

## آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان

### مجتبی دهدار<sup>۱</sup>، آرش دهدار<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی دکتری علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی و مدرس دانشگاه فرهنگیان ايرانشهر

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت کسب و کار گرایش بازاریابی دانشگاه پیام نور خونسار

### چکیده

تغییرات جسمانی و روانی نوجوانان در این سنین، رفتارهای آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. بسیاری از ویژگی‌های هیجان طلبی نوجوانان ریشه در هویت جویی آنها دارد. با وارد شدن به دوره نوجوانی، آنها باید نقش های اجتماعی جدیدی را بپذیرند و هویت جدیدی را برای خود بیابند تا بتوانند شخصیت خود را شکل دهند. با تلاش برای دستیابی به نقش های اجتماعی، باید در جستجوی خود پنداره جدیدی برای خود باشند.

واژه‌های کلیدی: هویت، آموزش، مهارت های زندگی، الگو، نوجوانان

### مقدمه

کنار آمدن با فشار های 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 رشد دهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران های زندگی با مدیریت صحیح و بیشترین مصلحت روش انتخابی و برآمدن از پس مسوولیت که در ادوار مختلف به اشکال گوناگونی نمود و بروز داشته است و مهمترین نمود آن در دوره نوجوانی هر فردی می باشد، دورانی که هر فردی در تلاطم بین عقل و احساس، هویت یابی و استقلال فردی و مالی، تعارضات فردی و اجتماعی و ... به سر می برد که اگر فرد توانست به مهارت‌های زندگی تسلط پیدا کند و به مدیریت این دوران حساس و سرنوشت ساز بپردازد می تواند در بزرگسالی به عنوان فردی مهم و تاثیر گذار ایفای نقش کند.(۳).

### دوران نوجوانی

نوجوانی اغلب به دوره ای بین کودکی و بزرگسالی اطلاق می شود. این واژه، برچسب مناسبی جهت دوره ای از زندگی فرد تقریباً سنین (۲۰ - ۱۲ سالگی) است و چنین استعمالی، هیچ گونه قید و تعریفی درباره ی خصوصیات رشد نوجوان ها یا علل اختصاصی نوجوانی ندارد (۲).

هر دوره ای از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از مسائل رشدی، نظیر مسائل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی دسته بندی کرد. از جمله آنها که به طور مشخص، ولی نه الزاماً در طی دهه دوم زندگی، اتفاق می افتد ارتباط با جنس مخالف، آگاهی های شغلی، رشد ارزشها و خود محوری های مسئولانه و باز شدن گره های عاطفی با والدین است(همان). دوره نوجوانی را باید یک مرحله بسیار مهم از زندگی تلقی کرد. دوره ای که با ویژگی هایش از سایر دوران زندگی متمایز می شود.