت‌مندانه
۶۳	فصل هفتم: مهارت تفکر خلاق
۷۳	فصل هشتم: مهارت تفکر نقادانه
۷۷	فصل نهم: مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله
۸۳	فصل دهم: مهارت مسئولیت‌پذیری
۹۳	فصل یازدهم: مهارت کنار آمدن با مسخره شدن و طرد شدن
۹۹	فصل دوازدهم: مهارت مدیریت اثربخش اختلافات
۱۰۳	فصل سیزدهم: مهارت پذیرش اشتباهات
۱۰۹	کلام آخر
۱۱۱	منابع

مقدمه

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواسته هر انسان خردمندی است که امکان دستیابی به آن با یادگیری مهارت‌های زندگی امکان‌پذیر است. زندگی نیازمند هنرورزی است و همان‌گونه که هنرمند باید ماهر باشد تا هم موضوع هنر خود را خوب درک کند و هم در بیان اهداف هنری خود به دیگران، زبده و توانمند باشد، انسان نیز در برابر موهبت خدادادی زندگی خود باید چنین باشد. او باید به‌طور دقیق فلسفه حیات و زندگی خود را بداند، در چرخه تقویت مهارت‌های زندگی بانگیزه عمل کند، عشق بورزد و سپاس‌گزار باشد و هرگز نباید استعدادهای خود را با دیگران مقایسه کند، زیرا انسان‌ها دارای معادن متفاوتی هستند و همگی ارزشمنداند.

آموزش مهارت‌های زندگی را باید از همان سنین کودکی یعنی از سال‌های آخر مهد و شروع دبستان آغاز کرد تا کودکان بتوانند از آنها به‌صورت ابزار پیشگیری در همه آسیب‌های اجتماعی استفاده کنند. مجموعه مهارت‌های زندگی تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال آنان نمی‌انداشد بلکه به توانمندی‌شان در زندگی آینده تأکید می‌کند. به‌طور کلی هدف از مجموعه مهارت‌های زندگی کمک به فرد جهت حرکت از ضعف‌های مهارتی به سوی توانمندی‌های مهارتی و قوی و سازنده است. در واقع هدف نهایی مهارت‌های زندگی این است که افراد بتوانند با کفایت، مسئولیت زندگی خود را پذیرفته و شایستگی خود را به منصفه ظهور برسانند. بنابراین می‌توان گفت مجموعه مهارت‌های زندگی هم هدف پیش‌گیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات.

وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که چه بسیارند کودکان دیروزی که پدران و مادران امروز هستند و هریک به‌دلیل عدم آگاهی و شناخت نسبت به مهارت‌های زندگی با مشکلات زیادی در زندگی فردی، اجتماعی، زناشویی، تربیت فرزندان و ... مواجه هستند. در این میان افراد بزهکاری را مشاهده می‌کنیم که مهارت کنترل خشم و هیجانات خود را آموزش ندیده‌اند، زوجها و والدینی که مهارت ارتباط مؤثر با دیگران را نیاموخته‌اند، افرادی که به‌دلیل عدم توانایی تصمیم‌گیری درست و

صحیح و عدم داشتن مهارت «نه» گفتن دچار اعتیاد، دزدی، ناهنجاری‌های اجتماعی، مشکلات خانوادگی و ... شده‌اند. افرادی که با وجود داشتن استعدادهاى فوق‌العاده، به‌دلیل عدم آگاهی نسبت به تفکر خلاق، پیشرفت‌چندانی در زندگی نداشتند و از این موهبت الهی به‌درستی استفاده نکرده‌اند. زوج‌هایی که به دلیل عدم پذیرش انتقاد و نداشتن تفکری نقادانه، در روابط با همسر و فرزندانشان با مشکلات زیادی مواجه هستند.

بی‌تردید با کمی دقت و بررسی موشکافانه به مسائل و مشکلات ذکر شده که تنها گوشه‌ای از آن چیزی است که همه ما کم‌وبیش با آن مواجه هستیم و در اطراف خود مشاهده می‌کنیم، متوجه می‌شویم که اگر در دوران کودکی این مهارت‌های زندگی را به‌نحو احسن آموخته بودیم و در وجود ما نهادینه شده بود، هم دوران کودکی را با موفقیت و سلامت روانی سپری می‌کردیم و هم در دوران بزرگسالی و در جامعه پرتنش و پراضطراب کنونی راحت‌تر می‌توانستیم بر مشکلات غلبه کنیم و از سلامت جسم و روان برخوردار باشیم. اما متأسفانه عموماً والدین و مربیان تربیتی در مدارس که نقش عمده‌ای در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان دارند اهمیت چندانی به این مسئله قائل نمی‌شوند.

بیاید با کمی تأمل خود را ملزم بدانیم که در وهله اول خودمان با این مهارت‌ها آشنا شویم و آموزش ببینیم تا بتوانیم آن را به‌طور مطلوبی به کودکانمان منتقل کنیم و فرزندان سالم و موفق داشته باشیم.

امید است بتوانم شما عزیزان را نسبت به اهمیت فوق‌العاده یادگیری این مهارت‌ها و کاربردهای مفید آن در زندگی روزمره آشنا کنم و مطالب آن، مفید و مؤثر واقع شود.

اعظم فاضلی

بهار ۹۷

فصل اول

تعریف، ضرورت و اهمیت آموزش
مهارت‌های زندگی

تعریف مهارت‌های زندگی

تعاریف متعددی برای مهارت‌های زندگی مطرح شده است. به‌طور کلی مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش‌های بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن هستند که بتوانند از خود و علاقه‌هایشان در موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. این نوع برنامه‌ها در پیشگیری از مخاطرات سلامت، نگاهی کلی دارند و به آموزش محدود تنها یک مهارت، بسنده نمی‌کنند.

ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی

همه ما به مهارت‌هایی نیاز داریم که ما را در مقابل استرس‌ها، مسائل غیرقابل پیش‌بینی و کشمکش‌های زندگی مجهز کند تا بتوانیم سازگاران به مشکلات زندگی مقابله کنیم. با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه زندگی جوامع امروزی رخ داده است، متأسفانه هنوز بسیاری از والدین در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش‌های تربیتی ناکارآمد و سنتی گذشته خود استفاده می‌کنند. روش‌هایی که پیامدهای نامطلوبی به دنبال دارد. چرا چنین شیوه‌ای اتخاذ می‌شود و ما را بیش از پیش آسیب‌پذیرتر می‌کند؟ سؤالی است که «فقدان آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است.

بی‌شک برای انتخاب روش‌های کارآمد روابط اجتماعی مؤثر، توانایی در بیان احساس، توانایی در کنترل خشم، بی‌تفاوت نبودن نسبت به درد و رنج دیگران، برنامه‌ریزی برای اولویت‌بندی امور مهم زندگی، تصمیم‌گیری صحیح، حل مسئله، داشتن تفکر خلاق و انتقادی نسبت به شنیده‌ها و دیده‌هایمان و ... باید رفتارهای آموخته شده قبلی خود را که کارآمد و مفید نبوده‌اند، تغییر دهیم و روش‌های کارآمد مقابله با بحران‌های زندگی را بیاموزیم و جایگزین آن کنیم.

آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت‌نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش موفقیت‌های تحصیلی و کاهش رفتارهای ضد اجتماعی، کاهش مصرف مواد مخدر، گسترش ارتباطات بین فردی، افزایش قدرت تفکر خلاق و تفکر انتقادی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین‌فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و... می‌شود.

ده مهارت اصلی و پایه‌ای عبارت‌اند از: ۱- مهارت خود آگاهی ۲- مهارت همدلی ۳- مهارت برقراری رابطه مؤثر ۴- مهارت روابط بین فردی ۵- مهارت تصمیم‌گیری ۶- مهارت حل مسأله ۷- مهارت تفکر انتقادی ۸- مهارت تفکر خلاق ۹- مهارت مقابله با هیجان ۱۰- مهارت مقابله با استرس