

تعریف مهارت‌های زندگی:

توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان ، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

اهمیت مهارت‌های زندگی:

پژوهشهای متعدد نشان داده اند که خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس شاخص های اساسی توانمندی ها و ضعف های هر انسان است. این سه ویژگی فرد را قادر می سازد که فرصت های زندگی اش را معتنم شمرده برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد، به خانواده و جامعه اش بیاندهد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به چاره اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی به عنوان واسطه های ارتقای سه ویژگی فوق الذکر در آدم ها می توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

مهارت‌های اصلی زندگی:

کارشناسان مهارت‌های زندگی را در چندین سطح دسته بندی می کنند:

- سطح اول: مهارت‌های پایه ای و اساسی روان شناختی و اجتماعی هستند نظیر خودآگاهی و همدلی
- سطح دوم: مهارتهایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می گیرند نظیر مذاکره، رفتار جرأت مندانه و حل تعارض
- سطح سوم: مهارت‌های زندگی کاربردی هستند نظیر امتناع از سوء مصرف مواد

مهارت‌های ده گانه زندگی:

۱. خودآگاهی
۲. همدلی
۳. ارتباط موثر
۴. روابط بین فردی
۵. تصمیم گیری
۶. حل مسأله
۷. تفکر خلاق
۸. تفکر انتقادی
۹. توانایی حل مسأله
۱۰. توانایی مقابله با استرس

اجزای مهارت‌های ده گانه زندگی:

* خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت و ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
- توضیح ارزشها و انگیزش برای شناخت

* همدلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر

احترام قائل شدن برای دیگران و دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)

تا چه حد با مهارت‌های زندگی آشناید؟

تهیه کننده:
ف - بخشی
کارشناس مددکاری اجتماعی

* تفکر خلاق

تفکر مثبت

یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

ابراز خود

تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)

* تفکر انتقادی

ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار

آگاهی از نابرابری، پیشداوری ها و بی عدالتی ها

واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند.

آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

* توانایی حل مسأله مقابله با هیجانات

شناخت هیجان های خود و دیگران

ارتباط هیجان ها با احساسات، تفکر و رفتار

مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، ترس و اضطراب

مقابله با هیجان های شدید دیگران

* توانایی مقابله با استرس

مقابله با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند

استراتژیهای مقابله ای برای موقعیت های دشوار

مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد

آرام ماندن در شرایط فشار

تنظیم وقت

* ارتباط مؤثر

ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر

ابراز وجود و مذاکره

امتناع

غلبه بر خجالت

گوش دادن

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

* روابط بین فردی

همکاری و مشارکت و اعتماد به گروه

تشخیص مرزهای بین فردی مناسب

دوستیابی

شروع و خاتمه ارتباطات

* تصمیم گیری

تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که

می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.

تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها

تعیین اهداف واقع بینانه

برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

آمادگی برای تغییر دادن تصمیمها برای انطباق با موقعیت های جدید

* حل مسأله

تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق

درخواست کمک و تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

مصالحه (برای حل تعارض)

آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات