

مالیه فرد



داتا پردازی
سازمان پژوهش و برنامه رانی
جمهوری اسلامی ایران

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان
کارشناسان آموزش و پرورش و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان
دوره پانزدهم - ۱۳۹۷ - آسفند - شماره پی‌درپی ۱۱۶ - ۱۳۰۰۰ صفحه - ۱۱۱ ریال

رشد



زندگی کردن مهارت‌ها

مامثل هم نیستیم

یادگیری ضمنی

زندگی مهارت‌های

زندگی خانوادگی، تکلیف خانوادگی

پدر و پسر

معلم آگاه
والد همراه
فرزنده ماهر

برنامه ریزی، مدیریت و اجرای
آموزش مهارت‌های زندگی

ارزشیابی
مهارت

ارزشیابی

تعاریف
و مبانی

شناخت بیشتر، انتخاب بهتر

گروه هدف و سن طلایی آموزش
مهارت‌های زندگی

راه کارهایی برای آموزش و ارزیابی
در کلاس مهارت‌های زندگی

بازی‌های رومیزی

پروژه‌های
دانش آموزی

موقعیت‌های
آموزشی

چند پیشنهاد برای
معلمان تفکر و سبک زندگی

ما مثل هم نیستیم

یادگیری ضمنی

اردو

کلاس
درس

سیاست در عمل

زندگی کردن مهارت‌ها

مهارت‌های زندگی
در مدرسه زندگی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

۶ رشد مدرسه‌های فرد

دوره پانزدهم / شماره پی دری ۱۱۶ / اسفند ۱۳۹۷
ماهیات آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی سرای معلمان
کارشناسان آموزش و پژوهش و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

بادداشت سردبیر [۲] مدرسه زندگی / سیده فاطمه شبیری



وزارت آموزش و پژوهش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

مدیر مسئول: محمد ناصری
شورای سردبیری: محمد عطارات
سیده فاطمه شبیری
شورای برنامه ریزی و کارشناسی:
شبیا ملک
زینب گلزاری
علیرضا منسوب بصیری
مدیر داخلي: بهنار بورمحمد
ویراستار: افسانه حجتی طباطبائی
طراح گرافیک: عبدالحمید سیامک نژاد
عکس روی جلد: اعظم لاریجانی
تسوییسازی روی جلد: میثم موسوی

نشانی پستی دفتر مجله:
تهران، ابرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی ۱۵۸۷۵۶۵۸۵
تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۳۱۱۶۱-۹
تلفن های امور مشترکین:
۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰-۸
صندوق پستی امور مشترکین:
۱۵۸۷۵۳۳۱
چاپ و توزیع: شرکت افست
شمارگان: ۱۵۰۰۰ نسخه

ویگاه: www.roshdmag.ir
پیام‌نگار: Email:farda@roshdmag.ir



نویسندهان و مترجمان محترم

- این مجله متعلق به شمام است. تحریه‌های ناب، ایده‌ها و حاصل پژوهش‌های خویش را در اختیار دفتر مجله قرار دهید تا با انعکاس آن‌ها در مجله، علاقه‌مندان به این حوزه در تجارب شما شریک شوند. از شما عزیزان تقاضا داریم:
- مقاله‌هایی را که می‌فرستید، با موضوع مجله مرتب‌باشدو در جای دیگری چاپ نشده باشد.
 - مقالات، حاوی مطالب کلی و گرددآوری شده نباشد.
 - مقاله ترجیم شده با متن اصلی مخصوصی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید فرمایید.
 - نثر مقاله، روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی، دقت لازم را مبدول فرمایید.
 - در نکارش مقاله از منابع و مأخذ معتبر استفاده کنید و در پایان آن، فهرست منابع را بیاورید.

مدرسه زندگی

در بازار باش. اگر کسی که به او اعتماد داری کمک خواست، یار او باش و هیچ وقت هم بهره نگیر.»

متن بالا را مرحوم مهدی حریری، کارآفرین صنعت و تجارت چای کشور، بیان کرده است.

کشور ما یکصد سال است که دارالمعلمین دارد و ۸۴ سال است که دانشگاه تهران در آن تأسیس شده، اما قرن‌ها و بلکه هزاره‌هast است که زندگی در آن جریان دارد و همراه با جریان زندگی، یاددهی و یادگیری نیز در بازارچه‌ها و محله‌ها جاری است. دانشگاه بازار برخلاف دانشگاه تهران، درگیر حل مسائل واقعی زندگی بوده و حیات در آن به فهم درست شرایط و تضمیم‌گیری صحیح بستگی داشته است.

منیر فاشه، استاد فلسفه‌ای‌الاصل و فارغ‌التحصیل هاروارد، از زاویه‌ای دیگر به همین مسئله نگاه کرده است.

او دو مفهوم شهروندی و اهل شهر یا محله بودن را با هم مقایسه می‌کند و می‌گوید روابط مردم با حکومت از شهروندی و اهلیت زندگی در یک شهر یا محله و ارتباطات خود مردم با یکدیگر درمی‌آید.

بنابر این مقایسه، در نظام شهروندی ما منتظر اقدام حکومت برای آموزش فرزندانمان می‌مانیم؛ اما در نگاه به محله و اجتماع همسایگان، خانه‌ها و معازه‌ها به کلاس‌های آموزش مهارت‌ها و درس‌های واقعی زندگی تبدیل می‌شوند.

مادر منیر فاشه به دختران محله خیاطی درس

متولد سال ۱۳۰۵ در سبزوار هستم، پنج ساله بودم که با خانواده به مشهد رفتیم و در آنجا ماندگار و بزرگ شدم.

در مشهد تا دیپلم ریاضی به تحصیل ادامه دادم. البته پدرم مرا به دوره خطاطی و حسابداری هم فرستاده بود و مختصری در این زمینه‌ها هم آموخت دیده بودم.

در آن زمان مشهد دانشگاه نداشت و من مجبور شدم برای ادامه تحصیل و رفتن به دانشگاه، به تهران مهاجرت کنم. البته در پاییخت همه چیز برایم تغییر کرد و به جای رفتن به دانشگاه، جذب بازار شدم. انگار همین دیروز بود؛ هیچ وقت فراموش نمی‌کنم که پدرم زمان آمدنم به تهران جه نصیحتی به من کرد. چون هیچ سرمایه‌ای نداشتیم، به او گفتم که مقداری پول و سرمایه به من بدهد. گفت: «گوش‌هایت را باز کن. سرمایه‌ای به تو می‌دهم که هیچ وقت تمام نمی‌شود. هیچ وقت دروغ نگو!» گفتم: «این که نشد سرمایه! این چه ربطی به پول دارد؟» جواب داد: «اگر راستی را به مردم ثابت کنی و دروغ نگویی، همه اموال مردم در دست تو خواهد بود.»

البته آن روز پدرم درباره روش کار و کاسبی چند نصیحت دیگر هم به من کرد. گفت: «حجره من اول بازار است؛ وقتی دو یا سه مشتری می‌آید، چهارمی را قبول نمی‌کنم؛ برای اینکه مغازه رویه‌روی من هم خرج دارد. تو هم این طور باش. کمک حال همکارانت

می‌کردند ولی در دانش توزیع شده که سلسله‌مراتب هم در آن شکسته شده است، ناکارآمدند. در گذشته دانش، «چیستی» و «چگونگی» مهم بودند اما در دنیای غنی از اطلاعات امروز، دانستن «کجاوی» و «کیستی» اهمیت دارد. چیستی‌ها و چگونگی‌ها به راحتی در دسترس اند اما مهم این است که من برداشت درستی از توانمندی‌های خودم و شرایطی که می‌خواهم در آن زندگی کنم داشته باشم. دانش، مخصوصی نیست که آن را کسب کنیم بلکه جریانی بدون توقف است که باید بتوانیم آن را در زمان واقعی پردازش و معنا کنیم، باید مهارت‌هایی را توسعه دهیم که به کمک آن اولویت‌سنجی کنیم و بتوانیم ارزش اطلاعات را قبل از یادگیری بستحیم. در اهمیت مهارت‌های ارتقابی، زیمنس از این تشییه استفاده می‌کند که لوله مهم‌تر از محتوای درون آن است و ظرفیت و توانایی ما برای آنچه فردا به آن نیاز داریم، مهم‌تر از چیزی است که امروز می‌دانیم. هدف اصلی نظام تعلیم و تربیت در دنیای امروز، ارائه محتوا و دانش مدون به یادگیرنده نیست، بلکه ارائه مهارت‌ها و توانمندی‌هایی است که یادگیرنده به کمک آن خود را در معرض جریان دانش قرار دهد.

امروز همه ما در زیر سقف بازارچه‌ای به وسعت جهان زندگی می‌کنیم، یادگیری به کمک ابزارهای جدید طبیعی‌تر شده است و جریان دانش، بسیاری از سدهارا شکسته است؛ در این شرایط به جای تربیت «دانشمند» باید به فکر تربیت افراد «توانمند» بود و مهارت‌های مناسب برای زندگی در زیست بوم یادگیری جهان امروز و فردا را به آنان عرضه کرد. در این شماره مجله به مساله آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه می‌پردازیم.

می‌داد؛ او بدون اینکه سواد داشته باشد مهارت استفاده از هندسه و ریاضی را در زندگی داشت؛ پدیده‌ای که ریچارد نوس از آن با عنوان ریاضی دانان بی‌سواد یاد کرده است. دانشگاه در دنیای مدرن با این باور آمده بود که نظم ثابت و تغییرناپذیری بر اجزای عالم حاکم است که با کشف قوانین علت و معلولی آن توسط رشته‌های مختلف علوم، رخدادهای گذشته و آینده تبیین و پیش‌بینی می‌شوند. پس، تمام تلاش خود را به کار بست تا بداند اما چون جهان بی‌چیزهای تراز آن بود که رام این رویکرد شود، به دانستن بسنده نکرد و برای یادگیری هدف گذاری‌های جدیدتری کرد:

دانستن برای عمل کردن؛

دانستن برای بودن؛

دانستن برای با هم زیستن؛

حاصل این گشت و گذار بشر، برگشت به همان رویکرد یادگیری در محله بود؛ با این تفاوت که این بار به مدد فناوری‌های جدید، انسان در محله‌ای به وسعت جهان زندگی می‌کرد. یادگیری و مهارت در عصر ما و مادر منیر فاشه همچنان به صورت طبیعی جریان داشته است و دارد اما همپای تغییرات زندگی، آن دو مفهوم نیز متحول شده‌اند.

حسین اسکندری در کتاب «نظریه و عمل، رسانه‌های آموزشی در عصر دیجیتال»، نظریه یادگیری در عصر حاضر یعنی به مهارت‌های لازم در زیست بوم یادگیری جهان امروز اشاراتی کرده است. او در صفحه ۲۲۳ کتاب از زیمنس نقل می‌کند که نظام‌های کنونی تعلیم و تربیت به مهارت‌هایی می‌پردازند که از رده خارج شده‌اند؛ مهارت‌هایی که در دانش سلسله‌مراتبی و ساختارمند به ما کمک

شناخت پیشتر انتخاب بهتر

نویسنده: کلر هنبری^۱

ترجمه: نرگس لیاقی مطلق

دبیر تفکر و سبک زندگی منطقه ۲ تهران

بسیاری از مهارت‌هایی که افراد گفته‌اند، مهارت‌های زندگی نیست. بعضی، مهارت‌های فنی هستند (مثل رد شدن از خیابان)، بعضی مهارت‌های سلامتی هستند (مثل مهارت مسوак زدن)، برخی مهارت‌های معاش هستند مثل آشپزی و ...

تعریفی که سازمان بهداشت جهانی برای مهارت‌های زندگی ارائه کرده، از این قرار است:

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا خودمان را با شرافت و فرق بدھیم و رفتار مثبتی داشته باشیم، تا بتوانیم از پس چالش‌های روزمره زندگی به شکلی کارآمد برآییم، با این تعریف، مهارت‌های زندگی از سایر مهارت‌هایی که روزانه به آن‌ها نیاز داریم متمایز می‌شوند. جدول کمک می‌کند تا این دسته‌بندی را بهتر درک کنیم.

در تعریف سازمان بهداشت جهانی هسته اصلی و مهم‌ترین

در یک کارگاه آموزشی از تعدادی از مردمیان سؤال شد "مهارت‌های زندگی چیست؟" ابر کلماتی که در زیر می‌بینید، از پاسخ‌های این افراد ساخته شده‌است.

غاییر اضطراب مقاومت در برابر فشار گروه
متوجه می‌شوند خودبازاری تصمیمگیری
تفکر خلاق همکاری هنرمندان
همدلی اعتماد به نفس کاریابی
مهارت‌های حساسی داکر گزارش‌اویسی
مهارت‌های مصاحبه جو اندن اینمنی جاده
تفکر نقده احیا حل مساله آشپزی حرارت‌ورزی
رانتنگر حسابتداری مدیریت هیجانات
روابط بین فردی

تصمیم‌گیری، مشخص کردن اهداف، حل مسئله، مقابله با استرس، مدیریت هیجانات، مذاکره، دوستی، روابط بین فردی، همدلی، تفکر نقده، تفکر خلاق، مقابله با فشار همسالان، جرئتمندی

مهارت‌های زندگی

مدیریت زمان، یافتن شغل، مصاحبه، رایانه، پخت‌وپز، رانندگی و ...

مهارت‌های معاش

خواندن، گزارش‌دادن، حسابداری و ...

مهارت‌های یادگیری

مسواک‌زدن، اینمنی در جاده‌ها، دادن محلول نمکی مناسب به بیماران نیازمند و ...

مهارت‌های بهداشتی - اینمنی

کار گروهی، عزت‌نفس، یادگیری از دیگران، اعتماد به نفس و ...

نتایج مهارت‌های زندگی

درباره فشار گروه یا موقعیت ریسک‌پذیر دانش لازم را کسب کرده باشد، و توانایی عمل به آنچه را آموخته نیز به دست آورده باشد، می‌تواند در موقعیت‌های خطر از وقوع آن‌ها پیشگیری کند.

۶ انگیزش: اگر کودکی انگیزه‌لازم برای عمل به آنچه را آموخته و تمرین کرده است داشته باشد، احتمال به کار بردن این روش‌ها در عمل بیشتر می‌شود. این انگیزه می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. خانواده مستحکم یا ارزش‌های گروهی در همسالان می‌توانند برای انگیزش فرد الهامبخش باشند.

۷ محیط: حمایت‌های اثربخش همسالان، خانواده، مدرسه، اجتماع، جامعه به عنوان کل، رسانه‌ها و قانون به همراه اثر فرهنگ و مذهب.

این مهارت‌ها به پنج دسته کلی زیر تقسیم می‌شوند. برای هر مهارت مثالی آورده شده است که به درک بهتر آن کمک کند. اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان این است که به آن‌ها توانایی بیشتری برای بهبود زندگی‌شان می‌دهد. البته برای اینکه یک برنامه مهارت‌های زندگی مؤثر واقع شود، به سه کلید اساسی دیگر در کنار آموزش نیاز است. این چهار کلید شبیه چرخ‌های یک اتوبوس کار می‌کنند؛ اتوبوس فقط زمانی می‌تواند به خوبی حرکت کند که همه این چرخ‌ها سالم باشند.

۸ اطلاعات: از نوع مناسب، در زمان مناسب و با شیوه آموزش مناسب!

۹ توانایی عمل کردن به مهارت‌های زندگی: اگر نوجوانی

تصمیم‌گیری	۱
گروهی از نوجوانان با مرتبی خود تصمیم می‌گیرند که سیگار را ترک کنند و به دیگران نیز در ترک سیگار کمک کنند. اهدافی برای خودشان تعیین می‌کنند که مشوق آن‌ها و دیگران باشد و به مزایا و معایب ترک سیگار فکر می‌کنند.	حل مسئله
یک گروه از پسران بزرگ‌تر، دو دانش‌آموز کوچک‌تر را تهدید می‌کنند و بر سر آن‌ها فریاد می‌زنند. دو دانش‌آموز کوچک‌تر باید راه‌حلی برای نجات از این شرایط در صورت تکرار آن بیابند.	تفکر نقاد
دختر نوجوانی خطر ارتباط با افراد ناآشنا در شبکه‌های ارتباط جمیعی را ارزیابی می‌کند و پیشنهادهای این چنینی را مدیریت می‌کند.	تفکر خلاق
یک نوجوان می‌تواند گزینه‌های مختلف شغل مناسب خودش را در نظر بگیرد و درباره نحوه رسیدن به هر یک از گزینه‌ها فکر کند.	ارتباط مؤثر
یک نوجوان می‌تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند و دعوت آن‌ها را برای تقلب در امتحان نپذیرد.	روابط بین‌فردی
یک نوجوان درباره ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود، شناخت پیدا می‌کند و این شناخت او را برای می‌دهد تا در مورد شغل و انتخاب رشته، انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشد.	خودآگاهی
یک گروه دانش‌آموزان فکر می‌کنند که چگونه به یک دانش‌آموز ناتوان که بیشتر وقت‌ها تنهاست، کمک کنند.	همدی
یک نوجوان فرا می‌گیرد که چگونه با فشار و استرس نیاز هم‌زمان به کار و درس خواندن کنار بیاید.	مقابله با استرس
پسری فرا می‌گیرد که چگونه در هنگام خشم، خود را کنترل کند.	مدیریت هیجانات

مهارت‌هایی برای زندگی



کتاب: مجموعه مهارت‌هایی برای زندگی (همراه با راهنمای معلم و کاربرگ دانش آموزان)
ناشر: هنر آبی
سال انتشار: ۱۳۹۵

برنامه آموزش مهارت‌هایی زندگی از برنامه‌های معتبری است که بر سطح پیشگیری اولیه و تقویت توانایی‌های روانی-اجتماعی نوجوانان تأکید دارد. این برنامه فرد را قادر می‌سازد که به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه رو شود و با ایجاد روابط بین فردی مناسب، از ایجاد رفتارهای آسیب‌زندنده جلوگیری کند و بهداشت روان خویش را افزایش دهد.

مجموعه کتاب‌های «مهارت‌هایی برای زندگی» را معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌های سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی چاپ کرده است. این انتشارات به طور تخصصی در حوزه نشر کتاب‌های مهارت‌های زندگی فعالیت می‌کند و علاوه بر این مجموعه کتاب، عنوانی متعدد دیگری نیز در این حوزه منتشر کرده است.

فعالیت‌های این مجموعه به صورت جذاب برای مخاطبان کودک و نوجوان و با بهره‌گیری از شیوه‌های بازی، ایفای نقش، کارگروهی و ... طراحی شده است و به همراه کتاب راهنمای مربی و کاربرگ‌های هر کتاب، مجموعه کاملی برای اجرا در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در اختیار معلم‌های پایه اول تا هشتم قرار می‌دهد.

آیا برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی اثربخش‌اند؟

نه به تنها! کودکان و نوجوانان به شدت تحت‌تأثیر ایده‌ها و ارزش‌هایی هستند که در محیط اطرافشان (خانه و اجتماع) وجود دارد. برنامه‌های آموزشی ای که این شرایط را به خوبی درنظر بگیرند از سایر برنامه‌ها موفق‌ترند. گروه‌ها و جوامع مختلف، تأکید متفاوتی بر رفتارها و ارزش‌های شخصی و رفتارها و ارزش‌های گروهی دارند.

این رفتارهای بیرونی ما را منحصر به فرد می‌کنند.

آموزش مهارت‌های زندگی چگونه به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند؟

مهارت‌های زندگی، اتفاق‌ها را عوض نمی‌کنند بلکه کودکان را یاری می‌دهند تا بهتر با این وقایع کنار بیایند و آن‌ها را در برابر دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، توانند بلکه کودکان را می‌سازند.

مهارت‌های زندگی می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا سبب به موارد زیر آگاه‌تر شوند:

- چه کاری انجام می‌دهند؛
- کارها را چگونه انجام می‌دهند؛
- چگونه اطلاعات به دست می‌آورند؛
- چگونه فکر می‌کنند، احساس می‌کنند و رفتار می‌کنند.

آن‌ها با شناخت بهتر خودشان و دیگران می‌توانند انتخاب‌های بهتری داشته باشند.

یک تسهیلگر یا معلم قوی می‌تواند به کودکان کمک کند تا اعماق درون خود را ببینند، دلایل مشکلاتشان را کشف کنند و رفتارهای مثبت را در خود گسترش دهند.

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان، که در مسیر رشد خود با موانعی مواجه‌اند، کار ساده‌ای نیست و برای دیدن نتیجه آن باید صبور بود.

مهارت‌های زندگی، اتفاق‌ها را عوض نمی‌کنند بلکه کودکان را یاری می‌دهند تا بهتر با این وقایع کنار بیایند و آن‌ها را در برابر دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، توانند می‌سازند

* پانوشت

۱- ترجمه صفحات ۹ الی ۱۳ از کتاب The life skills handbook نوشته Clare Hanbury .۲۰۰۸



مهارت‌های زندگی

منصوره فروزان

دبیر مطالعات اجتماعی منطقه ۲ تهران

منطقی، تصویری، حرکتی، موسیقایی، درونفردي، ميانفردي و طبیعت‌گرایانه مورد توجه قرار گرفته‌اند.

هر بازی مشتمل بر راهنمای مربي است که نام و هدف بازی، هوش فعال در آن، گام‌های انجام بازی و وسایل لازم در آن آمده است. همچنان، بخشی برای یادداشت و ثبت بازخوردهای پس از انجام فعالیت در نظر گرفته شده است. کتاب دارای فهرست متابعی است که به نظر می‌رسد مطالعه آن نیز برای علاقه‌مندان مفید باشد.

برای مثال، در کتاب دوم این مجموعه، همدلی، دیدن جهان از زاویه دیدگران و فهمیدن احساس آن‌ها و منتقل کردن این درک به آن‌ها تعریف شده است. برای تقویت این مهارت، بچه‌ها با بازی‌هایی تأثیر احساسات بر حالات بدن و صورت و رفتارهای دیدگران، تشخیص احساس واقعی خود، توجه به یک موضوع از نگاه دیدگران، تمرین گوش دادن و استفاده از کلام مناسب برای همدلی را تمرین می‌کنند.

گرچه کتاب برای استفاده در مرحله پیش‌دبستانی تالیف شده، نقطه قوت کتاب که همان توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان و طراحی فعالیت‌های متنوع با در نظر گرفتن این تفاوت‌های فردی و هوش‌های برتر هر دانش‌آموز است، می‌تواند در طراحی فعالیت برای دانش‌آموزان در پایه‌های مختلف تحصیلی به علاقه‌مندان ایده بدهد. حتی معلمان سایر دروس، مثل مطالعات اجتماعی، نیز می‌توانند از بازی‌های مطرح شده در کتاب، ایده بگیرند.

کتاب: مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی (۵ جلدی)

نویسنده: سعید بی‌نیاز

ناشر: سرمشق

تصویرگر: سام سلاماسی

«طابق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی، توانایی انجام دادن رفتارهای سازگارانه و مشبت است؛ به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌های زندگی روزمره کنار بیاید. مهارت‌های زندگی شامل این ده مهارت‌اند: خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردي، مقابله با استرس، مقابله با هیجان‌های منفی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسئله، و تصمیم‌گیری.».

آنچه خواندید بخشی از «سخنی با والدین و مریبان» از مقدمه مجموعه کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی است. این مجموعه ده جلدی را سعید بی‌نیاز تألیف و سام سلاماسی تصویرگری کرده و نشر سرمشق هم آن را انتشار داده است.

کتاب، مخصوص گروه سنی پیش‌دبستانی است و مناسب با این گروه سنی دارای تصاویر متعدد رنگی و صفحه‌آرایی زیباست. هر جلد حدود ۳۰ صفحه است و یکی از مهارت‌های زندگی را از طریق بازی تقویت می‌کند. در هر جلد هشت بازی پیشنهاد شده است که به گفته نویسنده، هر بازی یکی از انواع هوش‌های هشت‌گانه را بیشتر فعال می‌کند. یکی از نقاط قوت کتاب، توجه به تفاوت‌های فردی بچه‌ها از نظر انواع هوش‌ها در طراحی بازی‌هاست. در این مجموعه، هوش‌های کلامی، ریاضی



مامه ل هم نیستید م

سعید بی نیاز

مدرس و مؤلف کتب آموزشی مهارت‌های زندگی

زندگی به معنای تخصصی، که ما امروز در ذهنمان داریم، از اواسط قرن بیستم به شکل جزیره‌ای و جسته‌وگریخته وجود داشته است، اما اولین بار سازمان جهانی بهداشت بود که در چند سند به هم پیوسته یک تقسیم‌بندی منظم، رویکردهای پژوهشی خاص، تکنیک‌های آموزشی خاص و شیوه سیاست‌گذاری و گسترش مهارت‌های زندگی در کشورها را پیشنهاد کرد (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۳).

سخنرانی نکنیم

در این اسناد، دو رویکرد پژوهشی شناخته شده و مناسب برای آموزش مهارت‌های زندگی پیشنهاد شد: رویکرد پژوهشی فعال و تجربی. در رویکرد فعال، هم یادگیرنده و هم یاددهنده در آموزش درگیرند و در رویکرد تجربی، آموخته‌ها به زندگی واقعی مرتبط می‌شوند. سازمان جهانی بهداشت برای هر کدام از این رویکردها دو شیوه آموزشی هم پیشنهاد داد: بارش فکری و مباحثه برای فعال بودن یادگیرنده در آموزش و نقش بازی کردن و تکلیف

«من از درس مهارت‌های زندگی ۲۰ گرفتم»، «من همه راههای مقابله با ترس را از حفظم»، «من جزو مهارت‌های زندگی را چند بار دوره کرده‌ام» ... احتمالاً سیاست‌گذاران نخستین آموزش پیشگیرانه مهارت‌های زندگی در سازمان جهانی بهداشت یا حتی پیشروان حوزه مهارت‌های زندگی در ایران هرگز فکر نمی‌کردند روزی در سال ۱۳۹۷، چنین جمله‌هایی از زبان دانش‌آموزی ایرانی که دوره مهارت‌های زندگی را در مدرسه گذرانده است بشنوند، اما واقعیت بی‌رحم است. آموزش مهارت‌های زندگی مد آموزشی این سال هاست. وقتی محتوای آموزشی، در دسترس، مخاطب‌خواهان، بسیار و مدرس، آموزش‌نده باشد، شیوه آموزش، بسیار از استانداردهای واقعی دور می‌شود. در این نوشته می‌خواهیم بعضی از شیوه‌های استاندارد آموزش مهارت‌های زندگی را مرور کنیم و رویکردی تازه یعنی «آموزش مهارت‌های زندگی همراه با فعال کردن هوش‌های چندگانه» را پیشنهاد دهیم.

بنابر آنچه در اولین سند سازمان جهانی بهداشت درباره مهارت‌های زندگی (۱۹۹۳)، آمده است، آموزش مهارت‌های

یاد می‌گیرند. جز این، شخصیت متفاوت افراد هم می‌تواند در یادگیری آن‌ها مؤثر باشد.

هوش‌های چندگانه، احترام به فردیت یادگیرنده

یکی از مشهورترین رویکردهایی که به تفاوت‌های فردی یادگیرنده‌گان احترام می‌گذارد، رویکرد آموزشی هوش‌های چندگانه هوارد گاردنر است. گاردنر در ابتدا نه یک نظریه‌پرداز یادگیری، بلکه یک نظریه‌پرداز هوش بود. او در کتاب انقلابی‌اش به نام «قبای ذهن»^۱ تقسیم‌بندی‌های سنتی هوش را زیر سؤال برد و گفت که در مشهورترین تست‌های هوش رایج، تنها دو نوع از هوش‌های انسان یعنی هوش منطقی - ریاضی^۲ و هوش زبان‌شناختی^۳ سنجیده می‌شود. جالب آنکه مدارس

آموزش مهارت‌های زندگی مد آموزشی این سال هاست. وقتی محتوای آموزشی، در دسترس، مخاطب‌خواهان، بسیار و مدرس، آموزش‌نديده باشد، شیوه آموزش، بسیار از استانداردهای واقعی دور می‌شود

تسهیل‌های رایج هوش، باهوش در نمی‌آیند، ممکن است در هوش‌های دیگری بالا باشند. به زبان دیگر، هر فردی هر مردمی منحصر به فرد از انواع هوش‌هاست. چند هوش در نوک هرم وجود دارند، چند هوش در وسط و چند هوش در پایین هرم.

هوش‌های چندگانه در محیط‌های آموزشی

بعد از مطرح شدن نظریه هوش‌های چندگانه گاردنر، افراد دیگری با استیاق از این نظریه در محیط‌های آموزشی استفاده کردند. در اینجا این سؤال مطرح شد: اگر ما چند نوع هوش داریم و بنابراین یادگیرنده‌هایی با انواع هوش، چرا فضا و تکنیک‌های آموزشی‌مان را به سمتی نبریم که همه انواع هوش را درگیر کند؟ به زبان ساده، آن‌ها دریافتند که می‌توان محتوای آموزشی یکسانی مثل «دو به علاوه دو مساوی با چهار» را به هشت زبان آموزش داد؛ هشت فعالیت که هر کدام نوعی از هوش را بیشتر از هوش‌های دیگر فعل می‌کند. به این ترتیب،



خانگی برای وصل کردن آموزش مهارت‌های زندگی به تجربه زندگی روزمره مهارت آموز.

در کنار این پیشنهادها، سازمان جهانی بهداشت مربیان مهارت‌های زندگی را از رویکرد سنتی آموزش و شیوه رایجش، یعنی سخنرانی برای آموزش مهارت‌های زندگی، بر حذر داشت.

تفاوت‌های فردی در یادگیری

رویکرد پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت، همچنان شرط لازم برای آموزش مهارت‌های زندگی است. اگر یادگیرنده فعال نباشد و آموزش‌ها به زندگی واقعی‌اش مرتبط نشوند، ما در بهترین حالت جزوء مهارت‌های زندگی را به شیوه معلمان سنتی از رو خوانده‌ایم و کلاس مهارت‌های زندگی را می‌حاصل نمایم کرده‌ایم. اما غیر از فعال و تجربی بودن آموزش، نگاهی که در اسناد اولیه سازمان جهانی بهداشت وجود ندارد، اهمیت تفاوت‌های فردی در یادگیری است. چنان‌که می‌دانیم، چندین تقسیم‌بندی از سبک‌های یادگیری وجود دارد که نشان می‌دهد افراد، یک محتوای آموزشی یکسان را به شیوه‌های متفاوتی

هیچ فعالیتی وجود ندارد که تنها یک نوع هوش را درگیر کند.



۱. پرورش خودآگاهی با فعال کردن هوش فضایی بصری:

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، خودآگاهی یعنی شناخت ویژگی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، علاقه‌ها و بیزاری‌های خود (۱۹۹۳). همه فعالیت‌های ترسیمی، هوش فضایی بصری را فعال می‌کنند؛ بنابراین، فعالیت پیشنهادی یونیسیف با عنوان «تی‌شرت توانایی‌ها» می‌تواند هوش فضایی بصری را فعال کند.

در این فعالیت، از مهارت آموزان می‌خواهیم که سه تا ز توانایی‌های خود را روی تی‌شرت‌های سفید یا کاگذهایی که تی‌شرت ساده‌ای روی آن‌ها چاپ شده است، نقاشی کنند. بعد از اتمام نقاشی خود، آن را به مهارت آموزهای دیگر نشان دهند و توانایی‌هایشان را نام ببرند.



۲. پرورش همدلی با هوش زبان‌شناختی:

همدلی یعنی توانایی تصور زندگی فردی دیگر. همدلی بیش از همه در موقعیت‌هایی که افراد مشکلی دارند و آن را با دیگران در میان می‌گذارند، به کار می‌آید. در بازی همدل‌های برنده هوش زبان‌شناختی یا کلامی فعال می‌شود. در این بازی، افراد مشکلشان را روی کارت‌های محramانه می‌نویسند و در یک پاکت می‌اندازند. هر کس به نوبت کارتی را بر می‌دارد و با نویسنده مشکل همدلی می‌کند. افراد دیگر باید به میزان همدلی کسی که کارت را برداشته است، امتیاز دهند و بگویند چرا این امتیاز را می‌دهند.

۳. پرورش ارتباط مؤثر با هوش منطقی ریاضی:

با خورد دادن، سؤال کردن، پیام را به طور دقیق رساندن و توجه به زبان بدن از خردمندانهای مهارت ارتباط مؤثر است. بازی پیشنهادی یونیسیف با عنوان «نقاشی کن، سؤال نکن» می‌تواند هوش منطقی - ریاضی را فعال کند. در این بازی، افراد در گروه‌های دو نفره پشت به پشت هم می‌نشینند. نفر اول باید یک نقاشی ساده را با گفتن جهت‌ها، اندازه‌ها و اشکال هندسی برای نفر دوم توضیح دهد و نفر دوم بدون سؤال کردن، نقاشی را کپی کند. تفاوت فاحش دو نقاشی، به دلیل استفاده نکردن



بیشتر یادگیرنده‌ها «دو به علاوه دو مساوی با چهار» را یاد خواهند گرفت. در حال حاضر، چندین مدرسه در دنیا را رویکرد آموزشی هوش‌های چندگانه تأسیس شده‌اند. به علاوه، از این رویکرد آموزشی برای آموزش علم، آموزش زبان دوم و دیگر آموزش‌های مستقل استفاده می‌شود.

۴. هوش‌های چندگانه و مهارت‌های زندگی:

دوباره به سر خط برگردید. چگونه می‌توان از رویکرد هوش‌های چندگانه در آموزش مهارت‌های زندگی بهره برد؟ قبل از آن باید چند پیش شرط را رعایت کرد:

۱. مدرس باید رویکرد آموزشی هوش‌های چندگانه و محتواهای آموزشی مهارت‌های زندگی را بشناسد.
۲. محتواهای آموزش مهارت‌های زندگی باید کاملاً تعریف شده باشد.

۳. فعالیت‌ها و بازی‌های موجود مهارت‌های زندگی باید در رویکرد هوش‌های چندگانه، دوباره تقسیم‌بندی شوند و برای هوش‌هایی که برای آن‌ها فعالیتی وجود ندارد، فعالیت تعریف کرد.

۴. فعال بودن یادگیرنده، وصل شدن آموزش به تجربه زندگی روزمره و سطح‌شناختی یادگیرنده باید در طراحی فعالیت‌ها در نظر گرفته شود.

حالا باید چند مهارت از مهارت‌های ده گانه سازمان جهانی بهداشت را در نظر بگیریم و ببینیم چگونه می‌شود فعالیت‌هایی را تعریف کرد که هوش‌های مختلف را درگیر کند. گروه سنتی را هم گروه سنتی دانش آموزان دبستان دوره دوم (۱۰-۱۲ سال) در نظر می‌گیریم.

چون در این فرصت اندک نمی‌توان هشتاد فعالیت (ده مهارت ضرب در هشت هوش) را تعریف کرد، از هر مهارت یک فعالیت که هوش متفاوتی را فعال می‌کند انتخاب می‌کنیم. یادمان باشد از آنجا که مغز یک سیستم به هم پیوسته است، تقریباً

اگر یادگیرنده
فعال نباشد و
آموزش‌ها به
زندگی واقعی اش
مرتب نشوند، ما
در بهترین حالت
جزوه مهارت‌های
زندگی را به شیوه
علمای سنتی از
رو خوانده‌ایم و
کلاس مهارت‌های
زندگی رایی حاصل
تمام کرده‌ایم



چندین تقسیم‌بندی از سبک‌های یادگیری وجود دارد که نشان می‌دهد افراد، یک محتوای آموزشی یکسان را به شیوه‌های متفاوتی یاد می‌گیرند. جز این، شخصیت متفاوت افراد هم می‌تواند در یادگیری آن‌ها مؤثر باشد

راه می‌شوند. در نهایت، تصمیم‌گیرنده باید شنیده‌های دو طرف را بررسی کند و تصمیم بگیرد.

* پی‌نوشت‌ها

1. Howard Gardner
2. Frames of mind
3. Logical - Mathematical
4. Linguistic
5. Musical
6. Visual spatial
7. Bodily kinesthetic
8. Interpersonal
9. Intrapersonal
10. Naturalist
11. Existential

۱۲. (مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان، برای چهارمی‌ها)
۱۳. (مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان، برای پنجمی‌ها)

* منابع

منابع در دفتر مجله موجود است

عمدی از ابزارهای ارتباط مؤثر است.

۴. پرورش مهارت‌های ارتباط بین فردی با هوش موسیقایی:

برای آموزش خوده مهارت کارگروهی، از مهارت‌های ارتباط بین فردی، می‌توان از افراد خواست که با هم به گروه‌های مساوی تقسیم شوند، تقسیم کار کنند و یا آهنگی را با هم بخوانند و با وسائل موجود در محیط آموزشی آن را بنوازنند. این فعالیت، هوش موسیقایی را فعال می‌کند.



۵. آموزش مقابله با استرس با هوش بدنی - حرکتی:

آموزش انواع تن آرامی (ریلکسیشن) می‌تواند با فعال کردن هوش بدنی - حرکتی، مهارت مقابله با استرس را آموزش دهد.



۶. پرورش مهارت مقابله با هیجان‌ها با هوش بین فردی:

برای پرورش مهارت مقابله با هیجان‌ها می‌توان از فعالیت‌های گروهی بهره برد. برای مثال، می‌توان افراد را به گروه‌های چهارنفره تقسیم کرد، در هر گروه تجربه هیجان خشم تک تک اعضا روایت شود، افراد گروه در مورد بهترین راه مقابله با تجربه خشم عضو گروه نظر دهند و بهترین راههای مقابله با گروه‌های دیگر هم در میان گذاشته شود.

۷. پرورش تفکر خلاقانه با هوش درون‌فردی:

برای پرورش تفکر خلاقانه می‌توان از مهارت آموزان خواست که در فضای تأمل خودشان، اتفاقی کاملاً شخصی را طراحی کنند که با اتفاق فعلی خودشان کاملاً متفاوت است. این فعالیت، هوش درون‌فردی را فعال می‌کند.

۸. آموزش تفکر نقادی با هوش منطقی ریاضی:

$$x^2 + y^2 = z^2$$

برای پرورش تفکر نقادی به معنای بررسی بی‌طرفانه داده‌ها و تجارب، می‌توان از هوش منطقی ریاضی بهره گرفت. در بازی فال بازی (مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دبستان، برای پنجمی‌ها)، افراد در گروه‌های نمایشی نقش فال‌گیر، ساده‌لوح، متفکر و آدم معمولی را بازی می‌کنند. آن‌ها در این بازی یاد می‌گیرند که ترفندهای فال‌گیرها را زیر سؤال ببرند و در مورد آن‌ها آگاهانه بیندیشند.



همه برنده شدیم



بازی‌های رو میزی و نقش آن در تقویت مهارت‌های زندگی

طاهاء عابدینی

دبیر ریاضی منطقه ۱۱ و ۱۵ تهران

همه ما با دنیای بازی‌ها آشنا هستیم. تقریباً از زمانی که به دنیا آمدہایم، مشغول بازی بوده‌ایم و احتمالاً تا اواخر عمرمان نیز بازی بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. روان‌شناسان تأکید دارند که بازی در سنین پایین‌تر، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت انسان و همچنین فرآگیری مهارت‌های زندگی دارد. دنیای بازی‌ها بسیار گسترده است و بازی‌ها انواع مختلفی دارند: از بازی‌های قدیمی و دوره‌های مثل لیلی و هفت‌سنگ گرفته تا جدیدترین بازی‌های دیجیتالی. در دنیای بزرگ بازی‌ها، دسته‌های وجود دارد که روز به روز در حال گسترش است و بازی‌های آن رقیبی جدی برای بازی‌های دیجیتالی به شمار می‌آیند. این بخش، بازی‌های رو میزی نام دارد. اگر از ایرانی‌های متولد سال‌های ۵۰ تا ۷۰ پرسید که «نام ۱۰ تا از بهترین بازی‌های دوران بچگی شما چیست؟»، احتمالاً در فهرست اکثر این افراد، دو بازی «راز جنگل» و «فکر بکر» پیدا می‌شود. این دو بازی از معروف‌ترین بازی‌های رو میزی قرن بیستم در دنیا هستند. بازی راز جنگل با نام Sagaland در سال ۱۹۸۲ Spiel Des Jahres را که یکی از مهم‌ترین جایزه‌های دنیای بازی‌های رو میزی است، کسب کرد.

بازی رو میزی چیست؟

اگر بخواهیم بازی رو میزی را خیلی خودمانی تعریف کنیم، باید بگوییم نوعی بازی است که معمولاً روی میز یا سطح صافی شبیه آن انجام می‌شود! جالب این است که تعریف رسمی و غیرخودمانی بازی رو میزی هم تقریباً همین است! بازی‌های رو میزی به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند؛ از جمله بازی‌های تخته‌ای، کارتی، تاسی، کاغذ و قلم، نقش‌آفرینی، و کاشی‌گذاری. علاوه بر این دسته‌ها، بازی‌ها سبک‌های مختلفی دارند؛ از جمله انتزاعی، دوره‌می، همکاری و راهبردی (استراتژیک). در ادامه، چند بازی رو میزی جذاب را معرفی و تأثیر آن‌ها را بر مهارت‌های زندگی بررسی می‌کنیم.

در دنیای بازی‌های رو میزی، سبکی به نام «همکاری» وجود دارد که در آن بازیکنان به جای رقابت با هم، باید با هم همکاری کنند تا برنده بازی شوند؛ یعنی در نهایت یا همه برنده‌اند یا همه بازند!

استوزیت یا گمانه؛ مسئله این است!



از معروف‌ترین بازی‌های رومیزی در ایران دو بازی مشابه «استوزیت» (تولید هوپا) و «گمانه» (تولید چوبین) است. این دو بازی برگردان فارسی بازی Dixit هستند. در این بازی، ابتدا به هر بازیکن تعدادی کارت داده می‌شود که روی آن‌ها نقاشی‌هایی عجیب و غریب (چیزی شبیه سبک سورئالیسم) کشیده شده است. هر بازیکن در نوبت خود عبارتی درباره یکی از کارت‌های خودش می‌گوید و آن را به پشت روح زمین می‌گذارد. سپس، بقیه بازیکن‌ها باید نزدیک‌ترین نقاشی خود را به عبارت گفته شده انتخاب کنند و آن را به پشت، روی زمین و به رو دور صفحه بازی می‌چینند که کارت بازیکن ببینند. بعد از آن، هر بازیکن باید با رأی مخفی خود مشخص کند که کارت بازیکن اول (که یک عبارت درباره نقاشی خود گفته بود) چیست. بازیکن اول در این مرحله به شرطی امتیاز می‌گیرد که دو حالت پیش نیاید: ۱. هیچ بازیکنی نتواند کارت او را تشخیص دهد؛ ۲. همه بازیکنان کارت او را درست تشخیص دهند. البته بازیکنان دیگر هم می‌توانند براساس انتخاب درست خود و یا گذاشتن کارت مناسب، امتیاز بگیرند. چالش اصلی این بازی، این است که بازیکن باید عبارتی از کارت را بگوید که نه آنقدر سخت باشد که هیچ‌کس نفهمد و نه آنقدر ساده، که همه بفهمند. تکرار این چالش در بازی، به تقویت مهارت «تفکر خلاق» می‌انجامد. به علاوه، تکرار سعی در فهم مدل ذهنی دیگران، موجب تقویت «مهارت‌های گفت‌و‌گو» و «همدلی» می‌شود.

لوتوس؛ همه یا هیچ‌کس!



در اکثر بازی‌ها، بازیکنان با هم رقابت می‌کنند تا در نهایت یکی برنده شود اما غالباً است بدانید که در دنیای بازی‌های رومیزی، سبکی به نام «همکاری» وجود دارد که در آن بازیکنان به جای رقابت با هم، باید با هم همکاری کنند تا برنده بازی شوند؛ یعنی در نهایت یا همه برنده‌اند یا همه بازنده! از معروف‌ترین بازی‌های این سبک در دنیا بازی Hanabi است که در ایران، قالب (Theme) آن عوض شده و با نام «لوتوس» و توسط «نهالک» تولید می‌شود. داستان بازی این قرار است که شما گروهی هستید که باید به کمک هم گنج‌های پنهانی را پیدا کنید. روش بازی این است که هر بازیکن پنج کارت در دست دارد که البته فقط پشت آن‌ها را می‌بیند! یعنی هر بازیکن می‌تواند کارت‌های همه را ببیند، غیر از کارت‌های خودش! حالا بازیکنان باید با راهنمایی درست دیگران و استفاده یا سوزاندن بهموقع کارت‌های خود، در نهایت کارت‌ها را طبق رنگ و شماره کارت بچینند تا برنده بازی باشند. با توجه به اینکه در بازی داوری وجود ندارد و می‌توان به راحتی تقلب کرد، «خودکنترلی» بازیکنان به خوبی به چالش کشیده می‌شود. البته مهم‌ترین مهارتی که در بازی تقویت می‌شود، «روابط بین‌فردی» و مهارت «کار گروهی» است.

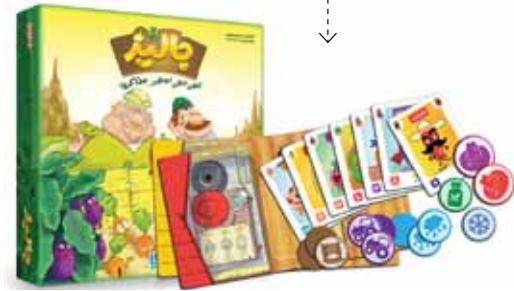
روبین؛ دوز نوین!



بازی «روبین» باز تولید بازی بسیار معروف Quarto توسط گروه «بازی‌من» در ایران است که در سبک بازی‌های انتزاعی قرار دارد. بازی‌های انتزاعی بازی‌هایی هستند که در آن‌ها شانس هیچ دخالتی در سرنوشت بازی ندارد و تنها مهارت و انتخاب راهبرد مناسب است که می‌تواند باعث پیروزی بازیکن شود. در این بازی، ۱۶ مهره با ۴ ویژگی وجود دارد که با هر ویژگی می‌توان مهره‌ها را به دو دسته ۸ تایی تقسیم کرد. ویژگی‌ها

عبارت‌اند از: رنگ (روشن و تیره)، ارتفاع (بلند و کوتاه)، سطح مقطع (دایره و مریع) و حفره (داشتن یا نداشتن). نکته جالب این بازی این است که مهره هر بازیکن را حریف‌ش انتخاب می‌کند و به او می‌دهد. برنده بازی کسی است که با گذاشتن مهره خود در صفحه بازی، یک دوز ۴ تایی (۱×۲ یا ۲×۱) درست کند که در یک ویژگی مشترک باشند. (مثلاً رنگ همه روشن باشد یا همه حفره نداشته باشند!) چالش اصلی این بازی در انتخاب مناسب مهره حریف و انتخاب مکان مناسب مهره گرفته شده از حریف است. بازیکنان در طول بازی همواره به این فکر می‌کنند که با شرایط فعلی بازی، کدام مهره را به حریف بدهند یا مهره خود را در کجای صفحه بگذارند، تاهم حریف برنده نشود و هم خود یک قدم به پیروزی نزدیک شوند. بازیکنان می‌توانند با تکرار این بازی، مهارت «تفکر نقادانه» را در خود تقویت کنند.

جالیز؛ کاشت، داشت، برداشت، مذاکره!



یک ویژگی مهم بازی‌های رومیزی نسبت به بازی‌های دیجیتالی، ارتباط و تعامل بین افراد است. به صراحت می‌توان گفت بازی «جالیز» یکی از بهترین بازی‌ها در تعامل بین افراد است. این بازی بازطرابی بازی Bohnanza است که «هوپا» آن را تولید می‌کند. در این بازی، بازیکنان باید از کارت‌های در دست خود محصولاتی بکارنده و آن‌ها را به موقع برداشت کنند تا پول به دست بیاورند اما نکته اصلی بازی این است که در اکثر مواقع، محصول موردنظر شما در دست بازیکنان دیگر است! شما باید بتوانید با چانه‌زنی بهموقع و استفاده مناسب از داشتهای خود (مثل محصولاتی که دارید یا اعتیار خود) دیگران را متقدعاً کنید که محصول موردنظر شما را به شما بدهند. در غیر این صورت، بازندۀ بازی خواهد بود. این بازی می‌تواند باعث تقویت مهارت «ارتباط مؤثر» در بازیکنان شود.

کاپوچین؛ چینش سریع و هنرمندانه فنجان‌ها!



دسته‌ای از بازی‌های رومیزی، سرعتی هستند. این بازی‌های سرعتی اگر مثل کاپوچین، جذاب هم باشند، می‌توانند آدرنالین خون شما را چنددقیقه‌ای به حد اعلیٰ برسانند! بازی «کاپوچین» برگردان بازی Speedcups است که «هوپا» تولید می‌کند. در این بازی، هر بازیکن تعدادی فنجان رنگی دارد. در هر نوبت، یک کارت رو می‌شود و اولین نفری که توانست بر اساس آن فنجان‌های خود را به صورت صحیح چیند و زنگ را به صدا درآورد، کارت را به عنوان امتیاز برمی‌دارد. هیجان رقابت هم‌زمان در بازی آن‌قدر بالاست که با تکرار آن بتوان مهارت «رویارویی با هیجان» را در خود تقویت کرد.

به پایان آمد این دفتر...

در این مقاله کوتاه سعی کردیم بازی‌هایی را به شما معرفی کنیم که علاوه بر اینکه به تقویت مهارت‌های زندگی کمک می‌کنند، در ایران نیز تولید می‌شوند. در هر بازی یک مهارت گفته شده که از نظر نگارنده مهم‌ترین مهارت بازی است. طبیعتاً مهارت‌های مختلفی در هر بازی درگیرند و اشاره به یک مهارت صرفاً به سبب اهمیت بیشتر آن است. از طرفی، مهارت‌هایی مانند «تصمیم‌گیری» و «حل مسئله» تقریباً در همه بازی‌ها وجود دارند که اشاره به آن‌ها ذکر مكررات است.

* پی نوشت:



چند پیشنهاد برای معلم‌مان

تفکر و سبک زندگی

سیدامیرحسین میردامادی
دبیر تفکر و سبک زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی، یکی از بارهایی است که بر دوش همه ارکان مدرسه قرار دارد؛ اما با توجه به وظایفهای که برنامه درسی ملی برای حوزهٔ یازدهم یادگیری تعیین کرده، سهم دبیر تفکر و سبک زندگی از این بار بیشتر است. هرچند آشکار است که این کار بزرگ با دو ساعت در هفته به انجام نخواهد رسید، با کاربست پیشنهادهایی که در ادامه می‌آید، می‌توان به نتایجی قابل توجه امیدوار بود.

صحنه را خالی کنید؛ لطفاً به پشت صحنه تشریف بیاورید!

پژوهشگری، خلاقیت و کارآفرینی را در وی فراهم سازد.
بر اساس این اصل، لازم است در طراحی آموزشی برای نقش یادگیرنده اعتبار قائل بود و او را عنصری فعل و مؤثر در فرایند تدریس و یادگیری دانست. چه بسا اصلی ترین عنصر و محور فرایند تدریس همین یادگیرنده باشد و بر این اساس، نباید او را چون شیئی بی جان و منفعل در فرایند تدریس انگاشت.
در جایی دیگر از جمله ویژگی‌های ذکر شده در برنامه درسی ملی برای دانش‌آموز آمده است:
در فرایند یاددهی - یادگیری و تربیت‌پذیری و توسعه شایستگی‌های خوبیش به لحاظ ذاتی نقش فعل دارد.
دیگر زمان ارائه جزوات و آموزش‌های مستقیم به شیوهٔ انتقال اطلاعات به پایان رسیده است و نمی‌توان اصلی ترین نقش را در کلاس درس به یادگیرنده نداد.

یکنواخت نباشد!

راهکار ۱۱۶ ام از راهکارهای ذکر شده در سند تحول «یجاد تنوع در فرصت‌های تربیتی در مراکز آموزشی و تربیتی برای پاسخگویی به نیازهای دانش‌آموزان» است.
همچنین، از جمله ویژگی‌های یاددهی - یادگیری ذکر شده در برنامه درسی ملی این است:

آیا می‌شود مهارت رانندگی را آموخت و پشت فرمان ننشست؟
در آموزش مهارت‌های زندگی هم شیوهٔ کار ما باید بر مبنای تدارک موقعیت‌های تجربه یا شبیه‌سازی برخی موقعیت‌های واقعی زندگی در فضای آموزشی باشد. به این ترتیب که یک فعالیت یا بازی آموزشی طراحی شود. دانش‌آموز با قرارگرفتن در آن موقعیت، با مهارت مورد هدف طرح درس مواجه شود و از آن برای حل یک مسئله بهره گیرد.
اساساً آموزش مهارت بدون موقعیت‌های تجربه، بهویژه تجربه‌هایی نزدیک به فضای واقعی زندگی، بی‌نتیجه است.
پس، خودتان را آماده کنید که در این کلاس حس مرسوم علمی را داشته باشید!

به این اصل که در سند برنامه درسی ملی آمده است، توجه کنید؛
اصل سوم از اصول ناظر بر برنامه‌های درسی و تربیتی در برنامه درسی ملی: اعتبار نقش یادگیرنده برنامه‌های درسی و تربیتی باید به نقش فعل، داوطلبانه و آگاهانه دانش‌آموز در فرایند یاددهی - یادگیری و تربیت‌پذیری توجه نماید و زمینهٔ تقویت و توسعهٔ روحیهٔ پرسشگری،

تک روی نکنید؛ هم تیمی‌هایتان هم آماده گلزنی هستند!

بنا که قرار بود در هر روزتایک سال بماند و مسجدی بنا کند، هر روز به کورهٔ آجریزی می‌رفت و کیسه‌اش را پر از آجر می‌کرد و می‌آمد که تا قبل از ظهر به روزتا بررس و تا غروب، قسمتی از بنای مسجد را بسازد، اما سال تمام شد و ساختمنان مسجد نه!

در روزتای بعدی به مردمی که هر روز از کنار کورهٔ آجریزی به سمت روزتا می‌آمدند، گفت با خودشان چند آجر بیاورند تا کار سریع‌تر بیش برود و بعد از یک سال، روزتا را مسجددار کرد. دبیران دروس مختلف هر روز ساعتها با بچه‌ها سروکار دارند و می‌توانند موقعیت‌های خوبی برای تقویت مهارت‌های زندگی در کلاس خود بسازند. پس این طرف و آن طرف، در اتاق معلم‌ها یا گروه مجازی تان آن‌ها را گیر بیندازید و دغدغه‌هایتان را با آن‌ها در میان بگذارید. کمتر معلمی دغدغهٔ آموزش مهارت‌های زندگی را ندارد. به فراخور شرایط هر درس با دبیر آن از آموزش مهارتی در کلاش بگویید و با هم ایده‌پردازی کنید.

خوب نگاه کنید؛ تیم شما بزرگ‌تر از این است!

راستش را بگویید، معلم تفکر و سبک زندگی شماید؟ آیا دانش‌آموز تفکر و سبک زندگی را بیشتر از شما می‌آموزد یا از خانواده‌اش؟ آیا آن‌ها این کار را به خوبی انجام می‌دهند؟ شما که سرتان برای این درد می‌کند که به نحی خود بچه‌ها را در این زمینه تقویت کنید، از آموزش خانواده‌ها غافل نشوید. با مدرسه‌های دراین باره صحبت کنید. استاد خبره دعوت کنید و کارگاه‌هایی برای پدرها و مادرها بگذارید. به آن‌ها - که همکاران تان هستند - بگویید: بیایید به هم برای ایفای نقش مربیگری‌مان کمک کنیم.

آی اردو، اردو، اردو، دبیر تفکرم کو؟!

شکر خدا، مدرسۀ بی‌اردو کمپیدا می‌شود؛ اردوهای متنوع، کوتاه و بلند، نزدیک و دور، علمی، ورزشی، زیارتی، تفریحی و... اردو جایی است که در آن قالب‌های مرسوم آموزش شکسته می‌شود. در نگاه برخی دانش‌آموزان، در اردو زنگی به صدا در نمی‌آید که همه به فضای درسی‌ته کلاس باز گرددند. چه خوب است اگر بچه‌ها در مدرسه زندگی کنند، اما اینکه در اردو هم فرصت زندگی کردن را داشته باشند، به از هیچ است. در اردو می‌شود موقعیت‌های نابی ساخت که بچه‌ها با قرار گرفتن در آن، مهارت‌های زندگی را تجربه کنند و بیاموزند. از خوابیدن، بیدار شدن، آماده کردن غذا، خوردن آن، تفریح کردن، بازدید کردن، فعالیت‌های هدفمند و هزاران موقعیت

یادگیری حاصل تعامل خلاق، هدفمند و فعال یادگیرنده با محیط‌های متنوع یادگیری است.

بر همین اساس، معلم کلاس تفکر نیز باید در طول سال تحصیلی با ابزارهایی گوناگون دانش‌آموزان را از منظرهای مختلف با موضوعات درسی رو به رو کند.

دلیل اول برای این تنوع این است که باعث یادگیری همه‌جانبه دانش‌آموزان و افزایش علاقه‌مندی ایشان به درس می‌شود. اگر تنها با یک شیوه با موضوعات این کلاس مواجه شوند، ممکن است کاربردهای آموزه‌های این درس را محدود به زمینه‌هایی خاص بدانند اما وقتی با موضوعات این کلاس در لباس‌های مختلف رو به رو شوند، به اهمیت و کاربرد وسیع آن‌ها پی‌خواهند برد.

دلیل دوم این است که دانش‌آموزان با یکدیگر متفاوت‌اند و این تفاوت ابعاد مختلفی دارد. یکی از ابعاد این تفاوت و تنوع، سبک‌های یادگیری و تفاوت‌های ایشان در بهره‌وری از هوش‌های مختلف است. دانش‌آموزی با فعالیت و بازی یاد می‌گیرد، دیگری در بحث و گفت‌وگو، آن یکی در مشاهده فیلم و... تنوع راهبردهای تدریس باعث شکل‌گیری پاسخ‌های متنوع برای نیازهای متنوع دانش‌آموزان خواهد شد.

جالب بود، ولی به چه درد من می‌خورد؟

یادگیری آنچه یادگیرنده به یادگیری آن احساس نیاز کند، بسیار سریع‌تر، سه‌هل تر، مؤثر‌تر و ماندگارتر است. بر همین اساس، تلاش کمیم آنچه را واقعاً موردنیاز دانش‌آموزان است آموزش دهیم و همچنین، فرایند یادگیری را به طوری برنامه‌ریزی کنیم که طی آن، یادگیرنده، خود به یادگیری آن مهارت یا نگرش یا دانش احساس نیاز کند و خواهان آن باشد.

برای یک طراحی اثربخش، لازم است به این دو نکته توجه شود تا پاسخی که داده می‌شود، به سؤال و درخواستی باشد که وجود دارد، نه به سؤالی که چند دهه قبل مطرح بوده است و نه به درخواست و نیازی که یک دانش‌آموز اروپایی دارد. از طرف دیگر، فعالیت یادگیری را به نحوی طراحی کنیم که یادگیرنده، نیاز خود به یادگیری آن مهارت را دریابد.

از مزیت‌های درس تفکر این است که همواره این سؤال برای دانش‌آموزان مطرح است که به چه دلیل باید در این فعالیت‌ها مشارکت کنند؛ سؤال مهمی که متأسفانه کمتر نسبت به دروس دیگر آن را می‌شنویم و بچه‌ها اغلب بدون آنکه بدانند چرا، آماج آموزش‌های گوناگون قرار می‌گیرند. پس، از این مزیت استفاده کنیم و بدون اینکه بخواهیم برای بچه‌ها منبر اهمیت این درس را بر پا کنیم، فعالیت‌ها را به گونه‌ای طراحی کنیم که خود یادگیرنده، در خلال آن‌ها به اهمیت موضوع و نیازش به یادگیری آن بی‌ببرد.



**چه کنیم که
بچه‌ها این درس
را همان‌طور که
جدی است، جدی
بگیرند؟
اولین جوابی که
به ذهن می‌رسد،
این است که
خودمان آن را
جدی بگیریم**

است که دانش‌آموز از ترس پدر نیست که به درس شما اهمیت نمی‌دهد اما از طرف دیگر ممکن است جدیت این درس در نگاه دانش‌آموز زیر پای ریاضی و علوم له و نابود شود. حالا چه کنیم که بچه‌ها این درس را همان‌طور که جدی است، جدی بگیرند؟ اولین جوابی که به ذهن می‌رسد، این است که خودمان آن را جدی بگیریم؛ یعنی:

برای معلمی مان وقت بگذاریم؛ مطالعه کنیم، در کارگاه‌های آموزشی شرکت کنیم، با معلمان دیگر گفت‌و‌گو کنیم، فیلم بینیم و خلاصه خودمان را برای این کار بسازیم و حرفاً بشویم.

یکبار در مدرسه‌ما، دانش‌آموزی آمد و گفت که برای بچه‌ها کاملاً مشهود است که دیگران تفکر و سبک زندگی این مدرسه، روی کلاسشان کار کرده‌اند و طرح درس دقیق دارند. هر چند اغلب جلسات کلاس ما به بازی و فعالیت اختصاص داشت، ارزشی که این بازی‌ها برایمان داشتند و وقتی که صرفشان کرده بودیم، ناخواسته به بچه‌ها منتقل شده بود و همین عاملی بود که درسمان را جدی بگیرند.

برای محتوای کلاس و فعالیتی که انجام می‌دهید وقت بگذارید؛ مثلاً وقتی دبیر با دستی پر از کارت‌های خاص یا برگه‌های رنگی برش خورده یا هر چیز دیگری که قبل از کلاس آماده کرده، پا به کلاس می‌گذارد، یعنی این یک ساعت برای من مهم است و خودم را برایش آماده کرده‌ام. بچه‌ها هم آن یک ساعت را جدی می‌گیرند.

در مدرسه‌ای دیگر که افخارشان برگزاری آزمون‌های پرشوار چهارگزینه‌ای در فواصل زمانی کوتاه بود، هر بار در هفته‌منتهی به آزمون، برخی دروس از جمله تفکر و سبک زندگی باید جای خودشان را به آمادگی برای آزمون کذا بی‌اهتمام. معلم تفکر که تازه به آن مدرسه آمده بود، جلوی این کار مدرسه‌ای استاد و از حق دانش‌آموزان دفاع کرد. به این ترتیب، برای مدرسه و بچه‌ها روشن شد که این درس، دست کم در نظر دبیر آن، درس درجه دو نیست.

مسئله دیگر، جدی گرفتن درس تفکر و سبک زندگی در مواجهه با دیگران است. حتی گاهی لازم است درباره اهمیت و جایگاه این درس با آن‌ها سخن بگویید و قانعشان کنید.

دیگر می‌توان فرصت یادگیری ساخت؛ به شرط اینکه دبیر تفکر خود را به چارچوب کلاس تفکر و سبک زندگی محدود نکند. با مسئولان در طراحی و برگزاری اردو مشارکت کند و اردو را به اهداف درس خود و آموزش مهارت‌های زندگی گره بزنند. در این صورت، چه سپس اثر اردو از یک سال زحمتی که دبیر برای کلاسش می‌کشد بیشتر باشد.

در سند برنامه درسی ملی، جهت‌گیری‌های کلی در سازمان‌دهی محتوا و آموزش این حوزه این گونه بیان شده است: فعالیت‌های یادگیری برای آموزش آداب و مهارت‌های زندگی تابع شرایط و مقتضیات فرهنگی دانش‌آموزان است. ازین‌رو، ضروری است آموزش از متن زندگی و در متن زندگی رخ دهد. تدارک فرصت‌های تربیتی که در آن دانش‌آموزان بتوانند به کسب تجربه در موقعیت‌های واقعی زندگی (بهصورت فردی و گروهی) دست یابند، جهت‌گیری اصلی در آموزش مهارت‌های اردوگاهی علمی، فرهنگی، زیارتی، شبیه‌سازی موقعیت‌های مرتع، توجه به شیوه‌های آموزش انفرادی، غیرمستقیم و تجربی از این جمله است.

تمرين‌های منزل

نه... نگران نشوی! منظورم پر کردن کاغذ با متن‌های نخواستنی و بی‌فایده نیست. منظورم تکالیف ملال آور که فرصت نفس کشیدن هم برای طفلکی‌ها نمی‌گذارد، نیست. منظورم تجربه‌های ناب و خواستنی است که در مدرسه امکان تحقق آن‌ها کمتر دست می‌دهد و در خانه و بیرون مدرسه، بیشتر. نظرتان درباره ساخت یک فیلم یا پادکست چیست؟ یک کاردستی هدفمند چطور؟ یا نوشتن... اما نوشتن آنچه دوستش دارد چه؟ چطور است این بار کارش این باشد که با مادرش درباره موضوعی گفت‌و‌گو کند و مادرش خروجی این گفت‌و‌گو را برای شما بنویسد؟

پیشنهاد می‌کنم فکر کنید و تمرين‌های مفید و شیرین طراحی کنید. خودمان را ملزم به پر کردن وقت بچه‌ها در خانه ندانیم، اما گوشۀ ذهنمان این ابزار یادگیری را هم داشته باشیم.

جدی بگیرید، تا جدی بگیرند!

