این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

بسم الله الرحمن الرحیم

پرسش مهر ۱۹ :

در سال گذشته چه مهارت‌هایی در مدرسه آموختید و برای امسال در این زمینه چه انتظاراتی دارید؟تاکنون چه کسی و کدام معلم به شما در کسب مهارت بیشتر کمک کرده و فکر می‌کنید چه مهارت‌هایی برای زندگی‌تان مهم تر است؟

موضوع :

مهارت های زندگی و مدارس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله

پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

فهرست مطالب

چکیده ۴

نکات کلیدی : ۵

مقدمه ۵

اهداف پژوهش : ۶

روش تحقیق : ۶

انواع مهارت های زندگی ۶

مهارت‌های ۱۰ گانه ۷

۱) مهارت خودآگاهی ۷

۲) مهارت همدلی: ۷

۳)روابط بین فردی: ۸

۴) مهارت ارتباط موثر: ۸

۵) مهارت مقابله با فشار عصبی: ۸

۶) مدیریت هیجان: ۸

۷) مهارت حل مساله: ۹

۸) مهارت تصمیم‌گیری: ۹

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

۹) تفکر خلاق: ۹

۱۰) مهارت تفکر نقادانه: ۱۰

نقش والدین در آموزش مهارت‌های زندگی..... ۱۰

روش آموزش مهارت های زندگی در مدارس..... ۱۱

*اگر مهارت آموزی را جدی نگیریم... ..... ۱۲

*آموزش مهارت ها..... ۱۳

*هدف را گم نکنیم ۱۴

نتایج برنامه آموزش مهارتهای زندگی:..... ۱۵

رشد و بهبود متغیرهای مربوط به مدرسه مانند: ۱۵

عملکرد تحصیلی ۱۵

تغییر در رفتارهای اجتماعی و رفتار سلامت مانند: ۱۵

بحث و بررسی ۱۶

نتیجه گیری :..... ۱۸

پیشنهادات:..... ۱۹

منابع: ۲۰

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

چکیده

یکی از نقدهایی که به آموزش و پرورش وارد می‌شود در مورد مساله پرورش دانش‌آموزان است. به عقیده کارشناسان، آموزش و پرورش بیش از آنکه به دنبال پرورش دانش‌آموزان باشد، آموزش را مدنظر قرار داده است. مهارت‌های زندگی یکی از مقوله‌های پرورش است که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

همه ما برای اینکه بتوانیم در جایی مشغول به کار شویم، تولیدی داشته باشیم یا مسائلی از این دست را با موفقیت پشت سر بگذاریم، نیازمند مهارت‌هایی هستیم. نسخه بزرگ‌تر این بخش‌های زندگی، خود زندگی است که ما برای زندگی کردن نیازمند این هستیم تا مهارت‌هایی داشته باشیم و از پس زندگی فردی و اجتماعی خود برآییم. اما مهارت‌های زندگی به چه مسائلی اطلاق می‌شود؟ مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که توانایی اجتماعی وروحی فرد را افزایش می‌دهند و موجب می‌شوند تا او بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود. مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می‌برد، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند.

پرسش مهر نوزدهم ریاست جمهوری محترم در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ با تاکید بر اهمیت مهارت آموزی در مدرسه می باشد .بنابراین در این مطلب به این موضوع می پردازیم .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

در این مقاله که با روش کتابخانه ای و تجربی تدوین شده است به بیان اهمیت مهارت آموزی در مدرسه و مهارتهایی که باید در مدرسه آموزش داده شود می پردازد .

نکات کلیدی :

دانش آموزان – مهارت آموزی - مدرسه

مقدمه

آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین آغاز شد. او درآن سال مجموعه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های رفتار جراتمندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوءمصرف مواد از سوی همسالانشان مقاومت کنند.

کنار آمدن با فشارهای زندگی، داشتن زندگی هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات زندگی، برقراری تعامل سازنده با دیگران با بیشترین سود و کمترین ضرر به خود و دیگران، روابط بین فردی بالنده و رشددهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران های زندگی با مدیریت صحیح و بیشترین مصلحت روش انتخابی و برآمدن از پس مسئولیت های فردی و اجتماعی در زندگی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است که در ادوار مختلف به اشکال گوناگون نمود و بروز داشته است.

سازمان بهداشت جهانی و یونیسف و سازمان های دیگر تعاریف متعددی از مهارت های زندگی دارند. دریک نگاه کلی، مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند، توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با معضلات و مشکلات زندگی روزمره خود کنار بیاید و توانایی هایی است که باعث ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامت در سطح جامعه می شوند.

اهداف پژوهش :

۱ – مهارت های اصلی که باید در مدرسه به دانش آموزان آموزش داده شود .

۲ – بررسی اهمیت آموختن مهارت های زندگی در مدارس

۲ – انواع مهارتهای زندگی که بایستی دانش آموزان یادبگیرند .

روش تحقیق :

روش توصیفی با استفاده از منابع کتابخانه ای

انواع مهارت های زندگی

نزدیک به ۴ دهه است که در سطح دنیا آموزش مهارت های زندگی از کودکی مورد توجه قرار گرفته و این دوره آموزشی در ۲ گروه مهارت های عام شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی موثر، کنترل

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

خشم، مقابله با هیجان های منفی، آموزش حل مساله، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت زمان از یک سو و مهارت های خاص مانند آموزش مذاکره، آموزش کار گروهی، آموزش پیش و پس از ازادواج، مدیریت بحران، پیشگیری از آسیب های روانی، کاهش سوء مصرف مواد و... است، اما در کشور ما حدود یک دهه است که به این موضوع توجه ویژه ای شده اما نه در سطح کلان کشوری و بیشتر در سطح آموزش به متخصصان امر به صورت کارگاه.

مهارت‌های ۱۰ گانه

همان‌طور که گفته شد مهارت‌های زندگی شامل ده مهارت است که شرحی از آنها ارائه می‌شود:

۱) مهارت خودآگاهی که توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. خودآگاهی به معنی توانایی فرد در شناخت خود و نیز شناسایی خواسته ها، نیازها و احساسات و نقاط ضعف و قدرت است. در این مهارت فرد می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی برای او عذاب آور هستند.

اگر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود کسب کند و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، می‌تواند با حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی‌اش آشنا شود.

۲) مهارت همدلی: همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می‌شود. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت های فردی را بپذیرد و با پیش داوری و قضاوت با دیگران برخورد نکند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

۳)روابط بین فردی: این مهارت، مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران را مشخص می‌کند و موجب می‌شود تا روابط دوستانه‌ای با دیگران ایجاد کند و دوستی‌های ناسالم را خاتمه دهد تا کسی از چنین روابطی آسیب نبیند. مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد به خصوص اعضای خانواده در زندگی روزمره، شناسایی مرز روابط با دیگران و ایجاد روابط صمیمانه متعهدانه.

۴) مهارت ارتباط موثر: با کسب این مهارت، افراد می‌آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه‌ای درست به صحبت‌های آنها گوش دهند. همچین فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان بگذارد تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود. این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی با گوش دادن فعالانه به مخاطب و ایجاد بیشترین رضایت با کمترین تنش و کشمکش است.

۵) مهارت مقابله با فشار عصبی: زندگی در دنیای مدرن با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است، اگر این فشارها بیش از حد به طول بینجامد، بر زندگی افراد تاثیر منفی می‌گذارد و زمینه ساز بروز مشکلات جدی می‌شود. با آموختن این مهارت افراد هیجان‌های مثبت و منفی را در خود و دیگران می‌شناسند و سعی می‌کنند این عوامل مشکلی برای آنها ایجاد نکند. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه با فشارها و نقش های ناشی از زندگی و همچنین استرس های دیگر مقابله یا آنها را مدیریت کند تا باعث فرسودگی روانی و جسمانی اش نشود

۶) مدیریت هیجان: هر انسانی در زندگی خود با هیجانات گوناگونی از جمله غم، خشم، ترس، خوشحالی، لذت و... مواجه است که همه این هیجانات بر زندگی او تاثیر می‌گذارد. شناخت و مهار این هیجانات، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت فرد به طور کامل باید بتواند احساسات و هیجانات دیگران را نیز

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

درک و به نوعی این هیجانات را مهار کند. شناخت هیجان هایی از قبیل شادی و ترس و حسادت و غم و... و تاثیر آنها بر رفتار خود و دیگران و فراگیری نحوه اداره آنها و واکنش مناسب در برابر آنها.

