يُعرّف رحاب (1997) المهارة بأنها مكتسبة قابلة للتكوين عبر المحاكاة والتدريب، وتختلف باختلاف المادة وطبيعتها وهدف تعلمها. كما أنها قدرات شخصية تُكسِب المتعلم ثقة بالنفس، كالتواصل الجيد والحسم في القرارات. وتُعرفها منظمة الصحة العالمية كمجموعة تمكنات لسلوك إيجابي لمواجهة تحديات الحياة، أي معارف نظرية وعملية تُكتسب بالخبرة لحل المشكلات. وتشمل المهارات الحياتية كفاءات تواصلية، كتحمل المسؤولية، وفهم الذات والآخرين، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتفكير النقدي، وبناء علاقات سليمة، وإدارة الحياة بفعالية. تقسم المهارات إلى حياتية مشتركة وخاصة. أهمية اكتسابها تنبع من كون الإنسان كائنا اجتماعياً، فهي تُمكّنه من التواصل، وتحقيق أهدافه، وتُسهم في حياة اجتماعية سعيدة. تساعد المهارات على بناء الثقة بالنفس، وكسب احترام الآخرين، ونجاح الفرد في عمله، وتطبيق ما يتعلمه عملياً. أفضل طريقة لتدريب الأفراد هي توظيف استراتيجيات تعليمية، كتمثيل الأدوار، أو عرض مشكلات تتطلب حلولاً، أو رواية قصص عن تجارب ناجحة، لتمكينهم من التعامل الإيجابي مع المستقبل، خاصةً في ظلّ التحديات التي تواجههم.

Summarized by © lakhasly.com