

نقش مهارت‌های زندگی در بهداشت روانی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- اهداف مهارت‌های زندگی را توضیح دهد.
- ۲- روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی را تعریف کند.
- ۳- افکار مثبت و منفی و راه‌های تقویت و کاهش آن‌ها را بیان کند.
- ۴- خطاهای شناخت را، با ذکر مثال، توضیح دهد.
- ۵- روش بیان درست احساسات را تعریف کند.
- ۶- روش‌های کنترل خشم را بیان کند.
- ۷- انواع رفتار و پیامدهای آن‌ها را توضیح دهد.
- ۸- مسئله را تعریف کند.
- ۹- مراحل حل مسئله را بیان کند.
- ۱۰- با اجرای تمرین‌های مربوط، مهارت خودآگاهی و حل مسئله را در خود تقویت کند.

تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی هستند که فرد را برای رویارویی با مشکلات و حل آن‌ها، سازگاری بیش‌تر با خود و با دیگران و دستیابی به زندگی بهتر، آماده می‌سازد. با توجه به این تعریف، نقش مهارت‌های زندگی در تأمین بهداشت روانی مشخص می‌شود زیرا هر دو در یک هدف کلی مشترک‌اند و آن دستیابی به سلامت، در همه‌ی ابعاد آن، جسمی، روانی و اجتماعی است.

اهداف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی، هدف‌های زیر را مورد توجه قرار می‌دهد:

۱- پیش‌گیری از مشکلات و آسیب‌های روانی - اجتماعی: بسیاری از آسیب‌ها و مشکلات روانی - اجتماعی مانند اعتیاد، خشونت، بزهکاری، خودکشی، افسردگی و ... ناشی از کمبود توانمندی‌های افراد در مقابله با مشکلات زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از این مشکلات و آسیب‌ها، به افراد یاری می‌رساند.

برای نوجوانان، نقش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از مشکلات، از اهمیت بیش‌تری برخوردار است. آموزش این مهارت‌ها، خصوصیاتمانند اعتمادبه‌نفس، هویت‌یابی، مسئولیت‌پذیری و ... را در آنان تقویت می‌کند. عملکرد تحصیلی را بهبود می‌بخشد و از افت درسی، پیش‌گیری می‌کند. ارتباطات بین فردی نوجوانان را با هم‌سالان و با خانواده به صورت مناسب و مؤثری برقرار می‌سازد.

۲- نقش مهارت‌های زندگی در تأمین بهداشت و سلامت فرد: مهارت‌های زندگی، روش مناسبی برای دست‌یابی به بهداشت و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان کمک می‌کند که در مراقبت از جسم خود و پرهیز از رفتارهایی که به آن آسیب می‌رساند، مانند کم‌خوابی، کم‌حرکی، تغذیه‌ی نامناسب و ... بکوشند. شیوه‌های مقابله با اضطراب، ترس و افسردگی را بیاموزند و در اجرای وظایف خود در مدرسه، خانواده و جامعه، تاحدا امکان مشارکت داشته باشند.

۳- کمک به تغییر و اصلاح رفتارهای فرد: مهارت‌های زندگی، علاوه بر نقش پیش‌گیری، در کاهش و درمان مشکلات رفتاری، مؤثر است و به فرد در تغییر و بهبود این رفتارها کمک می‌کند. به عنوان مثال، نوجوانی که شیوه‌های درست برقراری ارتباط با هم‌سالان خود را نمی‌داند و در دوست‌یابی دچار مشکل می‌شود، می‌تواند با آگاهی از روش‌های ارتباط مؤثر و مناسب، مشکل ارتباطی خود را کاهش دهد و یا دانش‌آموزی که در برابر هر مشکل دچار اضطراب و پریشانی می‌شود، می‌تواند با آگاهی از شیوه‌های حل مسئله و کاربرد آن‌ها در زندگی، اضطراب خود را کاهش دهد و در حل مشکلات خود، توانمند گردد.

انواع مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی شامل موضوعات متعددی به گسترده‌گی خود زندگی است. در واقع برای اجرای درست هر کاری در زندگی نیاز به مهارت در آن زمینه وجود دارد. به سبب همین تنوع و گسترده‌گی موضوعات، تقسیم‌بندی‌های متعددی از این مهارت‌ها، توسط کارشناسان، مراکز علمی و سازمان‌های بین‌المللی، مانند یونیسف و سازمان جهانی بهداشت صورت گرفته است که با یکدیگر،

نکات مشترک و متفاوتی دارند.

با توجه به این طبقه‌بندی‌ها و جمع‌بندی آن‌ها، مهم‌ترین انواع مهارت‌های زندگی را می‌توان در دو گروه، مهارت‌های عام و خاص به شرح زیر، ارائه داد:

۱- مهارت‌های عام

مهارت‌های عام، مهارت‌هایی هستند که آموزش آن‌ها برای همه‌ی افراد، صرف‌نظر از سن، جنس و موقعیتی که دارند، ضروری است. مهم‌ترین این مهارت‌ها، عبارت‌اند از:

- مهارت خودآگاهی یا شناخت خود؛
- مهارت برقراری ارتباط مؤثر؛
- مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری؛
- مهارت تفکر خلاق؛
- مهارت تفکر انتقادی؛
- مهارت دستیابی به سلامت (جسمی و روانی)؛
- مهارت انتخاب و دستیابی به اهداف مورد نظر؛
- مهارت همدلی؛
- شناخت ارزش‌ها (فردی، خانوادگی و اجتماعی)؛
- شناخت حقوق و وظایف شهروندی.

