

مهارت های زندگی و اهمیت آموزش و یادگیری آن ها برای کودکان و بزرگسالان

طبیعتاً هر یک از ما می دانند که برای تسلط یافتن به موارد فوق لازم است که بر اساس یک برنامه و طی یک دوره زمانی بتدریج در هر کدام از فعالیتهای فوق، متبحر شد. پس بعبارت دیگر، اصل و اساس مهارت آموزی در هر زمینه ای بدین صورت است که مهارت آموز سعی می کند با تمرین های متوالی، روز بروز بر مجموعه توانمندی خود، در آن مورد خاص بیفزاید. حال چه ما بخواهیم در رانندگی به تبحر دست یابیم، چه بخواهیم با یک زبان خارجی به خوبی صحبت کنیم، چه بخواهیم آشپز ماهر بشویم، چه بخواهیم فوتبالیستی شویم که باشگاه های متمول مایل باشند ما را در اختیار داشته باشند، چه بخواهیم به خطاط زبردستی تبدیل شویم که موجب حظ بصر هنر دوستان شویم، چه بخواهیم دندان پزشک حاذقی شویم که بخوبی از عهده نواقص دندان های بیماران برمی آید، چه بخواهیم به کشاورز کار کشته ای مبدل شویم که سعی می کند هر سال محصول بیشتر و با کیفیت تری را بعمل آورد و ... چاره ای نداریم جز اینکه با تمرین های مستمر و طی یک دوره نسبتاً طولانی به آن هدف دست یابیم. شاید شما هم این جمله را شنیده باشید که “ یک موفقیت یک شبه حداقل ۱۵ سال زمان می برد”.

زندگی کردن نیز یک مهارت است بدین معنی که اگر بخواهیم زندگی شاداب تر، مؤثر تر و اجتماعی تری داشته باشیم، شرایط زمانی ما ایجاب می کند که مهارت هایی را فرا گیریم.

قاعدتاً انسان امروزی برای یک زندگی مطلوب، نیازمندی های متنوعی دارد ولی یکی از اولویت مندترین نیازهای او این است که خود را دقیقاً بشناسد، بتواند دیگران را درک کند و با آنها روابط خوبی داشته باشد، هیجان های منفی و استرس های روزمره را تحت کنترل در آورد، بطور مؤثری مشکلات خود را حل کرده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ کند، نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود، پذیرنده صرف نباشد و دیگر اینکه کلیشه ای فکر نکند.

تحقیقاتی که در حوزه کودک و نوجوان انجام گرفته است نشان می دهند در کودکانی که دچار اختلالات رفتاری، بزهکاری یا اعتیاد میشوند، مواردی مشترک به عنوان عامل ایجاد کننده شناسایی شده اند. از جمله این عوامل نداشتن مهارت های اساسی زندگی است.

یونیسف مصوبه آموزش مهارت های زندگی را در آگوست ۱۹۹۳ مطرح کرد که این قانون در بسیاری از کشورها از جمله ایران تصویب گردید و شامل اجزاء بسیار زیادی می شود که هر کدام از آنها یک مهارت به حساب می آید (تجلیلی و زندی، ۲۰۱۰)

مهارت های زندگی چیست ؟

از مهارت های زندگی تعاریف مختلفی ارائه گردیده است که در ذیل چند نمونه از آنها اشاره گردیده است:

سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را این گونه تعریف می کند:

توانایی برای رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می سازد به صورت مؤثر از پس نیازها و چالش های زندگی روزمره خود بر می آیند. مهارت های زندگی می تواند:

فیزیکی (برای مثال: ژست مناسب)،

رفتاری (برای مثال: ارتباط مؤثر)

شناختی (برای مثال: تصمیم گیری مؤثر) باشند. (جونز و لاوله، ۲۰۰۹).

اصطلاح مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی- اجتماعی و بین فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و می توانند موجب زندگی سالم و بارآور شوند. مهارت های زندگی می تواند، اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (یونیسف، ۲۰۰۳)

مهارت های زندگی عبارتند از: مجموعه ای از توانایی ها که در زمینه سازگاری و رفتار مثبت را فراهم می آورند. این توانایی ها فرد را قادر می سازند که مسوولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرند و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها، انتظارات، مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود (طارمیان، ۱۳۷۹).

طبق سازمان بهداشت جهانی، تدریس مهارت های زندگی برای پرورش برای پرورش کودکان و نوجوانان سالم و همچنین برای آماده سازی جوانان برای رودر رو شدن با موقعیت های اجتماعی بسیار ضروری می باشند. مهارت های زندگی افراد را قادر می سازد که در محیط های که در آن زندگی می کنند موفق شوند (گاداس و گیانودیس، ۲۰۰۸)

برنامه مهارت های زندگی یک روش کامل تغییر رفتار می باشد که روی توسعه مهارت های مورد نیاز متمرکز شده است از جمله این مهارت ها می توان با خود آگاهی (خویش شناسی)، ارتباطات، تفکر برای تصمیم گیری، مدیریت و کنترل احساسات، جرات ورزی و مهارت های ارتباطی اشاره کرد (رحمانی و همکاران، ۲۰۱۰)

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، مهارت های زندگی ۱۰ مهارت هستند این مهارت ها عبارتند از:

- ۱- مهارت ارتباطی
- ۲- ارتباط بین شخصی موثر
- ۳- توانایی تصمیم گیری
- ۴- توانایی حل مساله
- ۵- تفکر خلاقانه
- ۶- توانایی تفکر انتقادی
- ۷- توانایی آگاه بودن از خود
- ۸- توانایی هم دلی با دیگران
- ۹- توانایی مدیریت عواطف (اضطراب، افسردگی و غیره)
- ۱۰- توانایی کنترل استرس