

مهارت‌های ده گانه ضروری برای کودکان

مهارت‌های ده گانه ضروری که سازمان‌های یونیسف و یونسکو برای کودکان تایید کرده است مهارت‌هایی‌اند برای کسب آرامش، لذت بردن و در عین حال با دیگران ارتباط سازگاران برقرار کردن، بدون توسل به خشونت مسائل پیش آمده را حل کردن و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشتن.

کسب این مهارت‌ها باید در سنین کم و نوجوانی صورت بگیرد و دانش آموزان باید اهمیت آن‌ها را در کنار دروس تئوری و علم آموزی جدی بگیرند. یکی از این مهارت‌ها خودآگاهی است. خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است.

رشد خودآگاهی به دانش آموز کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

در میان مهارت‌ها، مهارت همدلی نیز از جمله مهارت‌های اصلی است، همدلی یعنی اینکه دانش آموز بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.

در کنار مهارت خود آگاهی و همدلی، دانش آموز باید بتواند از مهارت حل مسئله نیز استفاده کند تا راه حل‌های مناسب‌تری برای حل مشکلات ایجاد شده در مدرسه داشته باشد.

توانایی حل مسئله به دانش آموز کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک کند. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم **روابط اجتماعی** ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به دانش آموز کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر کودک بتواند فعالانه در مورد اعمالش تصمیم‌گیری کند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند، در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی حل مسأله

این توانایی دانش آموز را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالت‌های هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.