

مهارت‌درمانی



سیمین جهانی

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، آموزش، سازگاری.

انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری)؛ تشخیص راه‌حل‌های جدید برای مشکلات.

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، از جمله روش‌هایی است که برای رفتارهای ناهنجار در افراد، از جمله در دانش‌آموزان، مناسب به نظر می‌رسد. آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان، مورد تأکید بسیاری از مربیان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت بوده است. از نظر **جان دیویی**، هدف تعلیم و تربیت، آماده کردن شهروندان برای خودگردانی است و این یادگیری مثل هر یادگیری دیگر، باید از راه عمل صورت بگیرد. به نظر او، بزرگ‌ترین نقص آموزشگاه‌های سنتی که مایه‌ی بسی تأسف است، آن است که در آن سعی می‌شود در محیطی که فاقد هر گونه روح اجتماعی است، اعضای شایسته و مفیدی برای اجتماع تربیت یابند. مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی‌ها، دانش‌ها، نگرش‌ها، رفتارها و مهارت‌های عملی که سبب احساس شادمانی و موفقیت در فرد می‌شوند. نتیجه‌ی یادگیری مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روحی و اجتماعی و عزت‌نفس در فرد و بروز رفتارهای سازگارانه و مثبت است. این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتقادات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبه‌رو شود. در آموزش مهارت‌های زندگی، با کثرت روش‌های تدریس مواجه هستیم و اساساً نمی‌توان روش‌هایی قطعی را تجویز کرد، بلکه بسته به موقعیت، معلم می‌تواند از روش‌های متناسب با موضوع و با توجه به امکانات استفاده کند.

سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۴) ۱۰ مهارت را به‌عنوان مهارت‌های زندگی ذکر کرده است. معلمان می‌توانند برای افزایش این مهارت‌ها در خود و دانش‌آموزان بکوشند:

- **تفکر انتقادی:** ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار؛ آگاهی از نابرابری‌ها؛ پیش‌داوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها؛ واقف شدن به این موضوع که دیگران همیشه درست نمی‌گویند.
- **مقابله با هیجانات:** شناخت هیجان‌های خود و دیگران؛ ارتباطات هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار؛ مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب؛ مقابله با هیجان‌های شدید دیگران.
- **مقابله با استرس:** مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند؛ فنون مقابله برای موقعیت‌های دشوار (فقدان، طرد و انتقاد)؛ مقابله با مشکلات بدون توسل به مصرف مواد مخدر؛ آرام ماندن در شرایط فشار؛ تنظیم وقت.
- **توانایی همدلی:** علاقه داشتن به دیگران؛ تحمل افراد؛ دوست داشتنی تر شدن؛ احترام قائل شدن برای دیگران؛ رفتار بین فردی با پرخاشگری کمتر.
- **مهارت‌های ارتباطی:** برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر؛ ابراز وجود؛ مذاکره؛ غلبه بر خجالتی بودن؛ گوش دادن.
- **مهارت‌های بین فردی مناسب:** دوست‌یابی؛ شروع و خاتمه‌ی ارتباطات.

منبع

۱. شجاعی، ستاره. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اختلال سلوک دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی. ناظر: دکتر علی خانزاده. دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. ۱۳۸۳.

● **خودآگاهی:** آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود؛ آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود؛ توضیح ارزش‌ها؛ رشد و ویژگی‌های شخصی؛ ایجاد و تقویت ویژگی‌های شخصیتی از قبیل: اتکا به نفس، استقلال، واقع‌گرایی، ارزش شخصی و اراده.

● **حل مسئله:** تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آن‌ها؛ تشخیص کارهایی که می‌توان انجام داد؛ درخواست کمک؛ مصالحه (برای حل تعارض)؛ آشنایی با مراکزی که به حل مشکلات کمک می‌کنند؛ تشخیص راه‌حل‌های مشترک برای جامعه.

● **توانایی تصمیم‌گیری:** تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق که انتخاب‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها؛ تعیین اهداف واقع‌بینانه؛ برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود؛ آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها به منظور انطباق با موقعیت‌های جدید.

● **تفکر خلاق:** تفکر مثبت (مثبت‌اندیشی)؛ یادگیری فعال (جست‌وجوی اطلاعات جدید)؛ ابراز وجود؛ تشخیص حق