۲- مهارت‌های خاص

مهارت‌های خاص مهارت‌هایی هستند که آموزش آن‌ها برای گروه‌های خاص و در موقعیت‌های مشخص، ضرورت دارد. مهم‌ترین این مهارت‌ها، عبارت‌اند از:

- مهارت فرزندپروری (برای والدین)؛
- مهارت همسریابی (برای جوانان)؛
- مهارت شغلی (برای دستیابی به کار)؛
- مهارت برنامه‌ریزی آموزشی (برای دانش‌آموزان)؛
- مهارت مقابله با استرس؛
- مهارت مقابله با افسردگی؛
- مهارت مقابله با ایدز؛
- مهارت مقابله با اعتیاد و ...

آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به گستردگی موضوعات و روش‌های آموزش آن نیاز به کتاب جداگانه‌ای دارد اما با توجه به ارتباط آن با بهداشت روانی، به‌ویژه با موضوع رفتارهای پرخطر، روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی و دو مهارت خودآگاهی، حل مسئله و تصمیم‌گیری به اختصار توضیح داده می‌شود.^۱

روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در صورتی می‌تواند موفقیت‌آمیز باشد که با روش مناسبی اجرا شود. این روش مبتنی بر رویکرد فعال است که به شکل عملی و مشارکتی اجرا می‌شود.

روش‌هایی که در آموزش مهارت‌های زندگی به کار برده می‌شود، به شرح زیراند:

۱- **بارش فکری**^۲: در این روش موضوعی مطرح می‌شود و همه دانش‌آموزان نظرات و پیشنهاد‌های خود را بیان می‌کنند، بدون این که به درستی یا نادرستی آن‌ها توجه شود. هدف از این روش، بیان بیش‌ترین ایده‌ها و نظرات است. این نظرات بعداً جمع‌بندی می‌شود.

مثال: برای موفقیت در امتحان، چه باید کرد؟

۲- **فعالیت گروهی**: در این روش، دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک ۴-۵ نفری در مورد یک موضوع بحث و گفت‌وگو می‌کنند و در پایان، نظرات گروه را در کلاس ارائه می‌دهند.

مثال: برای اوقات فراغت خود یک برنامه تنظیم کنید.

۳- **پرسش و پاسخ**^۳: در این روش، موضوعی مطرح می‌شود و دانش‌آموزان در مورد آن، به پرسش و پاسخ می‌پردازند. پرسش و پاسخ از طرف دانش‌آموزان و معلمان، هر دو، مطرح می‌شود.

۴- **ایفای نقش**^۴: در ایفای نقش یا نمایش، موضوعی انتخاب می‌شود و دانش‌آموزان آن را به صورت نمایش، اجرا می‌کنند.

مثال: چگونه می‌توانید در برابر پیشنهاد‌های نادرست دوستان خود «نه» بگویید.

۵- **روش‌های انفرادی**: این روش‌ها به صورت نوشتاری، تصویری، کلامی و ... صورت

می‌گیرد.

مثال: تصویری: کشیدن نقاشی درباره‌ی یک موضوع. نوشتاری: نوشتن یک موضوع مثلاً راه‌های کاهش خشم. کلامی: بیان یک موضوع به صورت شفاهی.

۱- برای مطالعه‌ی بیش‌تر به منابع آخر فصل مراجعه شود.

۲، ۳ و ۴- این سه روش در کتاب پرورش خلاقیت توضیح داده شده است.

براساس این روش‌ها، دانش‌آموزان پس از یادگیری مطالب به انجام تمرین‌های مربوط، به صورت گروهی، فردی، در کلاس و خارج از کلاس می‌پردازند زیرا مهارت، با یادگیری مطلب، حاصل نمی‌شود بلکه با تمرین و تکرار در آن زمینه، به دست می‌آید. به این منظور، برای هر قسمت از مطالب، تمرین‌هایی در نظر گرفته شده است که دانش‌آموزان باید آن‌ها را اجرا کنند. علاوه بر این تمرین‌ها، معلمان می‌توانند با مشارکت دانش‌آموزان، تمرین‌های دیگری را طراحی کنند و آن‌ها را، در کلاس یا خارج از آن، اجرا نمایند. پس از اجرای تمرین‌ها و ارائه‌ی آن‌ها در کلاس، بحث و گفت‌وگو در مورد آن‌ها صورت می‌گیرد تا دانش‌آموزان بتوانند نظرات خود را بیان کنند و نکات مبهم برایشان روشن شود.

مهارت خودآگاهی

خودآگاهی یعنی شناخت خود به منظور ایجاد تغییرات لازم در آن. شناخت خود در مهارت‌های زندگی، شامل بخش‌های زیر است:

– شناخت افکار

– شناخت هیجان‌ها (احساسات)

– شناخت رفتار

اینک به اختصار در مورد هر یک از این بخش‌ها، توضیح داده می‌شود.

الف – شناخت افکار

تفکر یعنی توانایی شناخت و درک محیط پیرامون خود.

همه چیز، از جمله هیجان‌ها و رفتارهای انسان از افکار او ناشی می‌شود. مثلاً نوجوانی فکر می‌کند که پدر و مادرش بین او و برادرش تبعیض قائل می‌شوند. این فکر سبب می‌شود که از پدر و مادر خود رنجیده خاطر شود. این احساس باعث می‌گردد که رفتار او با پدر و مادرش، گرم و صمیمانه نباشد.

افکار ← احساسات ← رفتار

شناخت افکار شامل موارد زیر است:

۱- شناخت افکار مثبت خود و روش‌های تقویت آن‌ها: منظور از افکار مثبت، فکرهایی

است که در انسان احساس‌های مثبت، مانند آرامش، شادی، امید و ... ایجاد می‌کند. مانند نوجوانی که فکر می‌کند اعتماد به نفس کافی دارد و همین فکر سبب موفقیت او در کارهایش می‌شود.

روش تقویت افکار مثبت یا کارآمد، مثبت‌اندیشی است. مثبت‌اندیشی توجه به جنبه‌های مثبت خود و دیگران است.

۲- شناخت افکار منفی خود و روش‌های کاهش آن‌ها: منظور از افکار منفی، فکری است که در انسان احساس‌های ناخوش‌آیندی، مانند نومیدی، خشم، ترس و ... ایجاد می‌کند. مثل نوجوانی که فکر می‌کند هیچ‌کس او را دوست ندارد و احساس نومیدی می‌کند. روش کاهش افکار منفی یا ناکارآمد، تقویت افکار مثبت با روش مثبت‌اندیشی است.

۳- شناخت توانمندی‌های خود و تقویت آن‌ها: در هر فردی، توانمندی‌هایی وجود دارد که باید آن‌ها را شناخت و تقویت کرد. مثلاً هر نوجوانی می‌تواند دارای هوش خوب، سلامت جسمی، تمرکز کافی، استعداد هنری و ... باشد که باید آن‌ها را تقویت کند.

۴- شناخت نقاط ضعف خود و کاهش آن‌ها: هر انسانی، همان‌گونه که توانمندی‌هایی دارد، دارای نقاط ضعف نیز هست که باید آن‌ها را شناخت و برای کاهش آن‌ها، تلاش کرد. به عنوان مثال، ممکن است نوجوانی، اعتماد به نفس کم، اضطراب زیاد، مشکل جسمی و ... داشته باشد. در این صورت، برای کاهش نقاط ضعف باید از روش‌های حل مسئله استفاده کند.

۵- شناخت و پذیرش تفاوت‌های فردی: انسان‌ها با یکدیگر تفاوت‌هایی از نظر جسمی، ذهنی، عاطفی، رفتاری و ... دارند که طبیعی است و باید آن‌ها را پذیرفت و به آن‌ها احترام گذاشت. پذیرش تفاوت‌ها سبب می‌شود که فرد خود را با دیگران مقایسه نکند، رقابت را کنار بگذارد و در نتیجه دچار اضطراب نشود.

۶- ایجاد خودپنداره‌ی مثبت در خود: خودپنداره‌ی مثبت، یعنی داشتن تصویر ذهنی مثبت از خود، پذیرش خود و احساس رضایت از خود به عنوان فردی مفید و ارزشمند. خودپنداره‌ی مثبت سبب می‌شود که فرد احساس ارزشمندی و اعتمادبه‌نفس کافی داشته باشد.

۷- توانایی خودارزیابی: هر فرد در صورتی می‌تواند به خودآگاهی یا شناخت خود دست یابد که بتواند خود را مورد ارزیابی قرار دهد و خصوصیات مثبت و منفی یا توانایی‌ها و نقاط ضعف خود را مشخص سازد و در صورت لزوم به تغییر آن‌ها اقدام نماید. برای این کار، اجرای تمرین‌های زیر مناسب است:

تمرین ۱ - توصیف خود: هر دانش‌آموز خود را، آن‌گونه که هست، از نظر خود توصیف می‌کند و در صورت تمایل آن را در کلاس ارائه می‌دهد. معلم می‌تواند، نوشته‌های دانش‌آموزان را، که بدون نام است، جمع‌آوری کند و نمونه‌هایی از آن‌ها را در کلاس بخواند و درباره‌ی آن‌ها به

بحث و گفت‌وگو بپردازند.

تمرین ۲- شناخت افکار: هر دانش‌آموز، فهرستی از افکار مثبت و منفی خود را تهیه می‌کند و در صورت تمایل، آن را در کلاس می‌خواند. معلم می‌تواند، نوشته‌های دانش‌آموزان را، که بی‌نام است، جمع‌آوری کند و فهرستی از افکار مثبت و منفی دانش‌آموزان تهیه کند و آن را در کلاس ارائه دهد و در مورد آن با دانش‌آموزان به بحث و گفت‌وگو بپردازد.

تمرین ۳- مصاحبه با دیگران: هر دانش‌آموز، با فردی که او را می‌شناسد (پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و ...) مصاحبه می‌کند و مهم‌ترین خصوصیات مثبت و منفی خود را از آنان می‌پرسد (مثلاً سه خصوصیت) و آن‌ها را با نظر خود مقایسه می‌کند و تفاوت‌ها را می‌سنجد. آیا تفاوت‌ها زیاد است یا کم؟ و در صورت زیاد بودن تفاوت‌ها، به جست‌وجوی علت می‌پردازد.