۷) مهارت حل مساله: زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت، بهتر می‌توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی برایمان رخ می‌دهند، از سر راه برداریم. این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است، شناسایی و بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مساله؛ به طوری که با انتخاب راه حلی با بیشترین منفعت و کمترین ضرر مادی و معنوی از راه های غیرسالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند و بر مشکلاتش نیفزاید.

۸) مهارت تصمیم‌گیری: برای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری‌های او مشخص می‌کند. با آموختن این مهارت اهداف خود را واقع‌بینانه تعیین و از میان راه حل‌های موجود بهترین را انتخاب می‌کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می‌گیریم. در این مهارت افراد می آموزند که تصمیم گیری و اهمیت و مراحل آن چیست و متوجه می شوند موفقیت در زندگی در گروی تصمیم درست و به موقع است.

۹) تفکر خلاق: تفکر یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده‌ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری‌ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کنیم. هنگامی که تفکر خلاق را می‌آموزیم دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند بلکه هرکدام فرصتی هستند تا راه حل‌های جدید بیابیم و مشکلات را به گونه‌ای حل کنیم که کسی تاکنون این کار را نکرده باشد. تولید اندیشه و نوعی دیگر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

دیدن است. فرد در مواجهه با مشکلات در حال کشف راه حل های نو و بدیع است که کمتر کسی به آن توجه کرده است. در این مهارت افراد فرا می گیرند که با شیوه های متفاوت بیندیشند و از تجربه های متعارف و معمولی خود فراتر روند و راه حل هایی را خلق کنند که خاص و ویژه خودشان است.

۱۰) مهارت تفکر نقادانه: موجب می‌شود هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش ازآن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم‌گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه فریب دیگران را نمی‌خوریم، به عاقبت امور به خوبی فکر می‌کنیم، دقیق و درست تصمیم می‌گیریم و ارتباطات درستی برقرار می‌کنیم. این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و بررسی صحت یا سقم چیزی با دلیل و مدرک و استدلال و سپس پذیرفتن یا رد کردن آن.

نقش والدین در آموزش مهارت‌های زندگی

والدین نقش بسیار مهمی درآموزش مهارت های زندگی به فرزندان دارند زیرا فراگیری مهارت‌های زندگی بهداشت روانی خانواده را تامین می‌کند و با توجه به اینکه پایه‌های رشد روانی و اجتماعی کودکان در سال‌های اولیه پی ریزی می‌شود، وجود تفاهم، سازگاری و محبت موجود در محیط خانواده، در تقویت احساس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده در کودکان و نوجوانان اهمیت زیادی دارد. یکی از مهم‌ترین اصول مهارت‌های زندگی، همبستگی و احترام متقابل والدین نسبت به یکدیگر در برخورد با فرزندان است، فرزندان، والدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی و تامین نیازهای جسمی و روانی خود می‌دانند و از این روبی توجهی آنان به سالم‌سازی محیط خانواده، کودکان و نوجوانان را با کمبودهای عاطفی مواجه می‌کند. به‌طور کلی ریشه رفتارهای نابهنجار کودکان و نوجوانان و انحرافات و بزهکاری‌های آنان را باید در سنین اولیه کودکی و در میان خانواده‌ها

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

جستجو کرد و به همین دلیل والدین باید از وقوع مسائلی که موجب ایجاد هیجان‌های ناخوشایند در کودک و نوجوان خود می‌شود، پیشگیری کنند. کودک در این دوران آمادگی بسیاری برای دریافت و اثرپذیری دارد و به راحتی از شرایط پیرامونی‌اش متاثر می‌شود،دریافت‌های دوران کودکی به طور عمیق و جدی در ذهن و روان انسان باقی می‌ماند. از طرفی کودک بخش اعظمی از اوقات مفید زندگی خویش را در مدرسه سپری می‌کند و مدرسه هم محل تجلی رفتارهای فردی و اجتماعی کودکان است و هم زمینه بسیاری از رفتارهای آینده آنان را پی ریزی می‌کند. و از اینرو ضرورت دارد معلمان و مربیان اطلاعات مفیدی را در ارتباط با مسائل روانی و شخصیتی کودکان داشته باشند و به صورتی هدفمند و درست کودکان را راهنمایی و هدایت کنند و با برنامه‌ریزی صحیح زمینه ایجاد توانمندی‌های لازم را در دانش آموزان، به وجود آورند. از این روی آموزش بهداشت روان به دانش آموزان در سطح مدارس و برنامه‌ریزی برای آموزش نیازها، انتظارها، مسئولیت‌ها و حقوق کودکان از اهمیت خاصی برخوردار است که شرط لازم برای آن هم آشنایی، پذیرش و رعایت نیازها و حقوق کودکان و نوجوانان از طرف اولیا و مربیان است. توانایی تفکر خلاق، فن برقراری رابطه‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران، مهارت در گوش دادن و همدلی با دیگران، توانایی شناخت و برخوردهای مناسب با عواطف و هیجان‌ها، مهارت لازم در شکل گیری اعتماد به نفس و روش صحیح مطالعه از مهارت‌های اجتماعی است که کودکان باید در محیط خانواده فرا بگیرند، تا بتوانند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان و وضعیت معین، دست بزنند.

روش آموزش مهارت های زندگی در مدارس

در آموزش مهارت های زندگی، هدف اصلی تغییر رفتار مخرب به سازنده است. این مهارت ها باید از دوران پیش از دبستان شروع شود و به نوعی در مدرسه و سربازی و دانشگاه و حتی مراحل بعدی زندگی در اجتماع، مداوم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

آموزش و بازآموزی انجام بگیرد اما متاسفانه هم به دلیل ناآگاهی والدین از اصول فرزندپروری و هم اهمیت ندادن به این جنبه بسیار مهم آموزشی از سنین پیش از دبستان، این مهارت ها از کودکی در وجود کودکان نهادینه نمی شود و امکان یادگیری آسان آنها در کودکی از بین می رود.

در آموزش و پرورش متاسفانه بیشترین تمرکز بر قسمت آموزش و کسب مهارت های ابزاری و شناختی (سواد) است تا ابعاد دیگر پرورش روانی و اجتماعی مثل آموزش مهارت های زندگی با افزایش دانش تئوری و نیز انجام تکراری و مداوم یک عمل، مهارت و تسلط ما در آن زمینه روز به روز در بیشتر موارد بهینه و مطلوب می شود (مصداق کار نیکوکردن از پرکردن) است. به بیان دیگر، مهارت های زندگی شبیه جعبه ابزار با ابزارهای مختلف مثل انبردست، آچار و... هستند.

حال اگر جعبه ابزار یک کودک به جای مجهزبودن به ابزار مختلف فقط شامل چند ابزار محدود و ناکارآمد باشد، در مواجهه با پیچ های زندگی، توان انتخاب زیادی نخواهد داشت و به صورت غریزی و ابتدایی سعی در حل مشکلات خواهدکرد مانند گریه کردن برای به دست آوردن همه چیز، داد و بیدادکردن و کتک زدن و...

***اگر مهارت آموزی را جدی نگیریم...**

در دوره کودکی، تعارض ها و کشمکش ها به دلیل عدم بلوغ رشد روانی- شناختی جلوه چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و بیرونی همزمان با رشد جسمانی و روانی انتظار جامعه و خانواده از فرد نوجوان و جوان افزایش می یابد به طوری که می پذیرند به دلیل زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود یا جهت دهی کنند و در چارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار گیرند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

در این راستا نوجوانان و جوانانی که شیوه های صحیح رفتار هیجانی و مهارت های لازم را برای تطبیق خود با خانواده و جامعه نیاموخته باشند و ظرفیت های روان شناختی آنها ارتقا نیافته باشد با آسیب های جدی و متعددی روبرو خواهندشد که عواقب آن هم دامنگیر خودشان می شود و هم دیگران و در صورتی که رفتارهای ضداجتماعی در آنها شکل گیرد و از خود واکنش های منفی بروز دهند یا توان مدیریت این واکنش های منفی را نداشته باشند، باعث آسیب های روان شناختی در شخص و کژروی ها و ناهنجاری هایی در اجتماع خواهدشد.

بنابراین اگر در زمان کودکی برای آموزش مهارت های زندگی انرژی گذاشته نشد، باید خانواده و مدرسه به خصوص در زمان نوجوانی و بلوغ، برای آموزش این مهارت ها و افزایش ظرفیت روان شناختی نوجوان تلاش کنند چون بعداز ۱۸ سالگی که شخصیت فرد و هوش هیجانی اش تقریبا به وضعیت ثبات نسبی رسید، ایجاد و شکل دهی رفتار، مشکل تر و زمان بر خواهدشد. البته حتی اگر دوره نوجوانی هم از دست برود، آموزش در دوران جوانی زمان سربازی یا دانشگاه باید انجام شود.

