

# مهارت تصمیم‌گیری

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی مهارت تصمیم‌گیری است. انسان‌ها از دوران کودکی و در همه‌ی عمرشان همواره در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که باید «انتخاب» کنند و «تصمیم» بگیرند. اگر از دوران کودکی روش صحیح تصمیم‌گیری را به کودکان آموزش دهیم، آن‌ها را برای قدم گذاشتن در مسیر زندگی کم‌خطا آماده می‌کنیم.

مفهوم «انتخاب کردن» آشنا می‌کنند. کودک می‌فهمد و می‌داند که باید فکر کند، پیش خود سبک و سنگین کند و دست به انتخاب بزند.

برای آموزش مهارت تصمیم‌گیری به دانش‌آموزان، ابتدا در مورد انتخاب و اهمیت انتخاب درست صحبت کنید. می‌توانید مفهوم انتخاب را با مثال‌های ساده و قابل اجرا در کلاس روشن‌تر و قابل فهم‌تر کنید.

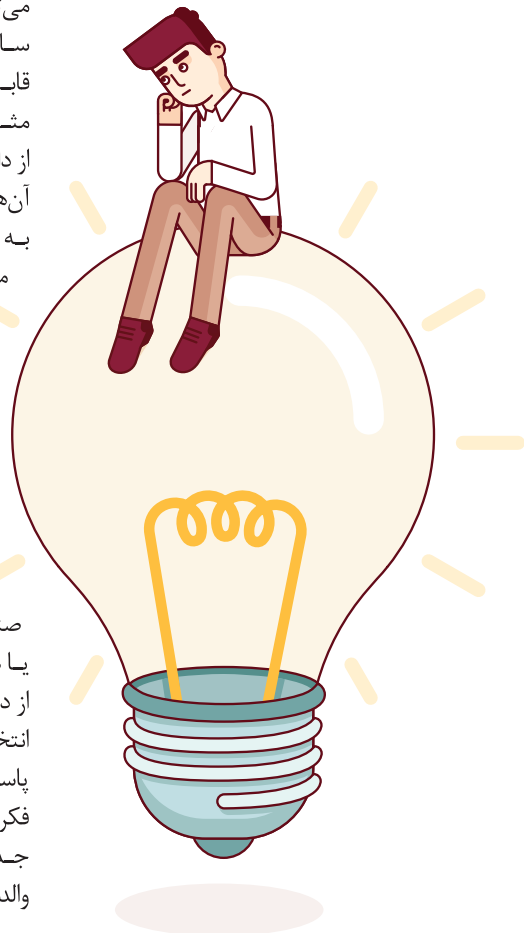
مثلاً به تابلوهای کلاس اشاره کنید و از دانش‌آموزان بخواهید درباره‌ی جای آن‌ها صحبت کنند. برای نمونه: آرمان، به نظرت این تابلو همین‌جا که هست مناسب است، یا اگر جایش را عوض کنیم بهتر می‌شود؟

یا می‌توانید موارد دیگر را مثال بزنید:

- سعید، به نظرت رنگ پرده‌های کلاس خوب است یا بهتر بود کمی تیره‌تر یا روشن‌تر می‌بودند؟

- مجید، به نظر تو بهتر است صندلی‌ها دور تا دور کلاس چیده شوند یا همین‌طور پشت هم قرار بگیرند؟ از دانش‌آموزان داوطلب بخواهید در مورد انتخاب‌ها صحبت کنند. برای بعضی از پاسخ‌هایشان دلیل بخواهید. بخواهید فکر کنند، صحبت کنند و توضیح دهند. جدا از محیط کلاس، در وهله‌ی اول، والدین می‌توانند به راحتی مفهوم

کودکان با رشد شناختی و با ورود به عرصه‌ی زندگی اجتماعی، خیلی زود متوجه می‌شوند که زندگی متشکل از گستره‌ی مسائل مختلف است؛ از مسائل ساده‌ی زندگی تا ارتباط با همسالان و انجام تکالیف و حتی پوشش در محیط‌های اجتماعی که همگی او را با



انتخاب کردن را از کودکی به فرزندانشان آموزش دهند.

