

انتشارات گنج علم

مهارت‌های زندگی

(با رویکردی به بلوغ عاطفی، احساس پیوستگی و خودکنترلی دانش‌آموزان)

نویسندگان: شیرین سیرانی قاسم زاده

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: زمستان ۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۶۹۶۵-۷۰-۵

بها: ۴۱۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelmpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»

بخش اول : آشنایی با مهارت‌های زندگی	۹
سخن نویسنده.....	۳
پیشگفتار.....	۵
نظریه‌های رشد و مهارت‌های زندگی.....	۱۳
انواع مهارت‌های زندگی.....	۲۱
برخی از مهارت‌های لازم برای زندگی امروز.....	۲۵

بخش دوم: بلوغ عاطفی، احساس پیوستگی و خودکنترلی در نوجوانان.....	۴۷
عوامل تعیین کننده مهارت‌های زندگی.....	۲۷
کارکردهای مهارت‌های زندگی.....	۲۸
برنامه‌ریزی آموزشی برای افزایش مهارت خودآگاهی.....	۳۰
فهرست حقوق.....	۴۴
بلوغ عاطفی.....	۴۷
بلوغ‌های شش گانه.....	۴۸
ویژگی‌های بلوغ عاطفی.....	۵۱
بلوغ عاطفی از دیدگاه روانشناسان.....	۵۴
بلوغ عاطفی، بلوغ جنسی.....	۵۷
تفاوت عاطفی بین بالغان و نابالغان.....	۵۹
با دانش‌آموزان دچار مشکلات عاطفی چگونه رفتار کنیم؟.....	۶۳

سخن نویسنده

یکی از برنامه‌هایی که در مدرسه کاربرد دارد، آموزش مهارت‌های زندگی است. مطالعات بر نقش رفتارهای اولیه کودک در موفقیت و انطباق با مدرسه تأکید دارند. کودکانی که با رفتار اجتماعی ضعیف وارد مدرسه می‌شوند، با مشکلاتی مثل طرد هم‌تاهای، مشکلات رفتاری و سطح پایین موفقیت تحصیلی، مشکلات جسمی و روحی روبه‌رو می‌شوند. یک مطالعه نشان داد که حدود ۵۰ درصد از کودکانی که وارد کودکانستان می‌شوند، حداقل‌های لازم برای عملکرد بهتر مثل توانایی دنبال کردن یک جهت مشخص، عملکرد مستقل و مهارت‌های تحصیلی کافی را ندارند (مک کلی لند و موریسون، ۲۰۰۳).

تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه، آماده‌سازی افراد به‌خصوص دانش‌آموزان محروم را در جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری می‌نماید. در این راستا آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر مورد توجه سازمان‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناپه‌نجاری‌های اجتماعی محسوب می‌گردد. مطالعات نشان داده‌اند که بین قابلیت‌های اجتماعی کودک نظیر رفتارهای جامعه‌پسند، ارتباط با همسالان و رفتار متناسب در کلاس درس و موفقیت و انطباق بهتر با مدرسه روابط معنی‌دار وجود دارد (نقل از عربگل و همکاران، ۱۳۸۴)؛ بنابراین به نظر می‌رسد تقویت این قابلیت‌ها بتواند بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر بگذارد.

آموزش این مهارت‌ها در مدارس و اردوگاه‌هایی که دانش‌آموزان بخشی از اوقات فراغت خود را می‌گذرانند، می‌تواند از بروز آشفتگی‌ها و نشانه‌های مرضی در خلال تحول و مشکلات عاطفی، روانی و تربیتی پیشگیری کند.