خطاهای شناخت

منظور از خطاهای شناخت یا افکار منفی و ناکارآمد، تعبیر و تفسیر نادرستی است که ذهن انسان از واقعیت‌ها به عمل می‌آورد و افکار منفی را در او ایجاد می‌کند. در واقع، خطاهای شناخت یا افکار ناکارآمد، در ذهن و فکر انسان است، نه در واقعیت. مهم‌ترین خطاهای شناخت به شرح زیر است:

۱- تعمیم، یعنی نسبت دادن یک نتیجه یا یک فکر به همه‌ی افراد یا موارد. برای مثال اگر فردی از مردی رفتار نادرستی ببیند، آن را به همه‌ی مردان نسبت دهد.

۲- ذهن‌خوانی، یعنی نسبت دادن افکار و تصورات خود به دیگران. مثلاً اگر دانش‌آموزی نظر خوبی به دوست خود ندارد، فکر می‌کند دوستش هم نسبت به او نظر خوبی ندارد.

۳- تفکر همه یا هیچ، یعنی این که فرد انتظار داشته باشد همه چیز کامل و بدون اشتباه باشد. مثل دانش‌آموزی که اگر نمره بیست نگیرد، ناراحت می‌شود.

۴- منفی دیدن، یعنی توجه و تأکید بر جنبه‌های منفی خود، دیگران و زندگی. برای مثال، نوجوانی به این دلیل برای خود دوست انتخاب نمی‌کند که فکر می‌کند تمام هم‌کلاسی‌هایش دارای رفتارهای منفی‌اند.

۵- بزرگ‌نمایی، یعنی بزرگ جلوه دادن پیش‌آمدها، بیش‌تر از حد واقعی خود. مثل این که معلمی، دانش‌آموزی را در حد کمی مورد سرزنش قرار می‌دهد و دانش‌آموز بسیار ناراحت می‌شود و در رنجش او مدت‌ها ادامه می‌یابد.

۶- برچسب زدن، یعنی نسبت دادن خصوصیتی به خود یا به دیگران بدون ارزیابی واقعی. به عنوان مثال، نوجوانی برنامه‌ریزی درسی ندارد و می‌گوید من در درس خواندن تنبل یا کُند هستم.

۷- شخصی سازی، یعنی در همه‌ی موارد خطاها را متوجه خود کردن و ندیدن سهم دیگران در ایجاد مشکلات و در نتیجه همیشه احساس گناه کردن. مانند این که دانش‌آموزی به علت شرایط نامناسب اقتصادی خانواده، نمی‌تواند به درس خواندن خود ادامه دهد و بعد از گرفتن دیپلم باید وارد بازار کار شود و خود را ملامت کند.

۸- توجیه‌سازی، یعنی همه‌ی خطاها را در همه‌ی موارد، متوجه دیگران کردن و ندیدن سهم خود در ایجاد مشکلات و در نتیجه، کاهش مسئولیت‌پذیری و برطرف نشدن مشکل. برای مثال، تقریباً همه‌ی دانش‌آموزان، وقتی نمره‌ی خوب نمی‌گیرند، معلم خود را مقصر می‌دانند.

۹- مقایسه کردن، یعنی ندیدن تفاوت‌ها و در نتیجه، ایجاد رقابت به جای مشارکت و همکاری و اضطراب، به جای آرامش خاطر. برای نمونه، دانش‌آموزی به جای این که به منظور پیشرفت در درس، تا حد امکان و توانایی خود، تلاش کند، همه‌ی حواسش، متوجه نمرات دانش‌آموزان دیگر است.

۱۰- استدلال غیرمنطقی، یعنی بی‌توجهی به واقعیت‌ها و قضاوت براساس ذهنیات خود. این خطا، به سبب غلبه‌ی احساسات بر منطق، در سنین نوجوانی، بیش‌تر مشاهده می‌شود.^۱
برای کاهش خطاهای شناخت از روش‌های زیر می‌توان استفاده کرد:

۱- روش درون‌نگری^۲

هر فرد با تعمق در خود، می‌تواند افکار خود را مورد بررسی قرار دهد، آن‌ها را بشناسد و تا حد امکان، دلایل آن‌ها را جست‌وجو کند.

۲- تقویت افکار مثبت

یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش خطاهای شناخت باید افکار منفی، تقویت افکار مثبت است. با تقویت افکار مثبت، افکار منفی، تدریجاً کاهش می‌یابند.

۳- استفاده از مشاوره

اگر خطاهای شناخت یا افکار منفی در فرد، شدت یابد به گونه‌ای که فرد نتواند خود برای کاهش آن‌ها اقدام نماید، استفاده از مشاوره ضرورت دارد.

تمرین ۱- کار گروهی در کلاس: دانش‌آموزان به گروه‌های ۵-۶ نفری تقسیم می‌شوند. هر گروه، یکی از خطاهای شناخت را انتخاب می‌کند و ضمن بررسی پیامدهای آن، نتیجه را در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌کنند.

۱- برای اطلاع بیش‌تر از خطاهای شناخت به کتاب روان‌شناسی عمومی بحث مکانیسم‌های دفاعی مراجعه شود.

تمرین ۲- کار فردی، خارج از کلاس: با استفاده از روش درون‌نگری، مشخص کنید کدام یک از خطاهای شناخت در شما وجود دارد و چگونه می‌توانید آن‌ها را کاهش دهید. در صورت تمایل می‌توانید نتیجه‌ی کار خود را در کلاس ارائه دهید.

ب- شناخت احساسات (هیجانات)

احساسات یا هیجانات، حالت‌هایی هستند که به صورت طبیعی در همه انسان‌ها، وجود دارد. با توجه به تفاوت‌های فردی، میزان و نوع احساسات، در افراد مختلف، متفاوت است. احساسات به دو صورت مثبت (خوش‌آیند) و منفی (ناخوش‌آیند) نمودار می‌گردند. احساسات مثبت، مانند شادی، محبت، امید و ... و احساسات منفی، مانند غم، خشم، ترس و ... احساسات، مهم‌ترین بخش شخصیت انسان است و در بهداشت و سلامت روانی او نقش مؤثری دارد. احساسات، چه مثبت و چه منفی، اگر در حد متعادلی باشند، مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کنند اما اگر از حد تعادل، کم‌تر یا بیش‌تر باشند، به‌ویژه احساسات منفی، ایجاد مشکل می‌کنند.

شناخت احساسات شامل موارد زیر است:

۱- شناخت احساسات مثبت خود و راه‌های تقویت آن‌ها: همه‌ی انسان‌ها دارای احساسات مثبت یا خوش‌آیند هستند و باید آن‌ها را بشناسند و تقویت کنند. احساسات مثبت مانند شادی، محبت، آرامش و ... به‌ویژه برای نوجوانان بسیار سودمندند.

۲- شناخت احساسات منفی یا ناخوش‌آیند خود و راه‌های کاهش آن‌ها: همه‌ی انسان‌ها، در کنار احساسات مثبت خود، دارای هیجان‌ها یا احساسات منفی مانند ترس، غم، کینه و ... نیز هستند که باید آن‌ها را بشناسند و کنترل کنند.

۳- شناخت راه‌های بیان درست احساسات خود: احساسات چه مثبت و چه منفی، به صورت طبیعی در همه‌ی انسان‌ها وجود دارند باید بتوان آن‌ها را شناخت و به صورت مناسب ابراز و بیان کرد. مثلاً وقتی کسی خشمگین می‌شود به جای رفتارهای خشونت‌آمیز و یا سرکوب و درون‌ریزی خشم خود، که شیوه‌های درستی برای مقابله با خشم نیستند، می‌تواند آن را به صورت کلامی «من عصبانی هستم» بیان کند و در آن حالت، از بحث و گفت‌وگو، خودداری نماید.

برای بیان درست احساسات خود، باید به نکات زیر توجه کرد:

- بیان احساسات به‌گونه‌ای باشد که به خود فرد، آسیب نرساند. مثلاً هنگام عصبانیت، خود را تزند، یا خشم خود را سرکوب نکند و ... و یا در زمان شادی، جیغ و فریاد نکشد و ...
- بیان احساسات، سبب آسیب رساندن به دیگران نشود. برای مثال وقتی عصبی می‌شود،

دیگران را نزند، توهین نکند و ... و یا وقتی شاد می‌شود، با فریادهای خود، مزاحم دیگران نشود و ...

● بیان احساسات، موجب تخریب اشیا نگردد. برخی افراد، ناراحتی خود را با تخریب و شکستن اشیا نشان می‌دهند، مثل خراب کردن میز و نیمکت مدرسه، خط کشیدن روی دیوار، ماشین و ... تخریب وسایل بعد از مسابقه‌ی فوتبال و ...

۴- کنترل احساسات: وقتی فرد احساسات خود را بشناسد و به صورت درست آن‌ها را بیان کند، در واقع توانسته است آن‌ها را کنترل نماید. هرکس می‌تواند با تمرین، احساسات خود را کنترل کند. گفتن جملاتی مانند «دست من نیست»، «نمی‌توانم» و ... نشانه‌ی کمبود شناخت و آگاهی است، نه ناتوانی در کنترل احساسات خود.

۵- شناخت احساسات دیگران: انسان، موجودی اجتماعی است که در جمع زندگی می‌کند. بنابراین، شناخت احساسات دیگران، چه مثبت و چه منفی به او کمک می‌کند که با آنان رفتار مناسبی داشته باشد. همدلی، یعنی خود را به جای دیگران گذاشتن و دنیا را از نگاه آنان دیدن. این توانایی به فرد در شناخت دیگران کمک می‌کند.

برای کنترل احساسات، رعایت نکات زیر ضروری است:

- برخورداری از خواب و استراحت کافی؛

- پرداختن به ورزش و داشتن تحرک کافی؛

- برخورداری از اوقات فراغت مناسب؛

- برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌های روزانه و درس خواندن؛

- باور داشتن به توانایی خود برای شناخت، بیان درست و کنترل احساسات.

تمرین ۱- کار فردی در کلاس: معلم، فهرستی از هیجانات مثبت و منفی را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد. هر دانش‌آموز، نظر خود را در مورد میزان هیجانات خود، در سه حد زیاد، متوسط و کم، درجه‌بندی می‌کند و در صورت تمایل نتیجه را در کلاس ارائه می‌دهد. معلم می‌تواند، نظرات دانش‌آموزان را جمع‌بندی و بیش‌ترین هیجانات مثبت و منفی را مشخص کند و در کلاس ارائه دهد و در مورد نتایج به دست آمده، بحث و گفت‌وگو کنند.

تمرین ۲- کار گروهی در کلاس: دانش‌آموزان با استفاده از روش بارش فکری، در کلاس، به سؤال زیر پاسخ می‌دهند و معلم نظر آن‌ها را جمع‌بندی می‌کند و در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌کنند.

چگونه می‌توان شادی را در خود و دیگران تقویت کرد؟

تمرین ۳- کار گروهی در کلاس: دانش‌آموزان به گروه‌های ۶-۵ نفری تقسیم می‌شوند. هر گروه یکی از احساسات مثبت یا منفی (مثلاً محبت، ترس) را انتخاب می‌کند و نحوه‌ی بیان درست آن را توضیح می‌دهد و نتیجه را در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌شود.

تمرین ۴- کار انفرادی در خارج از کلاس

انجام منظم «تن‌آرامی»^۱

تمرین ۵- کار انفرادی در خارج از کلاس

انجام منظم «تمرکز»^۲

انجام منظم این دو روش می‌تواند توانمندی فرد را در کنترل احساسات، افزایش دهد.

ج - شناخت رفتارهای خود

از نظر روان‌شناسی، رفتار شامل هر نوع واکنشی است که به صورت بیرونی یا درونی از خود نشان داده می‌شود. واکنش‌های درونی، مانند تفکر، احساس و واکنش‌های بیرونی، مانند حرف زدن، راه رفتن و ... است.

انواع رفتار: رفتار انسان‌ها، با یکدیگر متفاوت است. هر فردی، شیوه‌های رفتاری خاص خود را دارد. از دیدگاه روان‌شناسی، رفتارها را می‌توان در چهار گروه طبقه‌بندی کرد:

۱- رفتارهای قاطع

منظور رفتارهایی است که به صورت شفاف و روشن، بدون خشونت و توهین، همراه با موقعیت‌سنجی، اجرا می‌شود. برای مثال اگر کسی به نوجوانی پیشنهاد انجام کاری کند که درست نباشد، قاطعانه به او جواب رد می‌دهد. به جز رفتارهای قاطع، سایر رفتارها، دارای پیامدهای منفی هستند و برای فرد و دیگران، ایجاد مشکل می‌کنند.

۲- رفتارهای پرخاشگرانه

این رفتارها، با پرخاشگری کلامی (تهدید، فریاد، دشنام و ...) و یا پرخاشگری فیزیکی (درگیر شدن، کتک زدن و ...) همراه است.

۳- رفتارهای انفعالی

منظور از این رفتارها، واکنش‌هایی است که فرد به صورت سکوت، بی‌توجهی، بی‌تفاوتی و ... از خود نشان می‌دهد. مانند مادری که در مقابل رفتارهای نادرست فرزند خود، سکوت می‌کند.

۱ و ۲- در کتاب پرورش خلاقیت، روش‌های اجرای آن‌ها به تفصیل توضیح داده شده است.

۴- رفتارهای پرخاشگرانه - انفعالی

این رفتارها با پرخاشگری کلامی به صورت زخم‌زبان، تمسخر، طعنه و کنایه، متلک گفتن و... نشان داده می‌شود.

نکات مهم کنترل خشم: با توجه به پیامدهای زیان‌بار رفتارهای پرخاشگرانه، برای کاهش این رفتارها توجه به نکات زیر ضروری است.

۱- خشم یکی از هیجانات طبیعی انسان است اما خشونت یا پرخاشگری، ابراز خشم به روش نادرست است. بیان درست هیجان‌ها از جمله خشم، آموختنی است و هرکس باید و می‌تواند بیاموزد که خشم خود را کنترل کند و آن را به صورت درست بیان کند.

۲- خشونت، نشانه‌ی قدرت نیست. این یک باور غلط است. خشونت ناتوانی در کنترل خشم است. فردی که نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند نه تنها قدرتمند نیست بلکه فردی ضعیف و ناتوان است.

۳- خشم را نباید سرکوب کرد و یا فرو خورد. این روش‌ها نه تنها به کنترل خشم کمک نمی‌کند بلکه با درون‌ریزی آن، مشکلات روانی دیگری برای فرد به وجود می‌آید. خشم را باید شناخت، پذیرفت، دلایل آن را مشخص کرد، راه‌های بیان درست آن را آموخت و آن را کنترل کرد.

۴- وقتی خشم به نقطه‌ی اوج خود می‌رسد خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه رخ می‌دهد. اگر فرد بتواند «اوج» خشم خود را کنترل کند، رفتارهای پرخاشگرانه‌ی کم‌تری از خود نشان می‌دهد. برای کنترل اوج خشم، تکنیک‌هایی ارائه شده است که هرکس می‌تواند یک یا چند مورد آن را براساس تمایل خود انتخاب کند و به کار بندد. مهم‌ترین تکنیک‌ها، عبارت‌اند از:

- ترک صحنه در هنگام عصبانیت
- خودداری از بحث و گفت‌وگو در زمان خشم
- خوردن یک لیوان آب سرد
- چندین بار نفس عمیق کشیدن
- چند حرکت ورزشی ساده انجام دادن
- خود را به کاری مشغول کردن
- تکرار این جمله که «من می‌توانم خشم خود را کنترل کنم»
- تکرار یک دعا، شعر و یا جمله‌ی آرامش‌دهنده
- تصور صحنه‌های زیبای زندگی به‌ویژه مناظر طبیعی در ذهن خود

– سکوت کردن در برابر خشم دیگران.

شما هم می‌توانید به این فهرست، تکنیک‌های دیگری را که سبب کنترل اوج خشم می‌شود، اضافه کنید.

تمرین ۱ – کار گروهی در کلاس، ایفای نقش: دانش‌آموزان به چهار گروه تقسیم می‌شوند. هر گروه درباره‌ی یکی از انواع رفتارها، نمایش‌نامه‌ی کوتاهی تنظیم و آن را در کلاس اجرا می‌کند.

تمرین ۲ – کار فردی، ارائه‌ی تجربیات: دانش‌آموزان می‌توانند خاطرات و تجربیاتی را که از صحنه‌های خشم والدین، معلمان، دوستان و ... دارند در کلاس بازگو کنند و بگویند اگر خود به جای آنان بودند، چه می‌کردند؟

تمرین ۳ – کار گروهی در کلاس: دانش‌آموزان به گروه‌های ۵-۶ نفری تقسیم می‌شوند. هر گروه، موقعیتی را که سبب خشم افراد می‌شود، طرح‌ریزی می‌کند (مثلاً درس نخواندن دانش‌آموزان برای والدین، دروغ‌گویی و ...). و روش‌هایی را برای کنترل خشم در لحظه‌ی اوج آن، پیشنهاد می‌کند و در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌شود.

مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

تعریف مسئله: مسئله یا مشکل، موضوع یا موقعیتی است که از روند زندگی عادی و روزانه، فراتر می‌رود. برای مثال دانش‌آموزی هر روز، با اتومبیل پدر خود به مدرسه می‌رود. اما پدرش برای یک سفر کاری، به مدت یک ماه، به آن عمل نمی‌کند. در این صورت، دانش‌آموز باید مشکل رفتن به مدرسه را، با استفاده از امکانات دیگر، حل کند.

مشکل امری نسبی است و به موقعیت‌ها و تفاوت‌های فردی بستگی دارد. ممکن است موضوعی برای فردی مشکل و برای فرد دیگر مشکل نباشد و یا شدت آن متفاوت باشد. مثلاً امتحان برخی از دانش‌آموزان را به شدت مضطرب می‌کند، در حالی که برای بعضی از آنان، امری عادی به حساب می‌آید.

نکات مهم در مهارت حل مسئله

در آموزش مهارت حل مسئله به نکات زیر باید توجه کرد:

۱ – پذیرش مشکل در زندگی: وجود مشکلات در زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر است و همه با آن روبه‌رو بوده‌اند و آن‌ها را تجربه کرده‌اند. حتماً شما هم در زندگی خود، مشکلاتی داشته‌اید.

بنابراین، پذیرش مشکل در زندگی، اولین گام برای حل آن است.

۲- قابل حل بودن مشکلات: هر مشکل، راه‌حلی دارد و برای دست‌یابی به آن‌ها باید تغییرات مناسبی را در خود و یا در محیط زندگی خویش، ایجاد کرد. برای مثال اگر فردی در انتخاب دوست مشکل دارد، باید رفتارهای خود را تغییر دهد.

۳- آموختنی بودن راه حل‌ها: راه‌های حل مشکلات، آموختنی است و آموزش مهارت‌های زندگی، یکی از این راه‌حل‌هاست. نوجوانانی که آموزش مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند، بهتر می‌توانند مشکلات خود را کاهش دهند.

۴- همگانی بودن توانایی یادگیری راه حل‌ها: همه‌ی انسان‌ها، توانایی یادگیری و کاربرد راه‌حل‌های مشکلات زندگی را دارند. برخی از نوجوانان فکر می‌کنند قادر به حل مشکلات خود نیستند. این یک باور نادرست است.

مراحل حل مشکل یا مسئله

برای حل مشکل و تصمیم‌گیری در مورد آن، روشی وجود دارد که دارای مراحل زیر است:

۱- مشخص کردن مشکل یا مسئله به صورت دقیق و روشن: تشخیص دقیق مشکل، به حل آن کمک می‌کند. گاهی مشکل، برای فرد روشن نیست. مثلاً دانش‌آموزی مدرسه‌ی خود را دوست ندارد اما نمی‌داند چرا و چه مواردی برای او در مدرسه ناخوش‌آیند است.

۲- جست‌وجوی راه‌حل‌های متعدد: برای هر مشکل راه‌حل‌های متعددی وجود دارد که باید آن‌ها را تا حد امکان در نظر گرفت و یادداشت کرد. هر اندازه تعداد راه‌حل‌ها بیشتر باشد، امکان حل مشکل نیز افزایش خواهد یافت. پرورش خلاقیت به فرد کمک می‌کند که راه‌حل‌های پیش‌تری را مطرح سازد.

