3.4.6 Životne vještine

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) objavila je 1993. godine dokument 'Obrazovanje životnim vještinama u školama' koji sadrži popis vještina (sposobnosti, kompetencija) koje treba naučiti kako bi se znali uspješno odnositi jedni prema drugima te općenito znati nositi s problemima, pritiscima i stresovima svakodnevnog života.

Osnovna ideja je pomoći svakom učeniku da stekne ona znanja, one načine postojanja koji će mu pomoći da postane osoba, građanin, odgovoran radnik, sudionik društvenog života, sposoban samostalno preuzimati uloge i funkcije, sposoban nositi se s nestalnostima postojanja.

Riječ je o socijalnim i relacijskim vještinama koje mladima omogućuju da se učinkovito nose s različitim situacijama; odnositi se sa samopoštovanjem prema sebi, s povjerenjem prema drugima i široj zajednici (od obitelji, škole, grupe prijatelja i poznanika, do društva kojem pripadaju itd.).

'Jezgra životnih vještina' sastoji se od sljedećih vještina i kompetencija:

- *Donošenje odluke*: donosimo dobru odluku kada odvagnemo različite mogućnosti i posljedice koje mogu uslijediti. Odluka nikada nije dobra u apsolutnom smislu, ali je dobra u odnosu na određeni kontekst i samog sebe. Dobra odluka uzima u obzir kompleksnost ljudskog bića, samog sebe s njegovim prioritetima, ciljevima, snagama i slabostima, vrijednostima, kulturom i emocijama; i kontekst: ljudi sa svojim ciljevima, vrijednostima, potrebama; međuljudski odnosi i emocionalna atmosfera; okolina: predmeti, prostori, vrijeme itd. ... kultura.

- *Rješavanje problema*: Rješavanje problema znači pronalaženje učinkovitih rješenja za problemsku situaciju imajući na umu kontekst i uključene osobe. Učinkovito rješavanje problema znači zadovoljavanje racionalnih, praktičnih, relacijskih i emocionalnih potreba.

- *Kreativno razmišljanje*: kreativnost se odnosi na razmišljanje o mogućim alternativama, originalne ideje za rješenja, izlazak iz teških situacija ili obrazaca ponašanja koji nas blokiraju. U tom kontekstu, kreativnost postaje sinonim za: sposobnost pronalaženja alternativa, znatiželju, originalne ideje, raznolikost interesa. Ovako definirana, kreativnost je vrlo korisna u rješavanju problema, donošenju odluka, omogućuje pronalaženje originalnih alternativa u teškim situacijama i može biti izvrstan lijek protiv stresa.

- *Kritičko mišljenje*: kritičko mišljenje se sastoji od sposobnosti objektivne analize informacija, situacija i iskustava, razlikovanja stvarnosti od vlastitih subjektivnih dojmova i predrasuda;

to znači prepoznavanje čimbenika koji utječu na vlastite i tuđe misli i ponašanje i iz tog razloga pomaže osobi da ostane čiste glave pri donošenju odluka.

- *Učinkovita komunikacija*: učinkovito komunicirati znači znati kako se izraziti u svakoj situaciji s bilo kojim sugovornikom, verbalno i neverbalno (izrazi lica, glas i držanje), jasno i koherentno sa stanjem uma. Učinkovita komunikacija znači osigurati da poruka koju ja (pošiljatelj) želim prenijeti drugome (primatelju) stigne na način koji se može razumjeti, imajući na umu da može postojati 'pozadinska buka', tj. mogu postojati smetnje; vanjske (stvarni šum, pokvarena telefonska linija i sl.) i unutarnji (emocije, misli koje ometaju izražavanje i razumijevanje poruke). Stoga je potrebno uzeti u obzir signal koji dobivamo od druge osobe, povratnu informaciju, odnosno: slušati riječi i promatrati izraze lica, glas, držanje, kako bi provjerio je li poruka uspješno stigla.

- *Vještine međuljudskih odnosa:* pomažu uspostaviti odnose i interakciju s drugima na pozitivan način, kako bi mogli stvoriti i održavati prijateljske odnose koji mogu imati snažan utjecaj na mentalno i društveno blagostanje. Ova se sposobnost može izraziti u odnosu s članovima obitelji pomažući u održavanju važnog izvora socijalne podrške; to također može značiti sposobnost, ako je prikladno, prekinuti odnose na konstruktivan način.

- *Samosvijest:* samosvijest je povezana s UPOZNAVANJEM SEBE. Biti svjestan znači biti u stanju identificirati svoje snage, svoje slabe točke, svoj način reagiranja na situacije, svoje preferencije (npr. u kojim situacijama mi je ugodno, a u kojim ne?), svoje želje, svoje potrebe, svoje emocije.

  Emocionalna svijest osnova je dobre samosvijesti te se sastoji od sposobnosti prepoznavanja emocionalnih signala vlastitog tijela, imenovanja emocija koje osjećamo i koje nas 'informiraju' o našim preferencijama, ukusima i potrebama.

- *Empatija:* empatija je sposobnost da se stavite u tuđu kožu, tj. da prepoznate i podijelite njihove emocije, razumijevanje kako se druga osoba osjeća ne samo koristeći se glavom, već i srcem. Aktivno i zainteresirano slušanje temelj je dobre empatije. Osjećaj empatije može pomoći u poboljšanju društvenih interakcija, npr. u situacijama kulturnih ili etničkih razlika.

- *Upravljanje emocijama* uključuje prepoznavanje emocija u sebi i drugima; biti svjestan kako emocije utječu na ponašanje i moći na njih prikladno odgovoriti. Upravljati svojim emocijama ne znači kontrolirati ih, već ih koristiti kao alate za djelovanje, bez preplavljivanja emocijama.

  Upravljanje vlastitim emocijama čini čovjeka gospodarom samog sebe, jer nam omogućuje da ostanemo bistre glave, učinkoviti bez gubljenja razuma: to znači odabrati svoje

ponašanje, dakle biti namjeran u svojim izborima procjenjujući njihove učinke na sebe i druge.

- *Upravljanje stresom:* sastoji se od prepoznavanja izvora stresa u svakodnevnom životu, razumijevanja kako nas oni 'dotiču' i djelovanja kako bismo kontrolirali različite razine stresa. Upravljanje stresom znači vraćanje u stanje psihofizičke dobrobiti, pronalaženje strategija za promjenu okoline ili sebe, odnosno misli, emocija, uobičajenih reakcija.

Revision #3
Created 23 March 2023 10:43:05 by Antonija Lujanac
Updated 29 March 2023 09:10:55 by Antonija Lujanac