بچه‌ها هم مثل بزرگترها هم کارهای جدی دارند هم کارهای بی‌اهتمام. عوامل مختلفی باعث می‌شود که یک کار جدی تلقی گردد. درس ریاضی برای خانواده‌ها مهم است و به تبع آن، برای بچه‌ها مهم می‌شود. حالا ممکن است آن‌ها اهمیت این درس را درک هم نکنند. درواقع، چون درسی برای پدر دانش‌آموز مهم است، خواهانخواه برای او هم مهم می‌شود اما وقتی پدرش به او می‌گوید: «تفکر دیگر چیست؟ ریاضی مهم است!» به یک معنی انفاق خوبی برای شما افتاده است. خیالتان راحت



ماجراهای مدرسه‌ای در یک جزیره

زندگی کردن مهارت‌ها

هیوا علیزاده

طراح آموزشی و پژوهشگر

این نتیجه حاصل شد که می‌خواهیم در «مدرسه زندگی» یاد بگیریم که چطور بهتر زندگی کنیم و از آن لذت ببریم. در شروع این بحث، کودکان کلاس، گویی مدرسه را فقط جایی برای یادگیری حساب و خواندن و نوشتن می‌دیدند؛ آن هم نه نوشتن خلاقانه بلکه منظورشان از روی چیزی نوشتن بود. اینکه چطور می‌شود رسالت مدرسه تا این اندازه در چشم مخاطبانش کوچک شود چیزی است که بهتر است روی آن تأمل کرد و شاید پرسش آغازین «مدرسه زندگی»، پرسشی باشد که بتوان آن را در ابتدای هر سال با دانش‌آموزان همه کلاس‌ها در میان گذاشت. در «مدرسه زندگی» این نکته با کودکان در میان گذاشته شد که پرداختن به مواردی همچون ریاضی و خواندن و سایر موضوعات آموزشی بخشی از فعالیت‌های مدرسه‌اند، نه همه

سر آغاز

پرسشی اساسی که «مدرسه زندگی» کار خود را با آن آغاز کرد، این بود که با دانش‌آموزان در میان گذاشته شد: «فکر می‌کنید برای چه به مدرسه می‌آییم؟» پاسخ کودکان کلاس چهارمی به این سؤال، با این جمله آغاز شد: «می‌آییم مدرسه تا ریاضی و خواندن و نوشتن یاد بگیریم» و بعد از وقفه‌ای تقریباً طولانی برای پیدا کردن مواردی دیگر که می‌توان در مدرسه یاد گرفت و بیان تجربه‌هایی که هر فرد به صورت خاطره در کلاس مطرح کرد، تخته کلاس پر شد از چیزهایی که مدرسه می‌تواند کمک کند تا ما یاد بگیریم؛ مانند مرتب بودن، کار گروهی کردن، مسئولیت‌پذیری و ... و این گونه بود که یک روز کامل برنامه مدرسه روی این موضوع گذاشته شد که قرار است چه چیزی یاد گرفته شود و در پایان،

قرار گذاشتیم به حال و هوای یکدیگر توجه کنیم و اگر کسی را غمگین می‌بینیم، از او دلجویی کنیم. همه این‌ها و البته بسیاری موارد دیگر چیزهایی نبودند که صرفاً در یک روز گفته شوند بلکه مواردی بودند که در مدرسه، آن‌ها را زندگی کردیم. در «مدرسه زندگی» توجه کردن به بحث‌ها و دعواهایی که میان کودکان رخ می‌داد، همیشه یک اصل بود نه حاشیه، و روند توانی معلم و دانشآموزان این بود که در ابتدا دو نفر که با هم مشکل پیدا کرده‌اند بعد از خوردن یک لیوان آب و چند نفس عمیق در یک گوشۀ ساكت با هم در مورد مشکلشان صحبت کنند و اگر به نتیجه نمی‌رسیدند، همیشه مطمئن بودند که معلم با دقت به حرف‌هایشان گوش خواهد کرد و با

قرار است در کنار هم گاهی در جریان دیدن یک فیلم، گاهی در روند اجرای یک پروژه، گاهی ضمن خلق داستان و یا حتی انجام دادن بازی فوتیال یاد بگیریم با یکدیگر محترمانه رفتار کنیم، عقاید مختلف را بشنویم و اگر با چیزهایی روبه رو شدیم که ما را خشمگین می‌کند، خشم خود را کنترل کنیم

اینکه فنون کنترل خشم را تمرین کنیم و درباره احساساتمان همچون ترس و غم و شادی کتاب بخوانیم و از تجربه‌های زندگی‌مان بگوییم، یکی از کارهایی بود که در مدرسه جای محکمی داشت و به ما کمک می‌کرد که بتوانیم احساساتمان را به عنوان انسان بهتر بشناسیم و بیشتر بتوانیم آن‌ها را کنترل کنیم.

چنین برنامه‌ها و توافق‌هایی در برنامه مدرسه به این منجر شده بود که افراد در کنار یکدیگر، کودک و بزرگ‌سال، نوعی فرهنگ یادگیری را در مدرسه خلق کنند؛ فرهنگی که در آن جارو کردن مدرسه و جمع کردن زباله‌ها کاری پسندیده محسوب

آن‌ها. اینکه قرار است در کنار هم، گاهی در جریان دیدن یک فیلم، گاهی در روند اجرای یک پروژه، گاهی ضمن خلق داستان و حتی انجام دادن بازی فوتیال یاد بگیریم با یکدیگر محترمانه رفتار کنیم، عقاید مختلف را بشنویم و اگر با چیزهایی رو به رو شدیم که ما را خشمگین می‌کند، خشم خود را کنترل کنیم. اینکه یادبگیریم با یکدیگر مهریان باشیم و در انجام دادن کارها به هم کمک کنیم، از سؤال کردن نترسیم، پرسش‌های یکدیگر را محترم بدانیم و مسخره نکنیم و سعی کنیم چیزهای جدیدی را که در پروژه‌ها با آن‌ها رو به رو می‌شویم، امتحان کنیم و نگران اشتباه کردن نباشیم؛ چراکه قرار است از اشتباهاتمان کلی چیز جدید یاد بگیریم. بدنبایی که در آن زندگی می‌کنیم توجه کنیم؛ از مشاهده درختان اطرافمان و همچنین زباله‌هایی که ممکن است در مدرسه یا کوچه ببینیم گرفته تا اینکه در مدرسه و خانه‌مان چطور آب و برق مصرف می‌کنیم. با هم



حضور
کارشناس
در مدرسه
زندگی
۹۷-۹۶



می شد. اینکه کسی در بازی هایش از آب بیش از حد استفاده می کرد باعث می شد که از طرف بقیه کودکان تذکر بگیرد. اینکه برویم و آشغال های کوچه های اطراف مدرسه را جمع کنیم، برای همه یک افتخار بود. اینکه سؤال کردن یک ارزش بود و بچه ها یکدیگر را به خاطر سؤال هایشان تشویق می کردند. همچنین برای یافتن پاسخ پرسش ها، کتابخانه را زیرورو کردن، برقراری تماس اینترنتی با یک دانشمند یا مصاحبه با مادر و پدر یا دعوت از یک کارشناس به مدرسه، همه مواردی بودند که نشان می دادند در مدرسه یادگیری جاری است و این یادگیری مشارکتی بود که دانش آموزان را به مدرسه علاقه مند کرده بود؛ طوری که حتی دوست داشتند پنجه شنبه و جمعه هم به مدرسه بیایند یا در خواست می کردند که مدت زمان حضور شان در مدرسه بیشتر شود.

یکی از بسترها یکی که میزان مشارکت پدیده را افزایش می داد، وضع قوانین مدرسه بود. بر مبنای مسائلی که پیش می آمد، به کمک خود کودکان بعضی قوانین تصویب می شد و همه خود را ملزم به رعایت آن ها می دانستند. برای مثال، بازی فوتبال در هنگام صبح مشمول یک قانون مهم بود و آن، رعایت سکوت در هنگام بازی به گونه ای بود که حتی شوت محکم زدن به دیوار هم ممنوعیت داشت و فرد خاطی می بایست یک دقیقه از بازی خارج می شد. این قانون به این ترتیب شکل گرفت که یک روز یکی از خانواده هایی که در همسایگی مدرسه زندگی می کردند، از بیماری یکی از اعضای خانواده شان به معلم مدرسه گفتند و اینکه سروصدای بچه ها در هنگام بازی باعث رنجش فرد بیمار می شود و می خواستند که برای این موضوع فکری بشود. معلم این موضوع را با بچه های کلاس در میان گذاشت و بعد از گفت و گو و بررسی راهکار های مختلف، جمع به قانون فوتبال در سکوت رسید. رسم بود که قوانین روی کاغذ نوشته شود و بر دیوار کلاس نصب گردد تا قابل ارجاع باشد.

از جمله پروژه هایی که کمک می کرد تا دنیا روزمره بیرون کلاس به کلاس وصل شود و روزنه هایی در دیوار های مدرسه ایجاد گردد، پروژه ای با عنوان «تقویم» بود. از همان ابتدا ساختن صفحات این تقویم، تلفیقی برای مباحثی همچون ریاضی و ادبیات و هنر شد. این تقویم که هر یک از صفحات آن توسط یکی از کودکان ساخته شده بود، هر روز همراه کلاس بود. اینکه به رویدادهای تاریخی ثبت شده در آن روز نگاهی بیندازیم و در مورد آن ها گفت و گو کنیم و حتی پروژه ای متناسب با آن آن ها را پیش ببریم. برای مثال، در روز «بیمه» مفهوم این واژه را بررسی کردیم و صفحات دفترچه بیمه ای را ورق زدیم و از انواع بیمه صحبت کردیم. البته تقویم مدرسه زندگی در سال ۹۷-۹۶ با همه تقویم ها متفاوت بود و دلیل این تفاوت آن بود که رویدادهای مدرسه هم در آن تقویم با عنوان رویدادهای سال مدرسه زندگی ثبت می شدند تا بتوانیم در سال های بعد آن را به یاد داشته باشیم؛ از تاریخ تولد دانش آموزان و کارکنان



کاروانی از
فرغون ها
- مدرسه
- زندگی
۹۶-۹۷



حل مساله
تامین آب
برای شستن
دست ها
در زمین
کشاورزی
- مدرسه
- زندگی
۹۶-۹۷



خلافیت
برای ساخت
تیر در روز
- مدرسه
- زندگی
۹۶-۹۷



کار گروهی
برای جایه جا
کردن
کیسه های
کود
کشاورزی
- مدرسه
- زندگی
۹۶-۹۷



ماهیتشان به گونه‌ای نیست که در یک ساعت خاص اسیر شوند بلکه یادگیری این مهارت‌ها به بستر فرهنگی ای مربوط می‌شود که یادگیرندگان به آزادی در آن زندگی می‌کنند. این فرهنگ یادگیری از نوع بودن معلمان و کارکنان مدرسه، چیدمان و سایل و رنگ‌های به کار رفته در مدرسه تا کوچک‌ترین بازخوردهایی را که در مورد یک اشتباه در یک عمل محاسباتی ریاضی ساده به کودک داده می‌شود، در برمی‌گیرد؛ چرا که کودک از نوع بودن ما در تعاملاتش مهارت را فرامی‌گیرد نه از چیزی که ما به او بگوییم تا صرفاً به عنوان تعریف یک مهارت حفظ کند.

به بیان دیگر، مهارت‌های زندگی رانمی‌توان بدون زندگی کردن فراگرفت و زندگی در هر لحظه جاری است نه در لحظاتی خاص که آدم بزرگ‌های یک مدرسه برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند. بر مبنای مشاهداتی که در مدرسه زندگی صورت می‌گرفت، چیزی که بیش از همه به رشد خودآگاهی بچه‌ها کمک می‌کرد،

فعالیتی بود با عنوان بازاراندیشی، که بنابر عملکرد و رویداد پیش آمده در مدرسه به صورت گروهی و یافردي صورت می‌گرفت. این بازاراندیشی ممکن بود بعد از یک بازی فوتبال باشد یا بعد از برگزاری یک میهمانی و حضور یک کارشناس و ... بازاراندیشی به این ترتیب پیش می‌رفت که افراد در مورد نقاط قوت وضعی که در یک کار داشتیم، به صورت کتبی یا شفاهی نظر می‌دادند و البته معلم هم از این جمع جدا نبود؛ یعنی کودکان این حق را داشتند که در مورد نقاط ضعف او نیز نظر بدهند و بعد از جمع آوری نظرها به این مسئله می‌پرداختیم که چطور نقاط ضعفمان را کاهش دهیم و همچنین خود را به خاطر قابلیت‌هایی که از خود نشان داده بودیم، تشویق کنیم.

در روزی که گذشت سعی کردیم در مدرسه زندگی، زندگی کنیم و امید است که در فردا شاهد مدرسه‌هایی باشیم برای زندگی کردن، نه زندگی را زنده به گور کردن.



مهارت‌های زندگی را نمی‌توان بدون زندگی کردن فراگرفت و زندگی در هر لحظه جاری است نه در لحظاتی خاص که آدم بزرگ‌های یک مدرسه برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند

گرفته تا ثبت تاریخ کاشت اولین دانه‌های آفتتابگردان در زمین کشاورزی مدرسه زندگی.

در زمین کشاورزی مدرسه وقتی دانه‌ای کاشته می‌شد، با چالش‌هایی روبرو می‌شدیم و برای حل آن‌ها تلاش می‌کردیم؛ از چیدن سفره صبحانه و شستن دست‌ها در جایی که شیر آب نداشت گرفته تا استفاده از فرغون برای حمل کودهای کشاورزی. محصول این دانه‌های چالش، رشد در روش‌های حل مسئله و بروز خلاقیت و لحظات سرشار از ذوق و شوقی بود که قلب‌هایمان را آبیاری می‌کرد.

مدرسه زندگی زنگی به نام مهارت‌های زندگی نداشت؛ زیرا اعتقاد بر این بود که مهارت‌هایی همچون حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، همدلی، مهارت‌های ارتباطی و خود مدیریتی که تحت عنوان مهارت‌های زندگی شناخته می‌شوند،





گروه هدف و سن طلایی

آموزش مهارت‌های زندگی

المیرا حبیم‌زاده

روانشناس کودک و بازی درمانگر
عکس: اعظم لاریجانی

سازمان بهداشت جهانی، توانایی فرد برای رفتار سازگارانه و مثبت است و فرد را قادر به مقابله مؤثر با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره می‌کند. مهارت‌های زندگی به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه منجر می‌شوند. این مهارت‌ها هم به عنوان راهکار ارتقای سلامت روانی و هم در حکم ایزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی نظیر فشارهای گروه همسالان یا کودک‌آزاری در کودکان قابل استفاده‌اند. به طور ایده‌آل، گروه هدف برنامه مهارت‌های زندگی، تمام کودکان و نوجوانان هستند. تجارت به دست آمده در کشورهایی که برنامه مهارت‌های زندگی را اجرا کرده‌اند، نشان می‌دهد که ۶ تا ۱۶ سالگی طیف سنی مهمی برای یادگیری مهارت‌های زندگی است. نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای رفتارهای مثبت ارتقاده‌نده سلامت باعث شده است مطمئن شویم که برنامه مهارت‌های زندگی برای سنین پیش‌نوجوانی یا اوایل نوجوانی مناسب است؛ چرا که به نظر می‌رسد این گروه سنی نسبت به رفتارهای خطرساز برا

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین^۱ آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرئتمندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد همسالان به سوی مصرف مواد مقاومت کنند. هدف بوتوین، طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تنها در صورتی به نتایج موردنظر ختم می‌شود که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود. به دنبال این اقدام مقدماتی، از سال ۱۹۹۳ سازمان بهداشت جهانی^۲ با هماهنگی یونیسف، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی کرد. این برنامه در کشورهای مختلف دنیا اجرا شد و گزارش‌های امیدبخشی از کارایی آن منتشر گردید. مهارت‌های زندگی، طبق تعریف



سلامت همچون اختلالات روان‌شناختی و روان‌پزشکی، خشونت و فشارهای همسالان، آسیب‌پذیر ترند. آموزش مهارت‌های زندگی باعث کسب توانایی‌هایی می‌شود که در ارتقای رفتارهای مثبت سلامتی، ارتباط بین‌فردی مؤثرتر و بهزیستی روانی نقش دارند. بهصورت ایده‌آل، این یادگیری‌ها باید در سنین کم و قبل از ثبت الگوها و بازخوردهای رفتاری منفی اتفاق بیفتد.

لزوم آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه چیست؟

مهارت‌های زندگی، بهعنوان توانمندی روانی - اجتماعی، باید از دیگر مهارت‌ها همچون خواندن، حساب کردن و نیز توانمندی‌های فنی و عملی که ما انتظار داریم بچه‌ها به مرور زمان و با رشد کردن یاد بگیرند، متمایز شوند. مهارت‌های زندگی عموماً به عنوان توانمندی‌هایی شناخته می‌شوند که بچه‌ها باید در مدرسه و یا در گروه‌های خود یاد بگیرند؛ چرا که بهترین و مؤثرترین روش برای آموزش و یادگیری این مهارت‌ها، آموزش فعالانه، تجربی و یادگیری مشارکتی و پویا در گروه است. یک درس مهارت‌های زندگی می‌تواند این گونه باشد که طی آن معلم و شاگردان، ایده‌ها و دانش خود را در مورد یک موقعیت خاص که مهارت‌های زندگی در آن قابل استفاده است، بسنجند. از کودکان می‌توان خواست که در مورد موضوع موردنظر با جزئیات بیشتری در گروه‌های کوچک یا با یک هم‌تیمی بحث کنند. آن‌ها سپس می‌توانند در سناریوهایی کوتاه، نقش‌آفرینی کنند یا در فعالیت‌هایی شرکت جویند که به آن‌ها امکان تمرین مهارت‌ها در شرایط مختلف رامی‌دهد (تمرین واقعی مهارت‌ها، بخشی اساسی از آموزش مهارت‌های زندگی است).