***آموزش مهارت ها**

فواید بسیار زیاد این آموزش به فرد و جامعه بر می گردد، بنابراین آموزش مهارت های زندگی باید به طور مستمر در طول زندگی برای نهادینه کردن دانش تئوری به صورت تجربه زندگی عملی ادامه داشته باشد. متاسفانه در خانواده ها، مدارس، دوران سربازی و حتی در دانشگاه و رسانه ها و اجتماع ما آموزش مهارت های زندگی جدی گرفته نمی شود در صورتی که با گذراندن واحدها و دروسی که به جز پاس کردن و فراموشی آن بعد امتحان به دلیل وجود نداشتن نیاز کاربردی آن در علم یا اجتماع (مدرسه و دانشگاه)، گذراندن زمان زیادی در امور خدماتی بدون ارتقای شخصیت با آموزش مهارت های زندگی (سربازی)، عدم بررسی کارشناسی مرتب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

در برنامه های رسانه ای و بی توجهی به یکی از مهم ترین ابعاد آموزش فرهنگی)رسانه) فرصتی برای یادگیری فرزندان این مرز و بوم در این خصوص باقی نمی ماند و استرس های زندگی می تواند به جای مدیریت شدن، با سوق دادن فرد به سمت رفتارهای پرخطر، بنیان خانواده و اجتماع را به شدت تحت تاثیر قرار دهد.

***هدف را گم نکنیم**

هدف از هر آموزشی تغییر رفتار است، یعنی با آموزش، فرد ممکن است دانش و آگاهی و معلوماتش بالا برود، باورها و نگرش اش به موضوعی تغییر کند ولی الزاما باعث تغییر رفتارش نشود. یعنی مثلا بداند مصرف سیگار مضر است (آگاهی (راهکارهای کاهش و قطع مصرف سیگار را یاد بگیرد (تغییر نگرش) ولی باز سیگار مصرف کند (نداشتن ضمانت اجرایی برای تغییر رفتار) یا فرد می داند رفتارهای پرخاشگرانه ناکارآمد و ویرانگر در بیشتر موارد بد هستند (آگاهی)، راه های کنترل خشم را هم بداند (تغییر نگرش) اما باز در عمل، رفتار پرخاشگرانه ای نشان بدهد (عدم تغییر رفتار).

دانش آموز با یادگیری این مهارت ها خود را قادر می سازد با مسائل زندگی بطور موثرتری مقابله نماید به عبارت دیگر "آموزش مهارتهای زندگی" فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش ها و نگرش ها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند مثلا اینکه چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد .

نتایج پژوهش های انجام شده بر اثر بخشی برنامه "آموزش مهارتهای زندگی" نشان می دهد که اثرات درازمدت و عمیقی بر زندگی فردی واجتماعی کودکان ونوجوانان داشته است .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

نتایج برنامه آموزش مهارتهای زندگی :

یادگیری دانش

تغییر نگرش

تغییر در تمایلات رفتاری در زمینه رفتارهای بهداشتی

رشد عزت نفس و اعتماد به نفس و سایر شاخص های بهداشت روانی

اکتساب مهارتها ورشد تواناییها

رشد و بهبود متغیرهای مربوط به مدرسه مانند :

فضای مدرسه

رفتار دانش آموزان در کلاس

عملکرد تحصیلی

بهبود روابط کودک با همسالان و معلمان

تغییر در رفتارهای اجتماعی و رفتار سلامت مانند :

