



مهارت های ده گانه زندگی در دوره ابتدایی به همراه بازی های پیشنهادی

آمنه رضایی هشی

آموزگار پایه چهارم دبستان حمزه چاهو

مقدمه

همه ما کم و بیش با عنوان مهارت های زندگی آشنا هستیم. اغلب عنوان مهارت های زندگی را در رسانه ها ، برنامه های روانشناسی و ... شنیده ایم. ولی شاید کمتر با کاربرد آن ، فوایدش و نحوه یادگیری مهارت ها آشنا باشیم. به همین دلیل قصد داریم مرور کوتاهی بر تاریخچه تدوین این مهارت ها، چپستی آن و چگونگی یادگیری آنها داشته باشیم. بهتره که اول از خود عنوان شروع کنیم.

چکیده :

مهارت های زندگی یکی از پرمخاطب ترین موضوعاتی است که امروزه در مورد آن سخن گفته می شود. در این نوشتار به مختصر به معرفی این مهارت های ده گانه پرداخته ایم.

مهارت های زندگی چیست؟

اصطلاح مهارت درمعانی مختلفی به کار رفته است. وقتی می گوئیم کسی مهارت انجام کاری را دارد به این معنی است که او توانایی های لازم برای انجام صحیح آن کار را دارد. بر این مبنا و با توجه به معنای مختلف مهارت، از مهارت های زندگی تعاریف مختلفی ارائه شده است.

مهارت های زندگی، مهارت هایی هستند که برای افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی رو به رو شود.

"مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم گیری های صحیح ، حل تعارض ها و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند (WHO) سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶".

سازمان بهداشت جهانی در تعریفی دیگر مهارت های زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید، تعریف کرده است.

تاریخچه تدوین مهارت های زندگی

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. پژوهش های بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند. برای مثال در زمینه سوء مصرف مواد مشخص شده است که چهار عامل عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات، فقدان مهارت های ارتباطی و تاثیر پذیری اجتماعی با این مشکل ارتباط دارند.