در حال حاضر، مهارت‌های زندگی در بسیاری از مدارس دنیا آموزش داده می‌شود. در تعدادی از مدارس، اقدامات ابتدایی صورت گرفته است؛ در حالی که در بعضی کشورها برنامه مهارت‌های زندگی در سطح وسیعی از مدارس و برای گروه‌های سینی مختلف اجرا می‌شود. حتی در کشورهایی که بخش قابل توجهی از کودکان تحصیل خود را به اتمام نمی‌رسانند، آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس باید جزء اولویت‌ها باشد؛ چون آموزش مهارت‌های زندگی در ارتباط با نیازهای روزانه بچه‌هاست. مدارس به دلایل زیر مکان مناسبی برای آموزش مهارت‌های زندگی هستند:

- ٤ نقش مهم آن‌ها در اجتماعی کردن بچه‌ها
- ٤ دسترسی به کودکان و نوجوان در یک مقیاس بزرگ
- ٤ بازدهی اقتصادی
- ٤ حضور معلمان باتجربه
- ٤ اعتبار زیاد مدارس در بین والدین و جامعه
- ٤ امکان ارزیابی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت توسعه
- ٤ مجریان برنامه مهارت‌های زندگی.

تجارب به دست آمده در کشورهایی که برنامه مهارت‌های زندگی را اجرا کرده‌اند، نشان می‌دهد که ۶ تا ۱۶ سالگی طی سنی مهمی برای یادگیری مهارت‌های زندگی است. بهصورت ایده‌آل، این یادگیری‌ها باید در سنین کم و قبل از ثبت الگوها و بازخوردهای رفتاری منفی بیفتد.

هم به عنوان یک برنامه درسی جدا، مفید و مؤثر است. آموزش مهارت‌های ارتباطی در کلاس‌های زبان نمونه‌ای از گنجاندهای برنامه مهارت‌های زندگی در برنامه‌های درسی موجود است.

* پی‌نوشت‌ها

1. Gilbert Botvin
2. WHO

* منبع

Life skills education for children and adolescents in schools(introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes)

مهارت‌های زندگی اینجا آنها هستند!

رویا صدر
تصویرگر: سام سلامی



در مهمانی

- اشرف خانم جون، پس این بچه کجاست؟ نمیاد یه سلام- علیکی با مهمونا بکنه؟ دلمون برash تنگ شده.
- والله چی بگم شهین خانوم. می گه فردا امتحان داره. توی اناقش نشسته داره «مهارت‌های زندگی» می خونه...

در خانه

- خانوم، چرا این بچه جدیداً این قدر پرخاشگر و عصبی شده؟ به هیچ صراطی مستقیم نیست.
- تورو خداولش کن... بچه‌نم نگران مهارت‌های زندگی شه. یه مدته که استرس گرفته می گه مهارت‌های زندگی بلد نیستم، نمره‌ام کم می شه. روی اخلاقش اثر گذاشت.

در دفتر مدرسه

- بیخشید، نمی شه یه ذره این مهارت‌های زندگی رو راحت‌تر بگیرید؟ بچه‌م از بس نگران مهارت‌های زندگی شه، پاک از خواب و خوراک افتاده. اتاق و تختشمن من باید برash مرتب کنم...

در دفترچه

یادداشت یک دانشآموز
- مهارت زندگی یعنی حرف نزنی و هر چی اونای دیگه گفتن بگی «چشم»، و گرنه حسابت پاکه. اینو وقتی سر درس «کنترل خشم» جواب معلم مهارت‌های زندگی را دادم و او زد توی گوشم، فهمیدم.... .



در جلسه ثبت نام

- این مهارت‌های زندگی چیه؟
- تا اونجا که من می‌دونم خیلی خوب چیزیه. یه نمره توی کارنامه‌ست که معدل رو بالا می‌بره.

در جلسه اولیای دانش آموزان

- بچهم خدا رو شکر مهارت‌های زندگیش حرف نداره. همیشه بیست می‌گیره.
- ولی نمی‌دونم چرا مهارت‌های زندگی بچه من تعریفی نداره. با اینکه شب امتحان خیلی می‌خونده، ولی نمی‌دونم چرا هر چی حفظ می‌کنه، بازم مهارت‌های زندگیش به پای بچه شما نمی‌رسه.
- خب برآش کتاب کمک درسی مهارت‌های زندگی بگیرین.
- راستش فکر کردم یه معلم خصوصی بگیرم باهاش مهارت زندگی کار کنه. ببینم چطور می‌شه.
- آره. واقعاً حیفه به خاطر مهارت زندگی، معدلش بیاد پایین.

در خیابان

- بابا! اون ماشین شاسی بلنده مال ببابای افشنینه. لابد ببابای افشنین که مث شما درس هم نخونده و پولش از پارو بالا می‌ره، مهارت‌های زندگیش بیست بوده!
- زمان ما که درس مهارت‌های زندگی نبود، پسرم!
- کاش شما هم درس مهارت‌های زندگی داشتین تا ما مجبور نباشیم به قول مامان با حقوق شندرغاز کارمندی بسازیم...
- بچه جون این که ربطی به درس مهارت‌های زندگی ندارد!
- پس درس مهارت‌های زندگی به چه دردی می‌خوره؟

باز در دفتر مدرسه

- خب از خانوما کی این ساعت بیکاره بره سر کلاس سوم، مهارت زندگی به بچه‌ها یاد بدھ؟ سه ربع بیشتر نیست‌ها!! زود تا حاضر غایب کنین، سر بچرخونین یه بافتني ای چیزی ببافین، تموم می‌شه...



مهارت‌های زندگی در مدرسه زندگی

محمد رضا حشمتی
سردیر مجله رشد معلم

مدارس به سوی موضوعات صرفاً شناختی، حاکمیت و سیطره ساختار مبتنی بر آزمون‌های استاندارد نظری کنکور سبب آن شده است که آموزش مهارت‌های زندگی و شایستگی‌های ضروری برای زیست مؤثر به دانش‌آموزان، مورد توجه و دقت نظر قرار نگیرد.

متأسفانه در جامعه ما هرگاه صحبت از مهارت‌های زندگی می‌شود، نشانگر ذهن ما مهارت‌های دهگانه فردی سازمان بپداشت جهانی را یادآوری می‌کند؛ در حالی که مهارت‌های زندگی ابعاد مختلفی دارد که از جمله آن‌ها مهارت‌های فردی،

شاید یکی از مهم‌ترین رسالت‌ها و دلایل شکل‌گیری مدارس در تاریخ زندگی بشر به شکل امروزی، آماده‌سازی شهروندانی متعدد، فعال و خلاق باشد. در سایه چنین برداشتی است که از نظر مردمیان بزرگ تعلیم و تربیت، مدرسه نه فقط مکانی جهت آماده شدن برای زندگی است، بلکه در حقیقت اتمسفری برای تمرین زندگی و تجربه عرصه‌های مختلف آن است، و بدین ترتیب، مدرسه فقط مکان نیست بلکه فضا و جویی دارد که در آن فرهنگ نیز جاری است؛ فرهنگی که ابعاد مختلف جهانی، ملی، بومی، مدرسه‌ای را در بردارد. بر این اساس، آنچه می‌تواند رسالت و فلسفه اصلی شکل‌گیری و توسعه مدارس را در دوران کنونی توجیه کند، تربیت شهروندی و به عبارت دیگر عمل کردن مدارس به عنوان «مدرسه زندگی» است، و بدین ترتیب، مدرسه «زیستگاهی» است برای تمرین زندگی نه «گذرگاهی» برای ورود به عرصه زندگی.

بی‌توجهی به این امر مهم و سوق دادن برنامه‌های درسی

روز مبلغ مشخصی پول در اختیار سرشنهرداران گذاشته می شد تا هزینه کنند. روزی گروهی تصمیم گرفتند ناهار آب دوغ خیار بدهند. با پولی که داشتند مواد لازم برای آب دوغ خیار شاه عباسی شامل (خامه، کشمش، گردو، ماست، سبزیجات تازه، نان خشک) را آماده کردند اما از آنجا که تجربه نداشتند و

آنچه می تواند رسالت و فلسفه اصلی شکل گیری و توسعه مدارس را در دوران کنونی توجیه کند، تربیت شهر وندی و به عبارت دیگر عمل کردن مدارس به عنوان «مدرسه زندگی» است، و به این ترتیب، مدرسه «زیستگاهی» است برای تمرین زندگی نه «گذرگاهی» برای ورود به عرصه زندگی

کمی هم ناشنوای حرف بزرگترها بودند، مواد لازم را بیش از نیاز تهیه و ترکیب کرده بودند. برای وعده شام فقط ۴۰ هزار تومان پول مانده بود که باید با ان از بچه ها پذیرایی می کردند. کسر بودجه باعث شد مبلغی پول از خودشان بگذارند و از دیگران هم قرض کنند و شب را با نان و پنیر و هندوانه پذیرایی کنند.

دانش آموزان آن دوره همیشه از این خاطره با عنوان «آب دوغ خیار شاه عباسی و شام شعب ابی طالبی!» یاد می کنند.

غرض از بیان نمونه ها این است که در گیر شدن دانش آموزان با مهارت های زندگی به بستر، زمینه و برنامه ریزی و مدیریت نیاز دارد.

باور من این است که اگر برای تدریس یک موضوع یک ساعته باید پیش از کلاس درس بیش از سه ساعت وقت گذاشت و برای فعالیت های آن تدبیر و برنامه ریزی کرد، برای در گیر کردن دانش آموزان با مهارت های زندگی در فضای مدرسه و در موقعیت های مختلف مانند صحبتگاه، زنگ تفریح، مناسبت های ملی و مذهبی، مشارکت در فعالیت های اجرایی مدارس، وقت برنامه ناهار و نماز و مرحله به مرحله برنامه های اردوها که فرصت های مهم و مناسبی برای تمرین مهارت های زندگی در فضاهای مدرسه اند، باید بسیار بیشتر از تدریس تدبیر و برنامه ریزی شود.

نکته ای که یادآوری آن ضروری است، همراهی و هم فهمی همه معلمان و مسئولان مدرسه برای فعالیت های مربوط به مهارت های زندگی است و اگر خدای نکرده همراهی و همدلی نباشد، احتمال اثربخشی فعالیت ها کم می شود. به نظر می رسد آنچه مدرسه را به یک فضای یادگیری مؤثر برای مهارت های زندگی تبدیل می کند، توجه بیشتر به عناصر غیر شناختی است تا عناصر شناختی.

در این صورت است که مدارس ما از «گذرگاه و آموزشگاه» به «زیستگاه و مدرسه زندگی و خانه اول دانش آموزان» تبدیل می شوند و چنین مدارسی قطعاً خواستنی و دوست داشتنی خواهند بود.

خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، ملی، دینی و جهانی است. توانمند شدن کودکان، نوجوانان و جوانان در انواع مهارت های مذکور، قطعاً نیازمند آموزش و تربیت است؛ البته آموزشی که صرفاً شناختی نباشد. بسیاری از مهارت های یاد شده فقط و فقط در مدرسه و فضاهای متعلق به آن مانند مکان های مورد بازدید، انواع اردوها، همایش ها و نشست ها امکان تحقق دارند. برای هم فهمی بیشتر، در زیر نمونه هایی از تجربه های مدرسه ای را با هم می خوانیم.

نمونه ۱

تمرین تاب آوری، همدلی، گذشت و مدارا

در سال ۱۳۸۱ تعداد ۱۲۰ دانش آموز دبیرستانی در یکی از اردوهای زیارتی و تفریحی شهر قم شرکت کردند. سه اتوبوس تدارک دیدیم، با هماهنگی با دو راننده اتوبوس قرار شد در ۵۰ کیلومتری شهر قم هم زمان با غروب آفتاب راننده یکی از اتوبوس ها با کاهش سرعت اعلام کند که مشکلی ایجاد شده است و توقف کند. راننده اتوبوس دوم نیز برای کمک به او توقف کند. در مدتی که راننده گان مشغول به اصطلاح تعمیر ماشین هستند، مربيان رفتارها و گفتارهای دانش آموزان را زیر نظر داشته باشند. پس از آنکه این سناريو اجرا شد، عده ای از بچه ها از بدشانسی می گفتند و عده ای افسوس از دست دادن نماز جماعت مغرب را می خوردند. عده ای هم آرام بودند و می گفتند این هم یک خاطره است. عده ای دیگر نیز بی خیال مشغول بازی های اتوبوسی داخل اتوبوس بودند. در این میان، عده ای از بچه های اتوبوس سالم گلایه داشتند که چرا اتوبوس سالم ما باید برای کمک توقف کند و عده ای هم می گفتند خوش به حال بچه های اتوبوس سوم که الان نماز خوانده و زیارت هم کرده اند.

پس از رسیدن به شهر قم و زیارت، برای صرف شام به عمد اغذیه فروشی (کبابی) کوچکی را در نظر گرفتیم تا دانش آموزان به نوبت شام را میل کنند. در حالی که هوای آبان ماه شهر قم کمی سرد شده بود، عده ای می بایست در بیرون از غذیه فروشی منتظر بمانند تا نوبتشان شود. در این انتظار که برای گروه آخر حدود ۹۰ دقیقه بود، مربيان و دانش آموزان در خیابان و پارک رو به رو مشغول گفت و گو در زمینه های مختلف بودند.

پس از این اردو براساس خاطره اردوی قم، جلسات متعدد و گفتگوهای بسیاری در کلاس های مشاوره و جلسات هفتگی درباره موضوعات همدلی، تاب آوری، گذشت، شکر و مدارا داشتیم.

نمونه ۲

مدیریت مالی اردو

اوایل دهه ۱۳۸۰ با ۹۰ دانش آموز و ۱۰ معلم در اردوی زیارتی، تفریحی، فرهنگی مشهد بودیم. برنامه اردو به شکلی تنظیم شده بود که هر روز تعدادی از دانش آموزان مسئولیت شهرداری و تدارک برنامه صحابه ناهار و شام را بر عهده داشتند و هر

برنامه‌ریزی، مدیریت و اجرای آموزش مهارت‌های زندگی

نویسنده: کلر هنبری^۱

مترجم: محمدامین اسپروز

- کارکنان به صورت منظم با یکدیگر جلسه دارند و راههایی برای ارتباط با مدیران برای آن‌ها وجود دارد.
- تمام اعضا از شکل‌گیری یک برنامه آموزشی جدید و امکان مشارکت در توسعه این برنامه آگاهاند.

۳. فرصت پیشرفت برای کارکنان

- فرصت‌هایی برای آموزش، ارزیابی و ارتقای کارکنان وجود دارد.

۴. نظامی برای نظارت و ارزیابی

- برای راهاندازی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (یا هر برنامه آموزشی دیگر) مبنای ابتدایی وجود دارد که به واسطه آن‌ها می‌توان پیشرفت پژوهش را ارزیابی کرد.
- آموزگاران می‌توانند دانش آموزان را در ارزیابی کلاس و برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مشارکت دهند.

- مدیران، راهکارهایی رسمی و غیررسمی برای ارزیابی پیشرفت برنامه در اختیار دارند (برای مثال، ملاقات با دانش آموزان و کارکنان، نظرسنجی و ...).

- برنامه به صورت مستمر بازنگری می‌شود.

۵. سرمایه برای پوشش هزینه‌های اولیه راهاندازی یک برنامه آموزشی جدید

- هزینه منابع، کتاب‌ها و لوازم تحریر برای آموزش مهارت‌های زندگی

- هزینه آموزش

- هزینه استخدام کارکنان جدید یا زمان اضافه‌ای که کارکنان

در این مقاله، برنامه‌ریزی و توسعه آموزش مهارت‌های زندگی بررسی می‌شود و راهکارهایی برای برنامه‌ریزی جلسه آموزشی ارائه می‌گردد. همچنین، ضمن بررسی مفاهیم تفکر و یادگیری فعال، نکات و ابزارهایی کاربردی به آموزگاران معرفی می‌شود.

رویکردی کلی برای جای دادن مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی را می‌توان به تنها یا در کنار آموزش‌های درسی، مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، آموزش بهداشت و سلامت یا سایر کلاس‌ها آموزش داد. برای راهاندازی یک برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، به ساختار حمایتی قدرتمند و آموزگاران ماهری که خلاقانه با دانش آموزان کار کنند نیاز است.

ساختار حمایتی قدرتمند چیست؟

۱. سازمانی با یک هدف شفاف
- سازمان هدف و مأموریتی مشخص دارد.
- سازمان سیاست‌ها، نظام‌ها و فرایندهایی تعریف شده دارد.
- کارکنان، اهداف سازمان را به صورت شفاف می‌دانند.

۲. نظام مدیریت قدرتمند

- کارکنان، نقش‌ها و مسئولیت‌های خود را به صورت شفاف می‌دانند.
- نظام پرداخت حقوق، شفاف و براساس توانایی و سابقه افراد است.



- فعالی برای آموزش دیدن درخصوص برنامه جدید نیاز دارد؛ هزینه یافتن منابع جدید حمایتی و اطلاعاتی برای زنده نگه داشتن برنامه.

