

## مهارت های زندگی در آموزش و پرورش ابتدائی

محمدحسین صیادی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته آموزش ابتدائی دانشگاه فرهنگیان شهید باهنر اصفهان مرکز شهید آیت نجف آباد،

[mh841379sayyadi@gmail.com](mailto:mh841379sayyadi@gmail.com)

چکیده - در جهان امروز با رشد جمعیت و پیشرفت امکانات، سبک زندگی تغییر کرده است و زندگی هر روز پیچیده تر می گردد. این امر موج تغییر نیازهای انسان و پدید آمدن مشکلات در زندگی هر فرد می شود. به تبع اگر انسان مهارت رفع چنین مشکلاتی را نداشته باشد با آسیب هایی در زندگی مواجه می شود که در مواقعی شاید جبران ناپذیر باشد. با این توصیف، راه حل مسائل زندگی و غلبه بر آسیب های آن مجهز شدن به مهارت هایی تحت عنوان مهارت های زندگی است. چنین مهارت هایی در وهله اول باید توسط خانواده به شخص آموزش داده شود اما با تغییر روند زندگی و وارد شدن به عصر مدرنیته، این امر محقق نمی گردد؛ در نتیجه این وظیفه مهم به مدارس و مراکز آموزشی محوّل می شود. نظام آموزشی باید در همان پایه های ابتدایی تحصیلی به گونه ای برنامه ریزی کند تا با آموزش مهارت هایی همچون: مهارت خودآگاهی، همدلی، تصمیم گیری مؤثر، روابط بین فردی سازگاران، تفکر انتقادی، حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تفکر خلاق، مقابله با هیجان های منفی و مقابله با استرس، دانش آموزان را برای زندگی آینده و مقابله با مشکلات آماده سازند که این امر هدف اصلی وجود مدارس است. کلید واژه- مهارت های زندگی، دانش آموز، زندگی آینده، برنامه مهارت های زندگی، مدرسه

در این مقاله سعی شده ضمن تعریف مهارت و ضرورت کسب آن، مهارت هایی چون خودآگاهی، همدلی، تصمیم گیری مؤثر، روابط بین فردی سازگازانه، تفکر انتقادی، حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تفکر خلاق، مقابله با هیجان های منفی و مقابله با استرس ذکر گردد و در پایان ضمن جمع بندی مطالب به بیان نظرات و پیشنهادات پرداخته شود. این تحقیق به شیوه کتابخانه ای آماده شده است؛ لذا ضمن مطالعه کتب گوناگون و بررسی هر یک به بیان نکات مشترک در این کتب پرداخته می شود.

### ۲- مهارت چیست؟

اصطلاح «مهارت» در معانی مختلفی به کار رفته است. وقتی می گوئیم کسی مهارت انجام کاری را دارد؛ مثلاً مهارت تایپ کردن، این بدین معنی است که او با آموزش و تمرین می تواند به راحتی، بدون نگاه کردن به کلیدهای ماشین تایپ و به نحو احسن مطالب را تایپ نماید. ممکن است همه ما بتوانیم از یک دستگاه ماشین تایپ استفاده کنیم و مطالبی را تایپ نماییم. اگر مهارت تایپ کردن را نداشته باشیم، برای پیدا کردن کلیدها باید کمی وقت صرف کرده تا حروف را پیدا کنیم و یا ممکن

### ۱- مقدمه

امروزه با رشد و پیشرفت تکنولوژی تغییرات اساسی در روند زندگی انسان ها ایجاد شده است. به گونه ای که پیشرفت امکانات، افزایش جمعیت و نبود آموزش های لازم جهت مقابله با این تغییرات، باعث شده که انسان ها بیشتر در معرض آسیب پذیری قرار گیرند. از این رو توانمندسازی انسان ها جهت مقابله و پیشگیری از رفتارهای پرخطر نیاز به کسب مهارت های لازم در زندگی را بیشتر تحت الشعاع خود قرار می دهد.

طرح آموزش مهارت های زندگی یکی از برنامه های فوق در این زمینه است. هدف از این طرح ارتقاء سلامت، پیشگیری از آسیب های اجتماعی و بهبود عملکرد تحصیلی است. بدیهی است هر فردی در هر سنی برای کسب مهارت نیاز دارد که به دانش چگونگی انجام آن عمل آگاهی داشته باشد و با تمرین های پی در پی، آن دانش را به رفتار و عمل تبدیل نماید. کسب دانش از روش های گوناگونی چون مطالعه، مشاهده رفتار دیگران، پرسش، تبادل نظر با دیگران و... حاصل می گردد. اما کسب یک مهارت نیاز به انجام کار و تمرین های متوالی دارد تا فرد بتواند توانمندی ها و مهارت های خود را در زندگی افزایش دهد.