

آموزش مهارت‌های زندگی

(تمرین‌های کاربردی برای ارتقای مهارت‌های دهگانه زندگی به دانش‌آموزان)

نویسنده:

سحر شیبانی



روان آگاه

محتوا

بخش اول: آموزش مهارت‌های زندگی ۹

فصل اول: کلیات و مفاهیم ۱۱

آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به دو صورت اجرا شود..... ۱۴

مهارت‌های زندگی برای کودک و نوجوان..... ۱۴

طبقه‌های مهارت‌های زندگی..... ۱۵

چرا یادگیری مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ضروری است؟..... ۱۶

چرا آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ضروری است؟..... ۱۹

مهارت‌های زندگی کلیدی برای آمادگی نوجوانان برای آینده..... ۲۱

چگونه می‌توان مهارت‌های زندگی را به نوجوانان آموزش داد؟..... ۲۳

نقش خانواده، مدرسه و جامعه در آموزش مهارت‌های زندگی..... ۲۳

آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان..... ۲۶

فصل دوم: آموزش مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های روانی

دانش‌آموزان ۲۹

محیط مدارس و رشد اجتماعی در اوایل دوران نوجوانی..... ۳۱

آسیب‌های روانی کودک و نوجوان..... ۳۵

نشانه‌های مشکلات روانی نوجوانان کدامند؟..... ۳۸

- ۳۹ چرا باید مهارت‌های زندگی را بیاموزیم؟
- ۳۹ ارتقا بهداشت روان و پیشگیری اولیه.
- ۳۹ توانمند کردن افراد.
- ۳۹ تحقق توانایی بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی.

بخش دوم: تمرین مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان ۴۱

- ۴۳ فصل سوم: مهارت خودآگاهی
- ۴۳ بازی مجسمه‌ساز و خمیر.
- ۴۴ خودآگاهی یعنی.
- ۴۵ تمرین (مناسب دانش‌آموزان هفت سال هشت سال):
- ۴۵ بدنت را نقاشی کن.
- ۴۷ تمرین: فرق من توانایی من.
- ۴۹ نمایش من.
- ۴۹ ویژگی‌های رفتاری خوشایند و ناخوشایند.
- ۵۰ صندلی سحر آمیز.
- ۵۰ جدول توانایی‌ها.
- ۵۱ یک آدم فوق‌العاده.
- ۵۱ تکلیف خانه.
- ۵۴ دوست دارم خودم باشم.
- ۵۵ جملات ناقص.
- ۵۷ سئوالات فردی.
- ۵۷ وسایل لازم.
- ۵۹ سناریوها.
- ۶۰ مهمانی چای کامل.

فصل چهارم: مهارت همدلی ۶۵

- ۶۵ تعاریف همدلی
- ۶۶ اثرات همدلی
- ۶۷ گوش کن و احساسش را بگو
- ۶۹ دایره فشار

فصل پنجم: مهارت ارتباط موثر ۷۱

- ۷۱ تعریف ارتباط
- ۷۲ تمرین: اجزا ارتباط را مشخص کن
- ۷۳ پانتومیم احوال پرسى
- ۷۵ چه خوب چه خوب
- ۷۵ پل ها و موانع ها
- ۷۹ تمرین: لحن گفتار
- ۸۰ تماس چشمی
- ۸۱ فضای شخصی (درک مفهوم فاصله مناسب هنگام گفتگو با دیگران)
- ۸۲ لمس کردن
- ۸۲ تفاوت گوش دادن با شنیده شدن
- ۸۳ گوش دادن برای یادگیری
- ۸۳ دوست شدن
- ۸۸ کمک به دیگران
- ۸۹ قرض گرفتن
- ۹۰ مهارت نه گفتن

فصل ششم: مهارت های تفکر خلاق و تصمیم گیری ۹۱

- ۹۱ بازی تغییر قوانین

- ۹۱ سالاد کلمات.
- ۹۲ میل من.
- ۹۲ داستان یک کلمه‌ای.
- ۹۳ مهارت تصمیم‌گیری.
- ۹۴ تمرین: تصمیم‌های روزانه من.

فصل هفتم: مهارت حل مساله ۹۷

- ۹۸ معما را حل کن.
- ۱۰۵ اندیشیدن پیش از عمل.
- ۱۰۶ آموزش پیامدها.
- ۱۰۹ سناریو باید چه کار کنید؟
- ۱۰۹ پیش‌بینی پیامدها.
- ۱۱۰ بحث پیامدهای منطقی را پیش بکشید.
- ۱۱۴ سؤالات زیر را از یادگیرندگان پرسید.

فصل هشتم: کنترل احساسات و مدیریت استرس ۱۱۷

- ۱۱۷ دماسنج احساسات.
- ۱۱۷ رنگین کمان احساسات.
- ۱۱۷ برنامه هفتگی احساسات.
- ۱۱۹ بازی احساسات خوب و بد.
- ۱۱۹ خشم چیست استرس چیست؟
- ۱۲۰ بادکنک خشم.
- ۱۲۱ واژه‌سازی هیجان.
- ۱۲۱ کارت‌های کنترل.
- ۱۲۲ مراقب حرف‌زدن در زمان عصبانیت باشیم.

داستان میخ را برای یادگیرندگان بخوانید.....	۱۲۳
سرنخ‌های هشدار دهنده خشم.....	۱۲۴
مدیریت استرس.....	۱۳۰
بازی تاس.....	۱۳۱
استرس و نگرانی‌ها را دور بیاوریم.....	۱۳۱
دایره کنترل.....	۱۳۲
چراغ راهنما.....	۱۳۳
منابع.....	۱۳۵



بخش اول

آموزش مهارت‌های زندگی



فصل اول

کلیات و مفاهیم

آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانائی‌های بالفعل تبدیل کند. مهارت‌های زندگی، توانائی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد، انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد می‌نماید. آموختن و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی، بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین به‌اندازه و میزان ادراک دیگران از وی اثر می‌گذارد. مهارت‌های زندگی، بر ادراک فرد از کفایت خود و اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با افزایش سطح بهداشت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. برنامه مهارت‌های زندگی یک مدل آموزشی است که در کارها و فعالیت‌های گروهی سازمان‌یافته به‌منظور رشد مهارت‌های عملی که برای زندگی روزمره ضروری هستند، کاربرد دارد. به همین جهت شرکت فعال اعضای گروه برای یادگیری مهارت‌های زندگی امری ضروری می‌باشد، چراکه روش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری تجربی است و یادگیری مؤثر را با فعالیت، مشاهده شرکت‌کنندگان دیگر و دریافت بازخورد در نظر می‌گیرد. در نتیجه محتوای مهارت‌های زندگی، به‌جای یادگیری آموزش معلم‌مدار، یادگیری تجربی و عملی است که مکانیزم اساسی آن تغییر رفتار افراد است به‌نحوی که این یادگیری‌ها می‌تواند به موقعیت خارج از گروه انتقال یابد. در اصل، اثربخشی روش

مهارت‌های زندگی به دلیل تأکید آن بر جنبه‌های عینی شامل درگیری و شرکت فعال افراد، رفتارهای قابل مشاهده و نمایش عینی عقاید می‌باشد. نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی پیشرفت‌های علمی و فنی سال‌های اخیر انسان‌ها را با انبوهی از مسائل و مشکلات گوناگون مواجه ساخته است. کنار آمدن با این فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگونی تجلی یافته است. در دوره کودکی این تعارض‌ها جلوه چندانی ندارند، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند؛ بنابراین به منظور ارتقاء سطح توانایی افراد جهت حل مؤثر این مسائل و مقابله با مشکلات موجود، نیاز به توجه جدی و برنامه‌ریزی دقیق وجود دارد. آموزش مهارت‌های زندگی با ارتقاء بهداشت روانی و آمادگی رفتاری، فرد را به رفتاری سالم و اجتماعی مجهز می‌کند. مفهوم آمادگی رفتاری به ۳ عامل بستگی دارد:

- توانایی‌های روانی - اجتماعی فرد که با یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی ایجاد می‌شود.
- احساس کفایت و کارآمدی فرد در زمینه مهارت‌های زندگی
- قصد و تمایل فرد به اجرای مهارت‌ها

فرض بر این است که برای دستیابی به رفتارهای سالم بهداشتی و پیشگیری، در درجه اول باید بر سلامت روانی و آمادگی رفتاری فرد اثر گذاشت. به این منظور برنامه آموزش مهارت‌های زندگی باید به صورت مداخله درازمدت انجام شود. مداخله‌های کوتاه‌مدت مثلاً مداخله‌های چند هفته‌ای، آثار کوتاه‌مدت بر بهداشت روانی دارند. مداخله‌های کمی طولانی‌تر، مثلاً مداخله‌های چند ماهه، بر سلامت روان، مهارت‌ها و تمایلات رفتاری، احساس خودکارآمدی و کفایت، اثر می‌گذارند. تنها از مداخله‌های طولانی مدت یعنی مداخله‌هایی که چند سال به طول می‌انجامد، انتظار می‌رود که سلامت روان را بهبود بخشند و بر آمادگی رفتاری اثرگذارند و در نتیجه تغییراتی در

رفتارهای سالم و رفتارهای اجتماعی ایجاد نمایند. بنابراین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در یک برنامه مداخله‌ای کوتاه‌مدت منجر به بروز تغییراتی در دانش و نگرش و بهبود سطح بهداشت روان خواهد شد. مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانائی‌های واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانائی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد. شخصی که از مهارت‌های زندگی در مراد و ارتباط با دیگران کمک می‌گیرد، به احراز موفقیت‌های ذیل نائل خواهد شد:

۱. قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار

دیگران

۲. انجام به‌موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان

۳. برنامه‌ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی‌فایده

۴. رازداری و کنترل گفتار

۵. برداشت واقع‌بینانه از جهان و عبرت‌آموزی از وقایع تاریخ گذشته

۶. تقویت خودپنداری و اتکای به نفس

۷. استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش

همچنین مهارت‌های زندگی اثر مناسبی در جهت کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی خواهند داشت و با ایجاد نگرش‌های اصولی و علمی در انتخاب بهترین شیوه در انجام بهینه هر فعالیت نقش خود را اثبات خواهند نمود.

یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر آن با تغییراتی که کسب این مهارت‌ها در افراد به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین مهارت‌های زندگی: