

مهارت تصمیم‌گیری، یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌های زندگی در دوره نوجوانی است

کمک کن تصمیم بگیرد

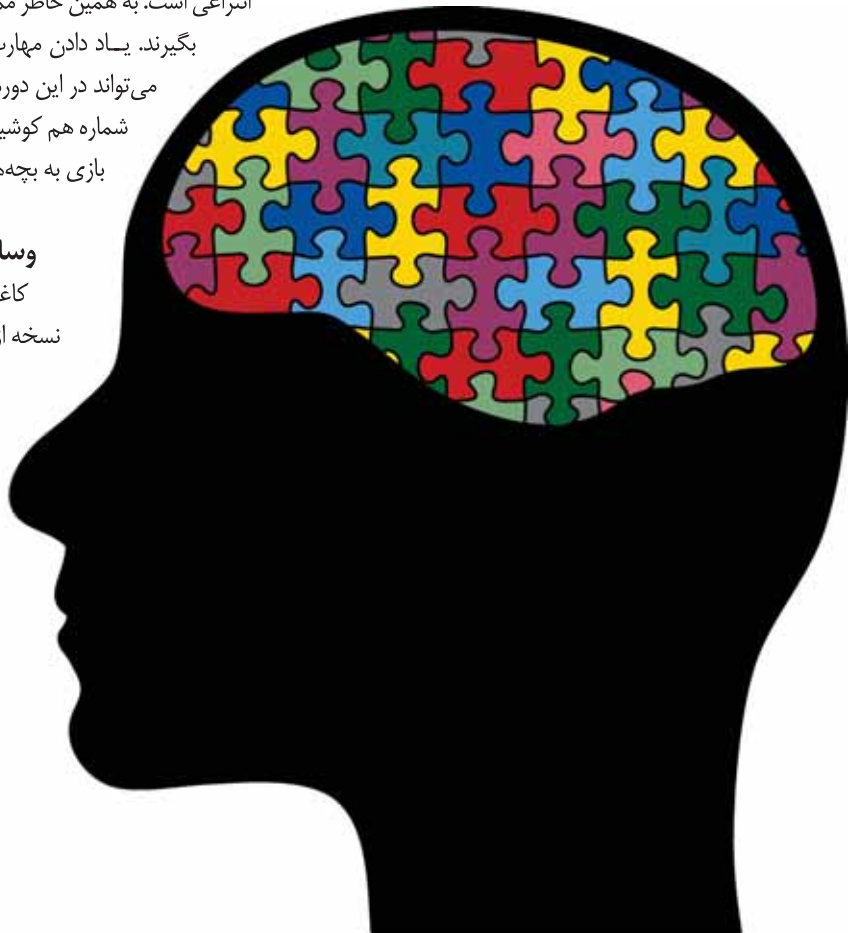
سعیدی نیاز

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
و مدرس مهارت‌های زندگی

تصمیم گرفتن کاری است که همه ما روزانه آن را انجام می‌دهیم؛ امروز صبح چه چیزی بخورم؟ با چه وسیله‌ای بروم سر کار؟ با فلان همکار چطور برخورد کنم؟ درس را چطور شروع و چطور تمام کنم؟ در زنگ‌های تفریح چه کار کنم؟ و... هر چه ما بزرگ‌تر می‌شویم، اختیارات بیشتری داریم. بنابراین تصمیم‌های بیشتر و سخت‌تری به عهده ما گذاشته می‌شود. نوجوانان در مرحله گذار تصمیم‌گیری هستند. از یک طرف چون اختیارات بیشتری دارند، باید تصمیم‌های مهم‌تری بگیرند و از طرف دیگر، تفکر آن‌ها در راه گذار از تفکر عینی به انتزاعی است. به همین خاطر ممکن است نتوانند به خوبی تصمیم بگیرند. یاد دادن مهارت تصمیم‌گیری به دانش‌آموزان می‌تواند در این دوره گذار به آن‌ها کمک کند. در این شماره هم کوشیده‌ایم شیوه یاد دادن این مهارت با بازی به بچه‌ها را آموزش دهیم.

وسایل لازم:

کاغذ و قلم برای هر دانش‌آموز؛ یک نسخه از کاربرگ «ت به جای تصمیم»



گام اول

از دانش‌آموزان بخواهید به سخت‌ترین تصمیم عمرشان فکر کنند و کمی در مورد آن بنویسند. از آن‌ها بپرسید چطور آن تصمیم را گرفتند. نحوه تصمیم‌گیری‌شان را بگویند و با بقیه در میان بگذارند.

گام چهارم

از دو دانش‌آموز هر گروه بخواهید به گروه دیگر بروند. از گروه‌های جدید هم بخواهید به سؤالات باز پاسخ دهند و در مورد آن‌ها حرف بزنند.

گام هفتم

از آن‌ها بپرسید آیا در تصمیم‌گیری‌ها به مضار و منافع تصمیمشان توجه می‌کنند؟ نتیجه توجه نکردن به مضار یا خطرات چیست؟

گام هشتم

متناسب با کمی وقت، دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید یکی از تصمیم‌های سخت یکی از اعضای گروهشان را برای دیگران نمایش دهند.

گام دوم

حالا دانش‌آموزان آماده هستند که «کاربرگت به جای تصمیم» را پر کنند. آن را در اختیارشان قرار دهید و برایشان توضیح دهید که هر بخش را چطور پر کنند. کاربرگ از دو بخش فهرست و سؤال‌های باز تشکیل شده است. آن‌ها اول باید تصمیم سخت خودشان را بنویسند. بعد در بخش فهرست علامت بزنند که در هر مورد چه کار کرده‌اند. در بخش سؤال باز هم باید خطاهای خالی را پر کنند.

گام پنجم

از بچه‌ها بخواهید به فهرست خودشان نگاه کنند. آیا جواب‌های آن‌ها بیشتر «نه» است یا «بله» یا «تا حدودی»؟ از آن‌ها بپرسید: «پاسخ‌هایتان در مورد نحوه تصمیم‌گیری‌تان چه می‌گویند؟»

گام ششم

از دانش‌آموزها بپرسید که جواب دادن به کدام سؤال‌های باز آسان و به کدام سؤال‌ها سخت بود. از آن‌ها بپرسید که از این سؤال‌ها چه درسی گرفتند.

گام نهم

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که همه موارد آمده در فهرست، نشان‌دهنده تصمیم‌های خوب هستند. مشورت کردن با دوستان، پدر و مادر، مشاور یا معلم مدرسه، در نظر گرفتن خطرات و فایده‌ها، فکر کردن به مدت طولانی به تصمیم، در نظر گرفتن پیامدها، نگران بودن، حس خوب داشتن و فکر کردن به تکرار دوباره آن. در مورد هر کدام از این بخش‌ها، اگر سؤالی بود، روشن‌تر توضیح دهید.

کاربرگ ت به جای تصمیم

نام:

تاریخ:

دستور: به یکی از تصمیمات سخت زندگی خود فکر کنید و به موارد مندرج در این کاربرگ جواب دهید.
تصمیم سخت زندگی من این بود که

فهرست

در موقع تصمیم‌گیری..... (دور بله، نه یا تا حدودی خط بکشید)



با دوستانم صحبت کردم:	بله	نه	تا حدودی
با پدر و مادرم صحبت کردم:	بله	نه	تا حدودی
با معلم یا مشاور صحبت کردم:	بله	نه	تا حدودی
خطراتش را در نظر گرفتم:	بله	نه	تا حدودی
فایده‌هایش را در نظر گرفتم:	بله	نه	تا حدودی
برای مدت طولانی به آن فکر کردم:	بله	نه	تا حدودی
پیامدهای آن را در نظر گرفتم:	بله	نه	تا حدودی
نگران بودم:	بله	نه	تا حدودی
احساس خوبی داشتم:	بله	نه	تا حدودی
فکر کردم دوباره آن را تکرار خواهم کرد:	بله	نه	تا حدودی

سؤالات باز

مهم‌ترین نکته در تصمیم من

است.

از نظر من سخت‌ترین تصمیمات

هستند(خواهند بود).

از نظر من آسان‌ترین تصمیمات

هستند(خواهند بود).

سخت‌ترین بخش تصمیم‌گیری

است.

توصیه من در مورد تصمیم‌گیری به همسرن‌هایم این است که