

## آموزش مهارت های زندگی به کودکان و نوجوانان

مجموعه: تعلیم و تربیت

### آموزش مهارت های زندگی به کودکان, آموزش مهارت های زندگی

آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین آغاز شد. او در آن سال مجموعه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم را تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های رفتار جراتمندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالانشان مقاومت کنند.

کنار آمدن با فشارهای 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 رشددهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران های زندگی با مدیریت صحیح و بیشترین مصلحت روش انتخابی و برآمدن از پس مسئولیت های فردی و اجتماعی در زندگی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است که در ادوار مختلف به اشکال گوناگون نمود و بروز داشته است.

در این مطلب می خواهیم به این موضوع پردازیم که در ایران اوضاع آموختن مهارت های زندگی به فرزندان چگونه است و چگونه باید باشد و از کجا شروع شود.

سازمان بهداشت جهانی و یونیسف و سازمان های دیگر تعاریف متعددی از مهارت های زندگی دارند. در یک نگاه کلی، مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند، توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با معضلات و مشکلات زندگی روزمره خود کنار بیاید و توانایی هایی است که باعث ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامت در سطح جامعه می شوند.

## آموزش مهارت های زندگی

نزدیک به ۴ دهه است که در سطح دنیا آموزش مهارت های زندگی از کودکی مورد توجه قرار گرفته و این دوره آموزشی در ۲ گروه مهارت های عام شامل خود آگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی موثر، کنترل خشم، مقابله با هیجان های منفی، آموزش حل مساله، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت زمان از یک سو و مهارت های خاص مانند آموزش مذاکره، آموزش کار گروهی، آموزش پیش و پس از ازدواج، مدیریت بحران، پیشگیری از آسیب های روانی، کاهش سوء مصرف مواد و... است، اما در کشور ما حدود یک دهه است که به این موضوع توجه ویژه ای شده اما نه در سطح کلان کشوری و بیشتر در سطح آموزش به متخصصان امر به صورت کارگاه. اما مهارت هایی که باید آموزش آنها از کودکی به بچه هاش روع شود عبارتند از:

۱- مهارت تصمیم گیری: در این مهارت افراد می آموزند که تصمیم گیری و اهمیت و مراحل آن چیست و متوجه می شوند موفقیت در زندگی در گروی تصمیم درست و به موقع است.

۲- مهارت حل مساله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است، شناسایی و بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مساله؛ به طوری که با انتخاب راه حلی با بیشترین منفعت و کمترین ضرر مادی و معنی از راه های غیر سالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند و بر مشکلاتش نیفزاید.

۳- مهارت تفکر خلاق: تولید اندیشه و نوعی دیگر دیدن است. فرد در مواجهه با مشکلات در حال کشف راه های نو و بدیع است که کمتر کسی به آن توجه کرده است. در این مهارت افراد فرا می گیرند که با شیوه های متفاوت بیندیشند و از تجربه های متعارف و معمولی خود فراتر روند و راه حل هایی را خلق کنند که خاص و ویژه خودشان است.

۴- مهارت تفکر نقاد: این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و بررسی صحت یا سقم چیزی با دلیل و مدرک و استدلال و سپس پذیرفتن یا رد کردن آن.

۵- توانایی برقرار کردن ارتباط موثر: این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی با گوش دادن فعالانه به مخاطب و ایجاد بیشترین رضایت با کمترین تنش و کشمکش است.

۶- مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی: مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد به خصوص اعضای خانواده در زندگی روزمره، شناسایی مرز روابط با دیگران و ایجاد روابط صمیمانه متعهدانه.

۷- خودآگاهی: خودآگاهی به معنی توانایی فرد در شناخت خود و نیز شناسایی خواسته ها، نیازها و احساسات و نقاط ضعف و قدرت است. در این مهارت فرد می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی برای او عذاب آور هستند.

آموزش مهارت های زندگی به کودکان، آموزش مهارت های زندگی

۸- مهارت همدلی: در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت های فردی را بپذیرد و با پیش داوری و قضاوت با دیگران برخورد نکند.

۹- مهارت های مقابله با هیجان ها: شناخت هیجان هایی از قبیل شادی و ترس و حسادت و غم و... و تاثیر آنها بر رفتار خود و دیگران و فراگیری نحوه اداره آنها و واکنش مناسب در برابر آنها.

۱۰- مهارت مقابله با استرس: در این مهارت فرد می آموزد که چگونه با فشارها و نقش های ناشی از زندگی و همچنین استرس های دیگر مقابله یا آنها را مدیریت کند تا باعث فرسودگی روانی و جسمانی اش نشود.

از کجا باید شروع کرد؟

در آموزش مهارت های زندگی، هدف اصلی تغییر رفتار مخرب به سازنده است. این مهارت ها باید از دوران پیش از دبستان شروع شود و به نوعی در مدرسه و سربازی و دانشگاه و حتی مراحل بعدی زندگی در اجتماع، مداوم آموزش و بازآموزی انجام بگیرد اما متأسفانه هم به دلیل ناآگاهی والدین از اصول فرزندپروری و هم اهمیت ندادن به این جنبه بسیار مهم آموزشی از سنین پیش از دبستان، این مهارت ها از کودکی در وجود کودکان نهادینه نمی شود و امکان یادگیری آسان آنها در کودکی از بین می رود.