آموزگاران ماهر

- آموزگار باید مهارت‌های زیر را داشته باشد یا آن‌ها را کسب کند:
- بتواند برنامه‌ای مناسب برای آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد کند. برای این کار لازم است:
- بتواند فعالیت‌های مناسب برای مهارت‌های زندگی را در کلاس شناسایی کند.

قرار دهید:

- نیازهای دانش‌آموزانی را که قرار است با آن‌ها کار کنید، شناسایی کنید.
- مطمئن شویید که میان تمام طرفین درگیر در برنامه (مدیران، سرمایه‌گذاران، کارکنان، آموزگاران، دانش‌آموزان و والدین) درک مشترکی از مهارت‌های زندگی وجود دارد.
- حمایت تمامی طرفین را کسب کنید.

- مهارت‌های زندگی را که در حال حاضر به دانش‌آموزان (به صورت رسمی یا غیررسمی) آموخت داده می‌شود، شناسایی کنید.
- بررسی کنید که آیا مهارت‌های زندگی را می‌توان با برنامه آموزشی فعلی ادغام کرد یا باید برنامه‌ای مجزا شکل گیرد.
- تصمیم بگیرید که هرچند وقت یک بار دروس مهارت زندگی باید آموزش داده شوند (درون یکی از برنامه‌های درسی یا به صورت مجزا).

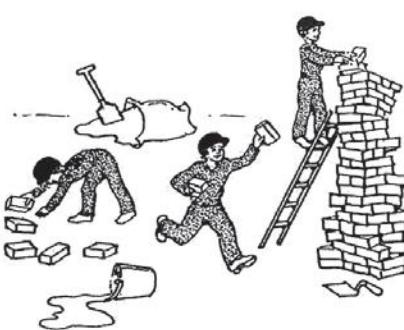
- در مورد اهداف این برنامه به توافق برسید.

**یادگیری فعال
لزوماً به معنای
فعال بودن در
کلاس نیست.
دانش‌آموز ممکن
است هنگام
خواندن متن،
گوش دادن به
صحبت دیگران
یا نوشتن، تفکر
و یادگیری فعال
داشته باشد**

- این فعالیت‌ها را با شرایط کلاس تطبیق دهد.
- بدون اینکه قضاوت کند به دانش‌آموزان گوش فرا دهد.
- دانش‌آموزان را به کار گروهی تشویق کند.
- با دانش‌آموزانی که رفتار خشن دارند، با رویکردی مثبت برخورد کند.
- فضایی سرشار از اطمینان ایجاد کند تا دانش‌آموزان بتوانند احساساتشان را بیان کنند.
- به تک‌تک دانش‌آموزان کمک کند تا احساس پیشرفت داشته باشند.
- از روش‌های تدریسی استفاده کند که به دانش‌آموزان فرصت بیان می‌دهند.
- از ابزار نظارت و ارزیابی به صورت مستمر استفاده کند.
- در صورت نیاز به کمک، درخواست حمایت کند.

برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های زندگی

- برای اجرای برنامه مهارت‌های زندگی، باید آهسته و پیوسته حرکت کرد. یک ساختار حمایتی قدرتمند، زیربنایی مناسب برای این کار است. وقتی در مرحله برنامه‌ریزی هستید و پیش از اینکه به مرحله انتخاب موضوع برسید، مراحل زیر را مدنظر



در برابر وسوسه سریع به نتیجه رسیدن در برنامه مهارت‌های زندگی مقاومت کنید.



به آهستگی و با دقت، برنامه‌ای قوی و مستحکم طراحی کنید.

روش دسته‌بندی موضوعات

شیوه معمول برای دسته‌بندی موضوعات مهارت‌های زندگی، شروع کردن با موضوعاتی مرتبط با خود، خانواده و محیط پیرامون و سپس، حرکت به سمت موضوعاتی گسترده‌تر در زمینه مسائل اجتماعی و در نهایت، موضوعات مربوط به آینده کودک است. برای برنامه‌ریزی آموزش مهارت‌های زندگی، ابتدا مهارت‌هایی را که تاکنون به دانش‌آموزان آموزش داده شده است، شناسایی کنید. سپس، به دنبال فعالیت‌هایی برای تقویت این موضوعات باشید و بعد، آن‌ها را به موضوعات جدید اضافه کنید. باید به خاطر داشته باشید که برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های زندگی زمان بر است.

برنامه‌ریزی جلسه آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه آموزش مهارت‌های زندگی، زمانی است که آموزگار به دانش‌آموزان اختصاص می‌دهد تا این مهارت‌ها را به آن‌ها آموزش دهد. این جلسه می‌تواند ساختاری مشابه مثال رو به رو را داشته باشد.

تفکر و یادگیری فعال

یادگیری فعال لزوماً به معنای فعال بودن در کلاس نیست. دانش‌آموز ممکن است هنگام خواندن متن، گوش دادن به صحبت دیگران یا نوشتن، تفکر و یادگیری فعال داشته باشد. تفکر و یادگیری فعال به این معناست که دانش‌آموز در هنگام یادگیری، واکنش نشان می‌دهد و فقط دریافت‌کننده منفعل اطلاعات نیست. یادگیری فعال باعث می‌شود دانش‌آموزان برای خودشان فکر کنند، ایده داشته باشند، راه حل پیشنهاد دهند و در نتیجه بتوانند دانش و مهارت کسب شده را به زندگی خود تعمیم دهند. اگر دانش‌آموزان دریافت‌کنندگانی منفعل باشند و اطلاعات را پس از آموزگار تکرار و حفظ کنند، ممکن

نمونه برنامه برای جلسه آموزش مهارت‌های زندگی (۶۰ دقیقه)

هدف جلسه:

به مهارت‌هایی که قرار است دانش‌آموز در پایان جلسه به دست آورد، فکر کنید.

مقدمه (۵ دقیقه):

- فکر کنید که هدف جلسه را چگونه می‌خواهید برای دانش‌آموزان توضیح دهید.
اگر پیش از این، جلسه دیگری با موضوع مرتبط داشته‌اید، تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید به آن اشاره کنید. نکات اصلی را که می‌خواهید در مقدمه به آن‌ها اشاره کنید، یادداشت کنید.
- اگر فعالیتی برای مقدمه در نظر گرفته‌اید، زمان آن را محاسبه و یادداشت کنید.

فعالیت (۴۵ دقیقه):

- متابع مورد نیاز و مراحل کار را یادداشت کنید.
- سعی کنید زمان مورد نیاز برای هر مرحله را تخمین بزنید.

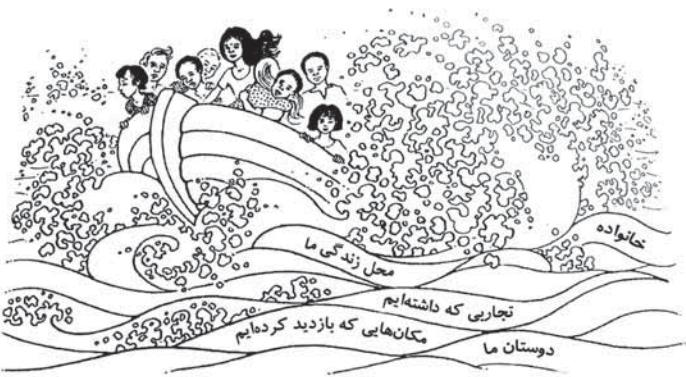
بحث پایانی (۵ دقیقه):

سوالاتی را که می‌خواهید از دانش‌آموزان در پایان جلسه بپرسید، بنویسید.

فعالیت پایانی (۵ دقیقه):

اگر فکر می‌کنید موضوع برای برخی از دانش‌آموزان دشوار بوده است، سعی کنید فعالیتی لذت‌بخش در پایان جلسه اجرا کنید.

نکته: نتیجه جلسه، افکار تان درباره جلسه و نظرات دانش‌آموزان را یادداشت کنید تا برای برنامه‌ریزی جلسه بعدی بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.



نیازهای دانش‌آموزان با هم متفاوت است.

کنند، می‌توانند به سمت مخالف یا موافق کلاس بروند.

۳. سؤال کردن و نظر دادن را تشویق کنید؛
پیش از اینکه از دانشآموزان سؤال کنید، از آنان بخواهید که سؤالاتشان را مطرح کنند.

۴. بازخورد ارائه دهید؛
بازخورد را به شیوه ساندویچی ارائه دهید؛ یعنی:

- اول یک بازخورد مثبت بدهید؛
- سپس از آن‌ها بخواهید درباره موضوع بیشتر فکر کنند نظر خود را بهبود ببخشند یا خود را؛
- دوباره یک بازخورد مثبت بدهید.

۵. احترام را ترویج دهید؛
به دانشآموزان یاد دهید که در جملاتشان از عباراتی مانند «به نظر من» یا «عقیده من این است» استفاده کنند تا بهتر بتوانند به عقاید دیگران احترام بگذارند.

۶. شعارتان این باشد: «رفتار بد نه آدم بد»؛

بهترین جلسه آموزشی، جلسه‌ای است که دانشآموزان بتوانند میان چیزی که به فراگیری آن نیاز دارند و آنچه تجربه کرده‌اند، ارتباط برقرار کنند و آموزگار راهنمای آن‌ها باشد

به دانشآموزان بگویید این رفتارها هستند که ممکن است بد باشند و آدمها بد نیستند. بچه‌ها باید بهم‌مند که آدم بدی بودن بخشی از هویت تغییرناپذیر آن‌ها نیست.

۷. تعریف و تمجید کنید؛
از نظرات دانشآموزان تعریف کنید و از آن‌ها برای کاری که انجام می‌دهند تمجید کنید.

۸. قضاوت نکنید؛
سعی کنید از جملاتی که ارزش‌گذاری دارند استفاده نکنید و این را به دانشآموزان نیز آموزش دهید.

۹. رویکرد مثبت داشته باشید؛
مثلًا به جای اینکه بگویید «سیگار نکشید»، می‌توانید از عبارتی مثبت مانند «چگونه سالم بمانیم» استفاده کنید.

۱۰. سؤالات حساس مطرح کنید؛
در صورتی که دانشآموزان سؤالاتی دارند که نمی‌توانند آن‌ها را در جمع مطرح کنند، از آن‌ها بخواهید سؤالاتشان را بدون ذکر نام روی کاغذ بنویسند و در جعبه – تعبیه شده – بیندازند تا به آن‌ها در جمع پاسخ دهید.

۱۱. ارزیابی و نظارت کنید؛
جلسه ارزیابی داشته باشید و نظر دانشآموزان را نیز در مورد موضوعاتی که با آن‌ها موافق یا مخالف بوده‌اند، بپرسید.

* پی‌نوشت‌ها

۱- ترجمه و خلاصه صفحات ۲۶ الی ۲۶ از کتاب نوشته The life skills handbook ۲۰۰۸ / Clare Hanbury

است معنی آن را نفهمند و به تبع آن، نتوانند از این اطلاعات و مهارت‌ها در زندگی بهره ببرند و در نتیجه، مهارت‌های زندگی را کسب نمی‌کنند.

آموزگار هنگام برنامه‌ریزی و آموزش مهارت‌های زندگی باید این موضوع را در نظر داشته باشد، کودک را به خوبی بشناسد و بداند چه مهارت‌هایی برای او کاربردی است.

نکات و ابزارهایی برای آموزش مهارت‌های زندگی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، به طور مستقیم با مهارت‌های آموزگار و قدرت او برای برقراری ارتباط با دانشآموزان، مرتبط است. آموزگار باید محیطی امن برای دانشآموزان ایجاد کند. در ادامه، به نکات و ابزارهایی که ممکن است به آموزگار برای اجرای بیشتر آموزش مهارت‌های زندگی کمک کند، اشاره خواهیم کرد.

۱. جلسه‌های آموزش مهارت زندگی به شما و دانشآموزان تعلق دارد؛

بهترین جلسه آموزشی، جلسه‌ای است که دانشآموزان بتوانند میان چیزی که به فرآکری آن نیاز دارند و آنچه تجربه کرده‌اند، ارتباط برقرار کنند و آموزگار راهنمای آن‌ها باشد.

۲. آموزگار در یادگیری مهارت‌های زندگی، همسکار دانشآموزان است؛

نظام قدرت و نظراتی را که آموزگار در کلاس دارد، باید کنار بگذارد. یادگیری مهارت‌های زندگی به چیزی که آموزگار و دانشآموزان می‌توانند در کلاس ارائه کنند و استه است.

۳. خوب گوش کنید اما بیش از حد تلاش نکنید؛
وقتی به دانشآموزان گوش می‌کنید، آن‌ها متوجه می‌شوند. البته تلاش نکنید که یک شنونده حرفه‌ای باشید؛ زیرا این موضوع نیز باعث می‌شود دانشآموزان احساس کنند که آن‌ها را کنترل می‌کنید.

۴. دانشآموزان، خود و زندگی شان را به خوبی می‌شناسند؛
پس به تجارب آن‌ها احترام بگذارید.

ابزارها

۱. قوانین کلاس را مشخص کنید؛
برخی از مواردی که داشتن قانون به آن‌ها کمک می‌کند:

- روش برخورد با نظرات منفی؛
- قطع نکردن صحبت دیگران؛
- احترام به حقوق افراد برای صحبت کردن؛
- خارج نشدن از بحث؛
- محترمانه بودن جلسه.

۲. از حرکت برای بهبود یادگیری استفاده کنید؛
حرکت می‌تواند به یادگیری مهارت‌های زندگی کمک کند؛ مثلاً دانشآموزان به جای اینکه موافقت یا مخالفت خود را اعلام

سیاست در عمل

سید محمد میر سعیدی

دبیر مطالعات اجتماعی

روشی را در پیش گرفتم و حلاً بعد از چندین سال خوشحالم که بالاخره با هر سختی و دشواری‌ای که داشته است، اجرایش کرده‌ام. تصمیم گرفتم دانش‌آموزان را در موقعیت سیاست‌گذاری و کنسرگری سیاسی بین‌دازم و آن موقعیت، به خودی خود، کسب دانش‌ها و مهارت‌هایی را برایشان اقتضا کنم! کلاس اجتماعی به مدت تقریباً یک نیم‌سال کامل تبدیل شد به مجلس شورای اسلامی با همه اقتضائاش ... بله دقیقاً خود مجلس، نه مجلس کلاسی یا مجلس پایه! دانش‌آموزان در کلاس، گروه‌ها و ائتلاف‌هایی تشکیل دادند تا برای دو پست اصلی رقابت کنند: پست ریاست مجلس و پست ریاست جمهوری. پیش‌فرض ما این بود که همه دانش‌آموزان عضو مجلس کلاس‌اند و رقبات‌ها بر سر جایگاه‌هایی جز این است. صلاحیت نامزدهای ریاست جمهوری

درس اجتماعی پایه هشتم را با تکیه بر کسب دانش اولیه علم سیاست پیش می‌برم؛ تلاشی برای مهارت‌ورزی در تحلیل سیاسی مرحله به مرحله و قابع روزی از روزها به سرم زد که به جای نوشتمن ساختار مجلس پای تخته سیاه یا سفید کلاس، راه دیگری را انتخاب کنم. خوب یادم هست که اتفاقاً اولین سال معلمی‌ام هم بود. و از آن صرف حفظ کردن‌های تکراری تفکیک قوا و نقش مجلس و غیره دل خوشی نداشتند.





**کلاس اجتماعی
به مدت تقریباً
یک نیم سال
کامل تبدیل
شد به مجلس
شورای اسلامی با
همه اقتضائاتش
... بله دقیقاً
خود مجلس، نه
مجلس کلاسی یا
مجلس پایه!**

رأى اعتماد گرفت و وزیر آموزش افتاد! در همه این روزها من بدون اینکه پای تخته چیزی بنسیم، ناظر کلاسی بودم که معلمش تمام بچه‌ها بودند! رئیس مجلسی که شیطنت‌های ته کلاس مرا مدیریت می‌کرد و تذکر می‌داد! نماینده‌هایی که خودشان بدون خواست کسی، آیین نامه داخلی مجلس را خریده بودند و سر کلاس تذکر آیین نامه‌ای می‌دادند! داشت آموزی که از بس آرام نمی‌نشست نقل محافل معلمی بود، شده بود مستشکل مجلس و یادم هست با چه شور و حرارتی حرف می‌زد. کار به جایی رسید که اگر اول و آخر کلاس هم نبودم، مجلس خودش برپامی شد و خود بچه‌ها ختم جلسه را علام می‌کرد. بعد از گرفتن رأى اعتماد، هر نماینده با توجه به کمیسیون‌ش باشد طرحی برای تصویب به صحن می‌آورد و وزرای تأیید شده هم باید طبق ساختار، لایحه می‌نوشتند. تفکیک قوا و وظایف مجلس و فراکسیون و کمیسیون و طرح و لایحه و صحن و فوریت و آبستراکسیون را نه پای تخته و از روی اجبل، بلکه یاد گرفتند تا بتوانند کارشان را پیش ببرند. جزووهای آشنایی با مجلس، که مرکز پژوهش‌های مجلس برای نماینده‌گان تازه کار می‌نویسد، چقدر به دردشان خورد! شاید بعدها فرصتی شد و از زیرکی‌های این آقایان بالقوه نماینده وزیر چیزی نوشتم، امیدوارم این کار بتواند با چکش خوردن بیشتر، عمومی تر شود تا داشت آموزان ماهرتر و تواناتری در عرصه سیاست‌ورزی داشته باشیم!

