

تدريب الأوالاد على مهارات الحياة



◀- ما المقصود بمهارات الحياة؟

مهارات الحياة هي: "السلوكيات التي تمكن الشخص من إجادة التعامل مع نفسه والآخرين، وتعيينه على تحمل المسؤولية اتخاذ القرارات الصحيحة، وحل المشكلات، وحسن التكيف مع الحياة والسعادة فيها".

- أهمية اكتساب مهارات الحياة:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، فهو لا يستطيع العيش بمعزل عن الناس، ومن ثم فهو في حاجة إلى التواصل مع الآخرين، والتفاعل معهم، وتعيينه على تحقيق أهدافه بنجاح، وتكفل له حياة سعيدة.. ويقدر تمكن الشخص من مهارات الحياة يستطيع أن يحقق تميزاً، ويرتقي بذاته، ويجيد التعامل مع المشكلات والأزمات.

ويمكن تحديد أهمية مهارات الحياة لأولادنا من خلال كونها :

- 1 خير وسيلة لإنجاح أولادنا في حياتهم.
- 2 تكسب الولد الثقة بالنفس.
- 3 تمكن الولد من النجاح في عمله.
- 4 تزيد من دافعية الولد للتعلم.
- 5 تساعد الولد على تطبيق ما يتعلمه عملياً ويمارسه في حياته.
- 6 تساعد الولد على حل مشكلاته.
- 7 تهب الولد حب الآخرين واحترامهم وتقديرهم لعمله؛ ومن ثمّ تقديره لذاته.
- 8 تشعر الولد بالراحة النفسية والطمأنينة والسعادة.

- مهارات حياتية يجب أن تكسبها لولدك:

أولاً: مهارات التأمل والتفكير لاستنباط الحقائق:

فقد يسألك ولدك مثلاً: من أين يأتي الماء الذي نشربه؟ فلا تجبه، ولكن رد إليه سؤاله قائلاً: أريدك أن تفكر أنت في الإجابة وتذكرها. وحاوره وساعده خطوة خطوة؛ حتى يصل إلى الإجابة بنفسه.

بهذا الأسلوب يمكننا إكساب أولادنا مهارات الحياة عن طريق الحوار وطرح المشكلات وتوقعها وفرض الفروض واختبار صحتها، بغية التوصل إلى حل لها.

ثانياً: مهارات الاتصال:

ومنها الاتصال اللفظي، وغير اللفظي (لغة الجسد)، والإصغاء، والتحدث. وكذلك التعبير على الحاجات والأفكار والمشاعر.

ثالثاً: مهارات إدارة الذات:

وتشتمل على: تقدير الذات، وبناء الثقة بالذات، والوعي الذاتي، وتعرف مواطن القوة ونقاط الضعف، وتحديد الأهداف، والتحكم في الذات، ومراقبتها، وتقويمها، وتأكيد الذات.

رابعاً: مهارات مع الغير:

وتتضمن: مهارات التفاوض، والقبول والرفض، وإدارة النزاع، ومهارات الإقناع، واحترام الآخرين.

خامساً: الذكاء العاطفي الوجداني:

ويشتمل على:

1- التقمص العاطفي (تفهم الغير، والتعاطف معه).

2- الاستجابة لاحتياجات الآخر ومساعدته.

3- امتصاص الغضب.

4- إجادة التعامل مع مواقف الحزن.

سادساً: مهارات العمل الجماعي:

ومنها: العمل في فريق، وتقدير أعمال الآخرين، والمبادرات الفردية، ومهارات قيادة الفريق، وحسن التعامل مع الفروق الفردية.

سابعاً: مهارات صنع القرار:

ومن أهمها: جمع المعلومات، واتخاذ القرارات.

ثامناً: مهارات التفكير الناقد والإبداعي:

وتشتمل على مهارات: الحكم على النص المسموع أو المقروء، وتمييز الجيد من الرديء، وابتكار عناوين جديدة، وإيجاد حلول بديلة جديدة للمشكلة، واقتراح نهاية للقصة المقروءة.

تاسعاً: مهارات التعامل مع ضغوط الحياة:

وتتضمن: إدارة الوقت، والتفكير الإيجابي، والتفاؤل، وتقنيات الاسترخاء، والرضا.

عاشراً: مهارات الدعوة وكسب التأييد:

ومنها: مهارات التأثير في الغير، ومهارات الإقناع، ومهارات التحفيز.

حادي عشر: مهارات الحوار في المجتمع:

وتشتمل على: عناصر الحوار، وآداب ومهارات الاختلاف، واحترام الرأي الآخر، وسوق الأدلة، وانتقاء الكلمات والتعبيرات، والهدوء والذوق، واستيعاب الغير.

أساليب تنمية مهارات الحياة:

لتنمية مهارات الحياة لدى أولادنا أساليب متعددة، منها: الحوار، واستخدام الصور، وتمثيل الأدوار، ومشاهدة شرائط الفيديو، والاستماع إلى شرائط الكاسيت، والبيان العملي.

- نماذج تطبيقية لتنمية مهارات الحياة:

• النموذج الأول "ترتيب السرير":

يسير وفق الخطوات التالية:

- 1 تقوم الأمُّ بفرد الثنيات الموجودة أسفل غطاء السرير، ثمَّ يقوم الطفل بمحاكاة الأمُّ في هذه الخطوة وتشرف هي عليه وتصوب أداءه حتى يتقن الأداء يراعى في بقية الخطوات الآتية هذا الأمر مرَّة تنفذ الأمُّ بياناً توضيحياً، ثمَّ ينفذ الطفل الخطوة تحت إشرافها ويكرر ذلك حتى يتقن المهارة.
- 2 سحب أعلى الغطاء إلى مقدمة السرير.
- 3 التأكد من أنَّ أعلى الغطاء مثبت على جهتي السرير.
- 4 فرد المخدات ونفشها ووضعها على مقدمة السرير.
- 5 سحب النهاية الأمامية لغطاء السرير إلى مقدمة السرير.
- 6 إزالة ثنيات غطاء السرير كلِّها.
- 7 التأكد من أنَّ غطاء السرير مثبت من الجانبين.

• النموذج الثاني: "إعداد ساندوتش قطعة اللحم":

الأدوات: (خبز - قطعة لحم - سكين - ملعقة).

طريقة التدريس: النمذجة "النموذج والممارسة"، كما يلي:

شرح الخطوات للطفل وتسجيل ذلك على شريط؛ ليسمعه الطفل عدة مرات حسب احتياجاته واستيعابه، وذلك وفق قيام الأمّ ٣ الخطوات التالية:

- 1 تقوم الأمّ ٣ بإحضار الطبق والسكين.
- 2 تحضر الأمّ ٣ الخبز وقطعة اللحم.
- 3 تخرج الأمّ ٣ الخبز من الكيس.
- 4 تقطع الأمّ ٣ قطعة اللحم.
- 5 تفتح الخبز وتطلب منه وضع قطعة اللحم في الوسط وتساعده على ذلك.
- 6 تطلب منه أن يقوم بعمل الساندوتش بمفرده وتساعده على ذلك ويتكرر ذلك حتى يصنع الساندوتش دون مساعدة أمّه.

• النموذج الثالث: "نموذج لإكساب طفل متوحد مهارة تنظيف حوض الغسيل":

- سير ذلك وفق ما يلي:

- 1 تجهيز أدوات التدريب وهي: بودرة غسيل - قفازات - قطع الإسفنج حوض الغسيل.
- 2 مشاهدة الطفل للأمّ ٣ وهي تنفذ خطوات التنظيف بعد لبس القفاز.
- 3 يلبس الطفل القفاز في يديه.
- 4 توجه الأمّ ٣ الطفل إلى تبليل حوض الغسيل بالماء، ثمّ رش بودرة الغسيل على الحوض.
- 5 قيام الطفل بتنظيف حوض الغسل بقطعة الإسفنج ما شاهد ذلك من أمّه.