کاهش استفاده از مواد مخدر و دارو

کاهش خشونت

کاهش تمایلات خودکشی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

بحث و بررسی

آموزش و مهارتهای زندگی، فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزشها و نگرشها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند مثل اینکه چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد. مهارتهای زندگی، توانایی است که فرد را قادر می سازد انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد می نماید. در آموزش مهارتهای زندگی، معلم و شاگرد در یک فرآیند پویای یادگیری شرکت می کنند. در این یادگیری، از شیوه های مختلفی مثل فعالیت در گروههای کوچک یا گروههای دو تایی، بارش فکری، ایفای نقش، بازی و بحث و مناظره استفاده می شود.آموزش به این صورت شروع می شود که آموزگار از کودکان می خواهد نظرها و یا اطلاعات خود را درباره یکی از موقعیت هایی که با مهارتهای زندگی ارتباط دارد بیان کنند. سپس از آنها می خواهد که در مورد همین موضوع، در گروههای کوچک یا دوتایی به طور مفصل صحبت کنند. دانش آموزان در همین رابطه می توانند سناریویی را به نمایش بگذارند و در موقعیت های دیگر نیز همین مهارت را تمرین نمایند.تمرین این مهارت در موقعیت های واقعی زندگی، جزء اساسی و زنده آموزش مهارتهای زندگی است. در پایان معلم تکالیفی به کودکان می دهد تا مهارتهای مورد نظر را در موقعیت های واقعی زندگی بیشتر تمرین کنند و با دوستان و خانواده در این باره بیشتر بحث کنند به این ترتیب مهارتها از طریق تمرین یاد گرفته می شوند و آموخته ها به محیط بیرون از کلاس انتقال می یابد. بهداشت و سلامت روان کودکان، موضوعی است که به توجه جدی نیاز دارد. امروزه، با استفاده از برنامه های مختلف مانند آموزش مهارتهای زندگی، آموزش بهداشت روانی، مداخلات بهداشتی مبنی بر مدرسه و به ضرورت، درمانهای تخصصی می توان به کودکان کمک نمود تا زندگی مفیدتر و رضایتمندانه تری داشته باشند.همه کودکان و نوجوانان در زندگی خود با استرس های شدیدی روبه رو می شوند که بخشی از آنها ناشی از تغییرات رشد بهنجار کودکان می باشد. مانند رشد و تغییرات هورمونی و همچنین تغییراتی که در ارتباط با والدین و اجتماع رخ می دهد.شکست در تحصیل و طرد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

اجتماعی عواقب و پیامدهای پایایی دارد، زیرا شکست در یادگیری مطالب درسی، شانس فرد را در موفقیت های آینده محدود می کند و اینگونه کودکان در آینده از جریان اصلی اجتماعی دور می افتند و به عواقبی مانند بیکاری، بی خانمانی و یا سایر علایم اختلال در کارکردهای اجتماعی دچار می شوند.مدرسه فرصت بی همتایی برای بهبود زندگی بسیاری از کودکان و نوجوانان ایجاد می کند. به موازات حرکت ملتها در جهت آموزش همگانی، افزایش نقش مدارس در ارائه خدمات بهداشتی مثل خدمات بهداشت روانی برای پرداختن به عواملی که در تحصیل مداخله می کند، اهمیت یافته است. به جرأت می توان گفت مدارس با حمایت کامل خانواده و اجتماع بهترین محل برای برنامه های جامع بهداشت روانی می باشد زیرا:

-تقریباً تمام کودکان و نوجوانان در دوره ای از زندگی خود به مدرسه می روند.

-مدارس قوی ترین سازمان اجتماعی و آموزش قابل دسترس برای مداخله است.

-مدارس اثر عمیقی بر کودکان، خانواده ها و اجتماع می گذارند.

مدرسه همگام با خانواده، نقش تعیین کننده ای در ایجاد یا تخریب عزت نفس کودک در احساس شایستگی آنان دارد.جایگاه آموزش مهارتهای زندگی در برنامه درسی مدارس است که به صورتهای مختلف ارائه می شوند. این برنامه را می توان به صورت یک درس جدا و همانند سایر دروس در یک کلاس جداگانه، و با همین عنوان تدریس نمود و یا اینکه آن را در برنامه جامع آموزش بهداشت مدارس گنجاند. در صورتی که طراحی برنامه آموزش مهارتهای زندگی به گونه ای باشد که هم در محتوای دروس مختلف ادغام شود و هم به تنهایی به عنوان یک درس جداگانه منظور شود، توان بالقوه برنامه افزایش می یابد. بنابراین مدرسه سالم قسمت مهمی از جامعه است، اعضای جامعه باید احساس کنند در مدارس به روی عقاید و مشارکت آنان باز است. مدارس نیز به نوبه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

خود باید از طریق مشارکت اعضای جامعه در تدریس برنامه های مدارس و همچنین از طریق کمکهای مالی آنان حمایت شوند. این نکته نیز بسیار مهم است که برنامه های بهداشت روان مدارس از سوی آ.پ(آموزش و پرورش) حمایت شوند.