در آموزش و پرورش متأسفانه بیشترین تمرکز بر قسمت آموزش و کسب مهارت های ابزاری و شناختی (سواد) است تا ابعاد دیگر پرورش روانی و اجتماعی مثل آموزش مهارت های زندگی با افزایش دانش تئوری و نیز انجام تکراری و مداوم یک

عمل، مهارت و تسلط ما در آن زمینه روز به روز در بیشتر موارد بهینه و مطلوب می شود (مصادق کار نیکوکردن از پرکردن) است. به بیان دیگر، مهارت های زندگی شبیه جعبه ابزار با ابزارهای مختلف مثل انبردست، آچار و... هستند.

حال اگر جعبه ابزار یک کودک به جای مجهز بودن به ابزار مختلف فقط شامل چند ابزار محدود و ناکارآمد باشد، در مواجهه با پیچ های زندگی، توان انتخاب زیادی نخواهد داشت و به صورت غریزی و ابتدایی سعی در حل مشکلات خواهد کرد مانند گریه کردن برای به دست آوردن همه چیز، داد و بیداد کردن و کتک زدن و...

اگر مهارت آموزی را جدی نگیریم...

در دوره کودکی، تعارض ها و کشمکش ها به دلیل عدم بلوغ رشد روانی - شناختی جلوه چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و بیرونی همزمان با رشد جسمانی و روانی انتظار جامعه و خانواده از فرد نوجوان و جوان افزایش می یابد به طوری که می پذیرند به دلیل زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود یا جهت دهی کنند و در چارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار گیرند.

در این راستا نوجوانان و جوانانی که شیوه های صحیح رفتار هیجانی و مهارت های لازم را برای تطبیق خود با خانواده و جامعه نیاموخته باشند و ظرفیت های روان شناختی آنها ارتقا نیافته باشد با آسیب های جدی و متعددی روبرو خواهند شد که عواقب آن هم دامنگیر خودشان می شود و هم دیگران و در صورتی که رفتارهای ضد اجتماعی در آنها شکل گیرد و از خود واکنش های منفی بروز دهند یا توان مدیریت این واکنش های منفی را نداشته باشند، باعث آسیب های روان شناختی در شخص و کژروی ها و ناهنجاری هایی در اجتماع خواهد شد.

بنابراین اگر در زمان کودکی برای آموزش مهارت های زندگی انرژی گذاشته نشد، باید خانواده و مدرسه به خصوص در زمان نوجوانی و بلوغ، برای آموزش این مهارت ها و افزایش ظرفیت روان شناختی نوجوان تلاش کنند چون بعد از ۱۸ سالگی که شخصیت فرد و هوش هیجانی اش تقریباً به وضعیت ثبات نسبی رسید، ایجاد و شکل دهی رفتار، مشکل تر و زمان بر خواهد شد. البته حتی اگر دوره نوجوانی هم از دست برود، آموزش در دوران جوانی زمان سربازی یا دانشگاه باید انجام شود.

آموزش مهارت های زندگی به کودکان، آموزش مهارت های زندگی

فواید بسیار زیاد این آموزش به فرد و جامعه بر می گردد، بنابراین آموزش مهارت های زندگی باید به طور مستمر در طول زندگی برای نهادینه کردن دانش تئوری به صورت تجربه زندگی عملی ادامه داشته باشد. متأسفانه در خانواده ها، مدارس، دوران سربازی و حتی در دانشگاه و رسانه ها و اجتماع ما آموزش مهارت های زندگی جدی گرفته نمی شود در صورتی که با گذراندن واحدها و دروسی که به جز پاس کردن و فراموشی آن بعد امتحان به دلیل وجود نداشتن نیاز کاربردی آن در علم یا اجتماع (مدرسه و دانشگاه)، گذراندن زمان زیادی در امور خدماتی بدون ارتقای شخصیت با آموزش مهارت های زندگی (سربازی)، عدم بررسی کارشناسی مرتب در برنامه های رسانه ای و بی توجهی به یکی از مهم ترین ابعاد آموزش فرهنگی (رسانه) فرصتی برای یادگیری فرزندان این مرز و بوم در این خصوص باقی نمی ماند و استرس های زندگی می تواند به جای مدیریت شدن، با سوق دادن فرد به سمت رفتارهای پرخطر، بنیان خانواده و اجتماع را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

#### هدف را گم نکنیم

هدف از هر آموزشی تغییر رفتار است، یعنی با آموزش، فرد ممکن است دانش و آگاهی و معلوماتش بالا برود، باورها و نگرش اش به موضوعی تغییر کند ولی الزاماً باعث تغییر رفتارش نشود. یعنی مثلاً بداند مصرف سیگار مضر است (آگاهی) راهکارهای کاهش و قطع مصرف سیگار را یاد بگیرد (تغییر نگرش) ولی باز سیگار مصرف کند (نداشتن ضمانت اجرایی برای تغییر رفتار) یا فرد می داند رفتارهای پرخطرناک ناکارآمد و ویرانگر در بیشتر موارد هستند (آگاهی)، راه های کنترل خشم را هم بداند (تغییر نگرش) اما باز در عمل، رفتار پرخطرناک ای نشان بدهد (عدم تغییر رفتار).