

الاسم : فراس سعيد سليم

الرقم الجامعي : AD0039

موضوع الدرس

اليوم

التاريخ

كيفية تنمية وتطوير المهارات الحياتية

يمكن تعريف المهارات الحياتية بتعريفات عدة منها :

عرفت منظمة الاسم المتحدة للاُمولة المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تساعد الأشخاص على اتخاذ قرارات مدروسة بعناية ، والتواصل بفعالية مع الآخرين وتنمية المهارات والتأقلم مع الظروف المحيطة ، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح . مجموعة من السلوكيات والمهارات الشخصية التي تلزم كل فرد ليتعامل مع المجتمع بثقة أكبر ، ونفذة عالية على اتخاذ القرارات المهمة في حياته ، والانسجام على جميع المستويات الشخصية والاجتماعية ، الجنسية ، والعقل على تطوير الذات ، من أجل التعامل مع الآخرين بإيجابية ، وتقدير الحقوق في الامارات ، والتغلب عليها عند حدوثها .

تنمية المهارات الحياتية الخمس :

تعد كل مهارة من المهارات الحياتية ذات أهمية كبيرة يجب العناية بها من خلال تطويرها لدى الشخص ، هذه المهارات هي :
1- مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار

وهي الماهرة بالقيام بالتحليل للمهارات التي يتمتع بها الفرد ، لتتمكن من حل المشكلات التي تعترضه وتسبب عائقاً له ، أما مهارة اتخاذ القرار فيعني تعريفها بأنها قدرة الفرد على إجراء حكم معين على موقف تعرض له بعد دراسة البائل المختلفة له ،

- ١- يذكر ابراهيم الفقي ان ما ياء على تنخيت مهاره حل المشكلات
 وانما الفار ما يأتي :-
 ١- التمثيل بالصور الذهنية ، والاحاسيس ، حيث يسهل لدى الفرد الفكرة
 على اتقان القرار الجانب
 ٢- اتقان القرار الصحيح هو النجاح للذات وهو عملية تفكير مستمر لجعله
 للفرد على اتقان القرار
 ٣- على الانسان ان يكون واجتيا في اتقان القرار

ج) مهاره الوعي الذاتي والتعاطف

مهارة الوعي الذاتي : هو مقدرة الفرد على الوعي بالانفعالات التي
 تجيبه وبالانفعالات المحيطه به واستخدام هذه المعرفة في اصدار قراراتها
 مهاره التعاطف : التعاطف هو قدرة الفرد على تفهم مشاعر الآخرين
 اما مهاره التعاطف : فهي القدرة على التعامل مع وجود الافعال

د) مهاره التفكير الابداعي والتفكير الناقد

مفهوم التفكير : يعرف الفكر بأنه معالجة الفرد العقلية لمخلافاته الحسية ،
 بهدف تشكيل الافكار بدور الخ الاسباب والاعطالة بها ثم الحكم عليها
 لجهوده منطقيته ومن الجدير بالذكر ان كلا من (هولنديا ، وسميت و
 باليت) يعرف

مهارة التفكير الابداعي : هي طريقة التي تجعل الفرد مدركه للتغيرات في
 العنصر المفقوده ، ومن سمات التفكير الابداعي انه متحرر من الحيز

التفكير الناقد: هو القدرة على التمييز بين الحقيقة والرأي والقدرة على استنباط المعلومات، وكذلك معرفة التناقضات المنطقية والقدرة على التنبؤ

٤) مهارات إدارة الانفعالات ومواجهة الغضب

تعرف إدارة الانفعالات بأنها القدرة على التحكم العيقل والقدرة على التحكم وغلب الانفعالات والتحكم بها الاخرى وتعرف الغضب النفسية لأنها مجموعة من العوامل الخارجية التي تفضي على الفرد بحدوث كامل أو مشكل جزئي تشعره بالثورة أو قد تؤثر على علامته الشخصية

٥) مهارات التواصل مع الآخرين

ممرات التواصل مع الآخرين أو ما يسمى بالوسائل التفاعلية أو الممرات الشخصية حيث تختار بامتنان تعلمها من قبل جميع الناس ومنها كتابات مستأهم التعليم ورفيق إبراهيم الفقي من كتابه سحر الطاعة لبعض من الامور التي تنمي مهارات التواصل مع الآخرين وهي

[أبداً بملك بالتناول فانت تعلم ان تعلم من صديقاً أم لعدواً فهذا خيار شخصي]

لغوية النفس على التلفظ بظلمات مبهمة فهي التي تربط العلاقات الطبيعية والتعامل بلطف مهما كان مزاج الشخص شيئاً