نتیجه گیری :

مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی هستند که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور موثر و شایسته عمل نمایند. آموزش و پرورش به‌عنوان یک سازمان رسمی باید برای ایجاد و پرورش مهارت‌های زندگی مطابق با نیازهای کودکان و نوجوانان برنامه داشته باشد. باید به دانش‌آموزان آموزش داده شود که با ساختارهای عمومی چگونه برخورد کنند؛ با کمک مجموعه مستحکمی از دانش نظری و الگوهای مناسب با توجه به داشتن الگوی کاملی چون پیامبراکرم(ص) می‌توان فرآیند تکامل را تا حد زیادی تسریع نمود.

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان، همواره یکی از وظایف و برنامه‌های نظام آموزش و پرورش بوده است. چون این آموزش موجب رشد و اعتلای توانایی‌هایی می‌گردد که زمینه سازگاری و رفتارهای مثبت شده و ایجاد ارتباط سالم و صحیح را در بین کودکان و نوجوانان و با اطرافیان موجب می‌گردد و از این رهگذر آنان را قادر به شکوفایی توانایی‌های بالقوه‌شان می‌سازد. بنابراین مطالعه دقیق، برنامه‌ریزی اولیه، هدف‌گذاری صحیح و تلاش مستمر برای آموزش و تقویت آن ضروری است.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

پیشنهادات:

۱ -پیشنهاد می شود جهت آشنایی بیشتر افراد جامعه بخصوص معلمان و دانش آموزان، منابعی شامل مهارت های زندگی کاربردی و مفید تهیه و در اختیار آنان قرار داده شود.

۲ -بحث در مورد مهارت های زندگی علاوه بر حق آموزش و پرورش در حوزه های دیگری مثل آموزش های قبل از ازدواج یا مهارت های تربیت فرزندان، آموزش و ترویج داده شود.

۳ -مدنظر قرار دادن نیازهای مهارتی شاگردان در تالیف کتب درسی جدید.

۴ -برنامه فراگیر آموزش مهارت های زندگی و نحوه به کارگیری عملی این مهارت ها در دوره های ضمن خدمت معلمان و فعالیت های فوق برنامه دانش آموزان به معلمان و دانش آموزان اجرا شود.

۵ -ایجاد درس مهارت های زندگی در جهت آموزش مهارت های مورد نیاز خود از دوره آمادگی تا دانشگاهی.

۶ -بررسی و مطالعه تطبیقی آموزشی مهارت های زندگی در کشورهای مختلف.

۷ -عملی کردن تدریس کلیه دروس در جهت توسعه مهارت های زندگی.

۸ -استفاده از ورزش و بازی یا ابداع ورزش یا بازی های دبستانی برای آموزش مهارت های زندگی.

۹ -همسو کردن فعالیت های خانه، مدرسه، اجتماع در جهت آموزش مهارت های زندگی.

۱۰ -آموزش نحوه ایجاد و آموزش مهارتهای زندگی به اولیا از طریق کلاس های آموزش خانواده.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این مقاله پرسش مهر به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir.

۱۱ -گسترش اردوها و گردش های علمی و فرهنگی، تفریحی، زیارتی و فعالیت های فوق برنامه و پروژه های درسی و غیر درسی در داخل یا خارج از مدرسه.

۱۲ -ایجاد زمینه مناسب برای مشارکت و فعالیت دانش آموزان در کلیه فعالیت های مدرسه و تشکل های علمی و فرهنگی و ... دانش آموزان و قانونمند کردن آن.

منابع:

۱ -خالصی و همکاران، مدرسه مروج سلامت، تهران، انتشارات، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲، ص ۹-۸

۲ -بررسی میزان آشنایی معلمان ابتدایی ناحیه یک استان قم با مهارت های زندگی و کاربرد آنها در کلاس درس (پایان نامه) پژوهشگر، سجادی، سید عبدالمجید، سال ۸۵-۸۴، ص ۳۹-۳۸

۳ -محمدی، صابر، ضرورت فراگیری مهارت های زندگی برای کودکان و نوجوانان، روزنامه شاپرک، ش ۱۰۱۶، ۱۲ دی ۱۳۸۵، ص ۶

۴ -باقری، منصور، نقش آموزش مهار ت های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان پسر راهنمایی تهران (پایان نامه) ۱۳۸۰، ص ۴۵

۵ -دفتر بهداشت و تغذیه وزارت آموزش و پرورش

www.asemankafinet.ir