

## به نام خدا

جزوه کلاس مجازی درس مهارت های زندگی دانشکده کوثر سیرجان

مهارت های خودآگاهی شامل موارد زیر است:

1-مهارت خود ارزیابی

2-شناسایی نقاط قوت و ضعف خود

3-مهارت های تفکر مثبت

4-مهارت های ایجاد خود انگاره و تصویر مثبت از خود

-ویژگی های افرادی که خودشان را می شناسند عبارتند از:

1-خصوصیات مثبت و توانایی و استعدادهای خود را می شناسند و به آنها افتخار می کنند.

2-خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند، می پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند.

3-موفقیتها و شکستهای خود را می شناسند به موفقیت هایشان افتخار میکنند و از شکست هایشان درس می گیرند.

4-به خود و دیگران احترام می گذارند.

5-برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.

6-مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.

مولفه های خودآگاهی عبارتند از:

-شناخت احساسات و خود پنداره

-عزت نفس و احساس ارزشمندی

-هویت و هویت یابی

فواید خودآگاهی:

مهارت خود آگاهی به شما کمک می کند تا بتوانید:

1-احساسات خود را شناسایی کنید،از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید.ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به بزهکاری،خشونت

درگیری با دیگران ،بد رفتاری و خشونت با دیگران وبه خصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.

2-بر نقاط ضعف ونقاط قوت خود آگاه شده وبا تکیه بر نقاط قوت ،نقاط ضعف خود را کاهش دهید.آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.از نیاز های خودمی توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیاز های خود بیابید.

3-اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنید.به این ترتیب ازدنبال کردن اهداف بسیار ایده آل ،تخیلی وکمال گرایانه دوری گزینید.تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری،ناکامی،خشم وخشونت،خودکشی،بی بند وباری ونظایران می شود.

4- از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیاز های خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید.

5- اگر بتوانید ملاک های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید به این ترتیب از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی می کنید.

6- فرآیند هویت یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید دست یابی و کسب یک هویت سالم باعث می شود زندگی بزرگسالی بر پایه های قوی و محکمی بنا شود.

