

مهارت های زندگی

مهارت های زندگی یعنی :

ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت های اجتماعی ،تصمیم گیری، حل تعارض ها و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می زنند .

۱۰ مهارت پایه ی زندگی عبارتند از:

- ۱- **توانائی تصمیم گیری** (تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی، تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها، تعیین اهداف واقع بینانه برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود و...)
- ۲- **توانائی حل مسأله** (تشخیص مشکل، علل و ارزیابی دقیق مشکل، درخواست کمک و...)
- ۳- **توانائی تفکر خلاق** (تفکر مثبت، یادگیری فعال، ابراز وجود و...)
- ۴- **توانائی تفکر انتقادی** (آگاهی از نابرابری ها، آگاهی از نقش یک شهروند مسئول، درک تأثیرات اجتماعی بر ارزش ها، نگرش ها، رفتارها و...)
- ۵- **توانائی برقراری رابطه ی مؤثر** (ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر، امتناع، غلبه بر خجالت، گوش دادن، مذاکره و...)
- ۶- **توانائی برقراری روابط بین فردی سازگارانه** (همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوست یابی و...)
- ۷- **توانائی آگاهی از خود** (آگاهی از نقاط ضعف و قوت، تصویق واقع بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت ها و...)
- ۸- **توانائی همدلی با دیگران** (تحمل افراد مختلف، احترام قائل شدن برای دیگران، دوست داشتنی تر شدن و...)
- ۹- **توانائی مقابله با هیجان ها** (واکنش مناسب به هیجان ها، شناخت هیجان های خود و دیگران و...)
- ۱۰- **توانائی مقابله با استرس** (روش آرام ساختن خود، صحبت کردن با دیگران، ابراز عواطف، گفت و گوی درونی