۳- بررسی راه‌حل‌های ارائه شده: راه‌حل‌های مطرح شده برای حل مشکل را باید به دقت بررسی کرد. امتیازات و محدودیت‌های هر کدام را یادداشت نمود و ارتباط و مفید بودن آن‌ها را با مشکل موردنظر، مشخص کرد.

۴- انتخاب راه حل مناسب: پس از بررسی راه‌حل‌ها، با توجه به مشکل، راه حل مناسبی را باید انتخاب کرد. انتخاب راه حل مؤثر، مرحله‌ی مهمی در حل مسئله است.

۵- اجرای راه حل انتخاب شده: به منظور اطمینان به مناسب بودن راه حل انتخاب شده، باید آن را به مرحله‌ی اجرا درآورد تا در عمل هم مشخص شود آیا راه حل انتخاب شده مناسب و

مؤثر است یا باید در جست‌وجوی راه حل دیگری بود.

۶- پی‌گیری نتایج به دست آمده : پس از اجرای راه حل انتخاب شده، نتایج به دست آمده باید مورد بررسی قرار گیرد. اگر مشکل حل شده باشد، نتیجه حاصل شده است. در غیر این صورت باید در جست‌وجوی راه حل دیگری بود.

۷- استفاده از مشاوره در صورت نیاز : در برخی از موارد ممکن است نوجوان به تنهایی نتواند مشکل خود را حل کند و در یکی از مراحل حل مشکل، نیاز به کمک و راهنمایی داشته باشد. در این گونه موارد نوجوان می‌تواند با فردی که دارای صلاحیت باشد، مشورت کند. این فرد می‌تواند پدر، مادر، معلم و یا مشاور باشد. مشاوره، در مواردی که نیاز باشد، امری ضروری است به گفته‌ی مولوی، شاعر نامدار ایرانی، مشورت نشانه‌ی خردمندی است :

مشورت، ادراک و هشیاری دهد عقل‌ها را، عقل‌ها، یاری دهد.
در قرآن شریف نیز آمده است در هر امری با دیگران مشورت کنید (سوره‌ی آل عمران آیه‌ی ۱۵۹).

۸- ضرورت تمرین برای دست‌یابی به مهارت : دست‌یابی به مهارت در هر زمینه‌ای از جمله حل مسئله، نیازمند اجرای تمرین‌های لازم است. نوجوانان باید عادت کنند برای حل مشکلات خود به تفکر بپردازند، از تصمیمات شتابزده بپرهیزند، مراحل حل مسئله را تا حد امکان به کار برند تا در برخورد با مشکلات زندگی، توانمند گردند و به حد مهارت برسند.
تمرین ۱- کار گروهی در کلاس : دانش‌آموزان به گروه‌های ۶-۵ نفری تقسیم می‌شوند. هر گروه یک مشکل را در نظر می‌گیرد (درسی، فردی، خانوادگی، اجتماعی و ...) و مراحل حل مسئله را در مورد آن اجرا می‌کند و نتیجه را در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌شود.

تمرین ۲- کار فردی در کلاس

تهیه‌ی فهرست مشکلات : هر دانش‌آموز، فهرستی از مشکلاتی را که تاکنون با آن‌ها روبه‌رو شده است، تهیه می‌کند و در صورت تمایل آن را در کلاس ارائه می‌دهد. سپس فهرست مشکلات دانش‌آموزان، توسط گروهی از دانش‌آموزان جمع‌بندی می‌شود و در کلاس ارائه می‌گردد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌شود.

تمرین ۳- کار فردی در خارج از کلاس، ارائه‌ی تجربیات : هر دانش‌آموز تجربیات

خود را به منظور حل مشکلات خود تنظیم می‌کند و در صورت تمایل آن را در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌شود.

تمرین ۴- کار گروهی در کلاس : دانش‌آموزان به گروه‌های ۶-۵ نفری تقسیم می‌شوند. هر گروه روش‌هایی را که تاکنون برای حل مشکلات خود به کار برده‌اند، مشخص می‌سازد و آن را با مراحل حل مشکل، مقایسه می‌کند و نتیجه را در کلاس ارائه می‌دهد و در مورد آن بحث و گفت‌وگو می‌شود.

خودآزمایی فصل نهم

- ۱- اهداف مهارت‌های زندگی را تعریف کنید.
- ۲- روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی را توضیح دهید.
- ۳- افکار مثبت و افکار منفی را تعریف کنید و فهرستی از افکار مثبت و منفی خود تهیه نمایید.
- ۴- خطاهای شناخت را تعریف کنید و برای هر کدام یک مثال در مورد خود یا دیگران، ارائه دهید.
- ۵- روش بیان درست احساسات را توضیح دهید.
- وقتی شاد هستید، چگونه باید شادی خود را بیان کنید؟
- زمانی که از کسی ناراحت می‌شوید، چگونه باید رنجش خاطر خود را ابراز کنید؟
- ۶- یکی از انواع رفتار را، با پیامدهای آن، با ذکر یک مثال توضیح دهید.
- ۷- مراحل حل مسئله را، با ذکر مثال برای هر مرحله، توضیح دهید.
- ۸- روش‌های کنترل خشم را توضیح دهید.