کودکان از همان سال‌های اول و دوم زندگی به تدریج با رشد شناختی، با مفهوم مقایسه کردن دو شیء یا دو فرد آشنا می‌شوند. انتخاب در مورد موارد «انتزاعی» با رشد کودکان و در محیط‌های متفاوت اجتماعی شکلی جدی به خود می‌گیرد.

والدین از همان سال‌های اولیه می‌توانند بستر تفکر و انتخاب را برای کودکانشان فراهم آورند؛ در مواردی مثل:

## ● انتخاب رنگ و شکل لباس:

والدین باید انتخاب لباس کودکان را به عهده‌ی خود آنان بگذارند و در حین واگذاری این مسئولیت، باید‌ها و نبایدهای فرهنگی در مورد پوشش را نیز آموزش دهند.

## ● انتخاب بازی و ابزار بازی:

مثال، الان دوست داری کدام بازی را با هم انجام دهیم؟ دوست داری چه



اسباب‌بازی‌ای برای بخرم؟ (بهتر است سقف قیمت و شرایط اسباب بازی مناسب برای کودکان توضیح داده شود تا با مفهوم مدیریت مالی هم آشنا شوند).

● **انتخاب میوه و خوراکی**  
● **انتخاب نوع تفریحات، مثلاً پارک یا سینما یا شهر بازی**

مواردی از این دست می‌توانند کودک را به فردی پویا، اهل تفکر و اهل انتخاب تبدیل کنند. در عین حال که درست‌ها و نادرست‌ها در انتخاب کردن و مسئولیت‌پذیری را نیز به او می‌آموزند. در محیط آموزشی کلاس نیز مفهوم انتخاب به خوبی قابل آموزش است. دو یا چند موقعیت خوب مثل دعوت شدن به جشن تولد و داشتن بلیط سینما را به صورت هم‌زمان مثال بزنید و بخواهید دانش‌آموزان دست به انتخاب بزنند. دو یا چند موقعیت ناخوشایند مثل تحمل بیماری و تحمل آمپول دردناک را هم مثال بزنید و بخواهید انتخاب کنند.

دو موقعیت متناقض ناخوشایند و خوشایند را مثال بزنید: رعایت رژیم غذایی و خوردن پیتزا و بخواهید دانش‌آموزان انتخاب کنند.

از هر دانش‌آموز داوطلب بخواهید دلیل انتخابش را توضیح دهد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید انتخاب خوب آن است که پشیمانی به دنبال نداشته باشد. این مستلزم آن است که راجع به انتخاب‌هایمان به خوبی فکر کرده باشیم.

از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های دو یا چند نفره در مورد تجربیاتشان صحبت کنند؛ موقعیت‌هایی که در آن‌ها باید دست به انتخاب می‌زدند و اینکه چطور این کار را کرده‌اند.

فرصت دهید دانش‌آموزان گفت‌وگو کنند. گفت‌وگو اهمیت انتخاب را برای آنان روشن‌تر می‌کند. راهکارهایی را برای تصمیم‌گیری بهتر آموزش دهید: - قبل از تصمیم‌گیری باید به اندازه‌ی کافی فکر و بررسی کنیم. - جوری تصمیم بگیریم که پشیمانی به

دنبال نداشته باشد.

- پیش از تصمیم‌گیری، با بزرگ‌ترها و دیگران مشورت کنیم؛ مشورت کردن همیشه استرس ما را کمتر می‌کند و راه‌های بهتری در اختیارمان قرار می‌دهد.

- هر تعداد انتخاب و فکر را که به ذهنمان می‌رسد، روی یک کاغذ بنویسیم.

- این انتخاب‌ها را بررسی کنیم؛ یعنی مزایا و معایب تصمیم‌ها را بنویسیم.

- مزایا و معایب هر تصمیم را با یکدیگر مقایسه کنیم.

برای تمرین پایانی، چند موقعیت متفاوت را مثال بزنید و به دانش‌آموزان فرصت دهید تصمیم بگیرند و نتایج را اعلام کنند.

**نکته‌ی مهم**

مهارت‌های زندگی با تمرین ایجاد می‌شوند. صحبت کردن، به تنهایی، تأثیر زیادی در ایجاد مهارت ندارد. مهارت‌ها باید با روش‌هایی مثل نمایش یا موقعیت‌های خاص تمرین شوند.