کلاس را دانش‌آموزانی بررسی می‌کردند که نخواسته بودند نماینده باشند و در بحث‌های جذاب مجلس شرکت کنند تا بتوانند عضو شورای نگهبان ما باشند! بچه‌ها با دوستانشان چک و چانه می‌زدند تا ثابت کنند و شاهد بیاورند که شایستگی نامزد شدن را دارند. القصه، بعد از انتخاب درون مجلسی ریاست مجلس و نائب رئیس، در نهایت، تکلیف ریاست جمهوری هم مشخص شد و اعتبارنامه‌ها به تصویب رسید! مراسم سوگند و غیره هم برپا بود. حالا مانده بود چند کار چالشی! رئیس محترم جمهوری باید نامزدهای خود برای تصدی چند وزارت‌خانه (اقتصاد و تجارت، علوم و آموزش، دفاع و نیروهای مسلح، فرهنگ و ارتباطات، امور خارجه، بهداشت) را به مجلس معرفی می‌کرد تا صلاحیت‌های هر یک در کمیسیون‌های مربوطه مجلس بررسی شود. هر وزارت‌خانه در مجلس ما کمیسیونی مرتبط دارد که دو یا سه نفر از نماینده‌گان در آن عضوند و کار تخصصی می‌کنند. هر وزیر پیشنهادی با مطالعه اسناد بالادستی و برنامه وزرای واقعی (!) برنامه‌ای چند برگ‌های شامل توصیف وضع موجود و برنامه‌های پیشنهادی ارائه کرد و در کمیسیون بر سر آن با نماینده‌گان چانه زد. مجلس در روز رأى اعتماد، دیدنی بود!

کار رئیس مجلس برای آرام نگه داشتن موافقان و مخالفان چقدر سخت بود. وزیر دفاع چه راحت

یادگیری ضمنی

نقش پروژه‌های دانش‌آموزی در تقویت مهارت‌های زندگی

محمد نیرو

دبیر ریاضی منطقه ۴

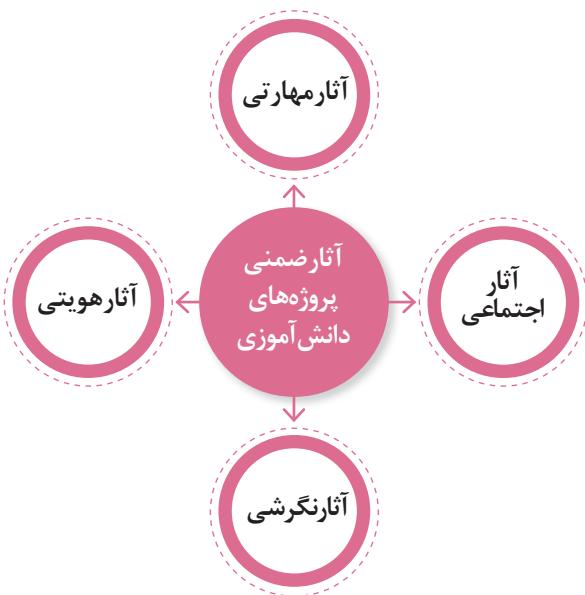
بیان کلمات محبت‌آمیز گروه اول را تشویق می‌نمایند. در این میان، نکته مهم این است که پیامد این امر به همین فراورده‌ها و نمایشگاه دو روزه خلاصه نمی‌شود و فرایند اجرای آن واجد آثار بیشتری است!

پروژه‌های دانش‌آموزی علاوه بر نتایج ملموس و قصدشده، آثاری ضمنی نیز برای دانش‌آموزان دارد؛ آثاری که می‌تواند در دایره برنامه درسی پنهان^۱ این جریان قرار گیرد و به دلیل حضور ایشان در بطن و متن آن، نتایجش عمیق‌تر و ماندگارتر باشد. بخش قابل توجهی از این آثار در قالب مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان در زندگی روزمره و حتی برای رفع نیازهای آینده خود از آن‌ها بهره‌مند می‌شوند. علاوه بر این، نگارنده براساس مشاهدات خود و همچنین مصاحبه با دانش‌آموزان و مریبان مربوطه، این آثار را در سه مقوله اجتماعی، نگرشی و هویتی دیگر شناسایی کرده که هر یک واجد زیرمقوله‌هایی است و شرح مختصر و مصادیق آن‌ها در ادامه آمده است.

بنابر اظهار برخی صاحب‌نظران، مدرسه نهادی است که در پی شکوفا نمودن استعدادها و رفع نیازهای دانش‌آموزان است و به علیق ایشان توجه دارد. لکن به نظر می‌رسد که ظرف محدود برنامه درسی رسمی، با وجود تفاوت‌های فردی گسترده

بین دانش‌آموزان، گنجایش پرداختن شایسته به این امر مهم را ندارد و بسیاری از مهارت‌های مورد نیاز حال و آینده ایشان مورد توجه قرار نمی‌گیرد. از این رو، برخی مدارس از فواید برنامه‌های درسی خود برای جبران این کاستی بهره می‌جویند و گاه ماحصل آن را در قالب نمایشگاه یا مراسمی ارائه می‌کنند.

در این راستا، همه ساله در اردیبهشت‌ماه در یکی از دبیرستان‌های دوره اول متوسطه منطقه ۴ شهر تهران، نمایشگاه پروژه‌های دانش‌آموزی با حضور والدین و دست‌اندرکاران حوزه آموزش برگزار می‌شود. در این نمایشگاه دو روزه، فراورده‌های حاصل از تلاش چند ماهه گروههای دانش‌آموزان، با شور و نشاط وصفناپذیری به نمایش گذاشته می‌شود. از آغاز سال تحصیلی، ساعتی از فوق برنامه هفتگی این مدرسه به این موضوع اختصاص می‌یابد. این نمایشگاه پر از گروههای دانش‌آموزی است که یا در غرفه‌های خود به توضیح دادن درباره محصول علمی خویش مشغول‌اند و یا بازدید کنندگانی هستند که با دقت، به همه چیز نگاه می‌کنند و لبخندزنان و با



۶: کمک‌آموزان



۶: آنچه‌ای را





به طور مثبت یا منفی اثر می‌گذارد و در اغلب موارد مؤثرتر از برنامه درسی رسمی عمل می‌کند. مهم آن است که در مدارس با ژرفاندیشی و عبور از سطحی نگری و ساده‌انگاری، از رهکنر امور جاری و فوق برنامه، زمینه ایجاد آثار مثبت ضمنی به ویژه در شکل‌گیری مهارت‌های زندگی، شناسایی و مهیا شود.

*پی‌نوشت

کلام آخر

آنچه طراحان و برنامه‌ریزان درسی در نظام آموزشی برای رشد و تربیت دانشآموزان، طراحی و برنامه‌ریزی می‌کنند، برنامه درسی رسمی است. این برنامه‌ها هدف‌های فراگیرندگان به آشکاری دارند لیکن مجموعه یادگیری‌های فراگیرندگان به برنامه درسی رسمی محدود نیست و عوامل دیگری خارج از آن وجود دارد که بعضی از دید برنامه‌ریزان و دست‌اندر کاران نظام آموزشی پنهان است ولی بر فکر و عواطف و رفتار دانشآموزان



یک تیر صد‌ها نشان

زینب گلزاری

«جمعیت همیاران سلامت روان اجتماعی ایران» با هدف افزایش توانمندی قشرهای مختلف جامعه و در راستای افزایش سطح سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی فعالیت رسمی خود را در سال ۱۳۷۷ آغاز کرد. این جمعیت که نخستین برنامه‌اش اجرای پروژه شهر سالم توسط سازمان بهداشت جهانی بود، در سال ۱۳۸۱ به عنوان یک سازمان غیردولتی (NGO) فرآگیر، ثبت شد و فعالیت‌های خود را در سطح کشور گسترش داد.

در حال حاضر این سازمان خدمات خود را در تمامی مراکز استان و شهرستان‌ها، در قالب پایگاه‌های سلامت اجتماعی، ارائه می‌کند و امیدوار است که با افزایش مشارکت، در ارتقای سطح کیفیت زندگی مردم تأثیرگذار باشد.

بانک جامع کتاب‌های مهارت‌های زندگی با همکاری معاونت مشاوره و امور روان‌شناسی سازمان بهزیستی کشور، به عنوان اثری ارزشمند توسط این سازمان، در قالب چند رسانه‌ای، طراحی و تولید شده است.

این نرم‌افزار با رابط کاربری سیار ساده و دلنشیں، اطلاعات کتاب‌شناسی ارزشمندی در زمینه ده مهارت زندگی و در چهار گروه سنسی (کودک، نوجوان، جوان و بزرگسال) در اختیار مخاطب قرار می‌دهد. در بحث مهارت‌های زندگی، برای ده مهارت برقراری ارتباط، خودآگاهی، همدلی، جرئتمندی، مدیریت خشم، مدیریت استرس، پیشگیری از افسردگی، حل مسئله و تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، و تفکر نقاد برای هر گروه سنسی به تفکیک، کتاب‌های ارزشمندی تألیف و ترجمه شده و در این بانک جامع، هر عنوان بهطور کامل معرفی شده است. برای مثال، در مورد مهارت تفکر انتقادی به عنوان یکی از سرفصل‌های مهارت‌های زندگی، برای گروه سنسی نوجوان، اطلاعات کتاب‌شناسی بیش از بیست عنوان کتاب ترجمه و تألیف شده، گردآوری شده است و در اختیار مخاطب قرار دارد. در همین سرفصل برای گروه سنسی کودک نیز، بیش از ده عنوان کتاب معرفی شده است. برخی از کتاب‌های معرفی شده در این بانک اطلاعاتی، خلاصه نیز دارند و این فرصت را در اختیار مخاطب قرار می‌دهند که انتخاب هوشمندانه‌تری داشته باشد.

برای تهیه این نرم‌افزار به «سایت جمعیت همیاران سلامت روان اجتماعی ایران» به نشانی زیر مراجعه نمایید:

www.hamyaraniran.ir

زندگی خانوادگی

تکلیف خانوادگی

محسن رزاقی

عضو هسته گروه پویش و دبیر تفکر و سبک زندگی

تصویرگر: سید میثم موسوی

با آن‌ها درباره اجرایی و ممکن بودن این راه حل‌ها حرف بزنند و نتیجه این گفت و گوها را والدین یادداشت کنند. به این ترتیب، دانش‌آموز برگه‌ای را تحويل می‌داد که به قلم والدین او نوشته شده بود.

بازخورد تکلیف قابل توجه بود. از بین یادداشت‌های صمیمی‌ای که والدین در حاشیه تکلیف نوشته بودند، متوجه شدم که با این تمرين، هم بسیاری از مسائل خانه مورد توجه واقع می‌شد - که قبلان بود - و هم نظر دانش‌آموز در کنار تجربه والدینش پخته‌تر می‌شد و البته این برای نزدیک شدن والدین و فرزندان فرصت خوبی بود.

قرارداد پول توجیبی

«پول توجیبی» موضوعی است که چالش همیشگی والدین و فرزندان است. گاهی پول توجیبی آنقدر زیاد است که دانش‌آموز به اسراف می‌افتد و گاهی، بدون دلیل خاصی، پول توجیبی پرداخت نمی‌شود و هر وقت که لازم شد، مبلغی پرداخت می‌شود تا شاید تصمیمات و هزینه‌کرد فرزند، تحت نظارت باشد، که البته اثر آن بدتر از اسراف است؛ چرا که در این صورت، فرزند ما هیچ وقت مفهوم برنامه‌ریزی برای مصرف کردن را به خاطر نداشتند افق بلندمدت و در لحظه بودن، نمی‌آموزد.

حاطره‌ای که از تکلیف خانوادگی دارم، مربوط به درست کردن کاردستی درس حرفه و فن است. برادر و پدر و عمویم همگی دست به دست هم داده بودند تا من (بخوانید برای من) یک مدار ساده برای روشن کردن یک لامپ درست کنم. خاله‌ام هم همیشه از اینکه به جای پسر خاله‌ام کاردستی‌هایش را درست می‌کرد، شکایت داشت و سر معلم‌ها نق می‌زد که آخر این چه تکلیفی است! از وقتی معلم شدم، به خصوص معلم درس تفکر و سبک زندگی، به نقش خانواده و اهمیت آن خیلی فکر می‌کردم و در آن دقیق شده بودم. از طرفی، آموزش موضوع مهمی مثل مهارت‌های زندگی قطعاً بدون همراهی خانواده امکان‌پذیر نیست و صدالبته خاطره خانواده‌ها از تکلیفی که قرار است در آن همکاری داشته باشند، همان ساخت کاردستی‌های قدیمی است.

اما اگر این تمرين ناظر به یکی از مسائلی باشد که به چالش بین خانواده و فرزندان تبدیل شده است چه؟ تکلیفی که انجام دادن آن کمک کند تا این چالش واکاوی و برطرف شود. برای همین، در تکلیف مهارت «صرف» سعی کردیم چنین کاری انجام دهیم.

حل مسئله خانگی با خانواده

بعد از اینکه از بچه‌ها خواستیم مسائلی را که در محیط خانه دارند، البته با اجازه والدین فهرست کنند و راه حلی برای آن‌ها پیشنهاد دهنند، درخواست کردیم که با والدینشان در مورد این مسائل و راه حل‌های پیشنهادی شان صحبت کنند.

در برگه تمرين از والدين خواستيم تا قراردادي با فرزندشان بنويسند و پس از مذاکره با فرزند و محاسبه هزينه های او، مبلغ مشخصی برای يك بازه زمانی مشخص، مثلاً هفتگي يا ماهانه، تعين كنند. البته پيشنهاد می شد قرارداد را کمی با دست باز بنويسند تا دانش آموز بتواند پس انداز هم بكند. تنها مبلغی که در ماه به دانش آموز می رسيد

این بود و اگر دانش آموز پول توجيهي اش را تمام می کرد، به هیچ وجه نباید پرداختي به عنوان کمک بلاعوض يا پول توجيهي و ... انجام می شد. در ابتدا با ترس و لرز این تمرين را دادم ولی با استقبال خوبی مواجه شدم و جز دانش آموزاني که از بى حساب و كتاب بودن در آمده بودند، باقی بچه ها راضی بودند و خانواده ها هم از نظر پرداخت ها رضایت داشتند.

به نظر می رسد که تمرين، به شرط آنکه دقیق، حساب شده و ناظر به مسائل خانواده ها باشد، ظرفیت خوبی برای ارتباط با خانواده ها و کمک به آن ها برای رشد مهارت های زندگی فرزندان است.

آموزش موضوع
مهتمی مثل
مهارت های
زندگی قطعاً بدون
همراهی خانواده
امکان پذیر
نیست و صدالبته
خاطره خانواده ها
از تکلیفی که
قرار است در
آن همکاری
داشته باشند،
همان ساخت
کاردستی های
قدیمی است



علم آگاه، والد همراه، فرزند ماهر

الهه خانیکی

روان درمانگر نوجوان، مدرس مهارت‌های زندگی کودک و نوجوان

می‌گوییم: به نظرت دوستت چه کاری را خوب بلد است و در آن مهارت دارد. (۲) اگر خودم از آن دانش آموز شناخت داشته باشم، به مهارت‌ش اشاره می‌کنم. (۳) به او می‌گوییم بیا از امروز کشف کنیم که تو چه مهارت یا توانمندی‌ای داری و یا هر وقت خودت کشفش کردی، به ما هم بگو.

وقتی همه کلاس در مورد مهارت‌های ایشان صحبت کردند، وقت آن می‌شود که بگوییم: بچه‌ها! حالا ما می‌خواهیم با هم‌دیگه مهارت زندگی کردن را یاد بگیریم. بعد، سعی می‌کنم به کمک خود دانش آموزان، معنای زندگی کردن را شفاف کنم.

ضمن اینکه گاهی لازم است مفهوم نظری مهارت‌ها را با

وارد کلاس شدم. گفتند: «خانوم! پارسال سر کلاس مهارت‌های زندگی، ما کاردستی درست می‌کردیم و هنر داشتیم، سال‌های قبل تر هم معاون می‌اومند بالا سرمهون و بیکار بودیم!»
اما من معمولاً کلاس مهارت‌های زندگی را این‌طور شروع می‌کنم: «بچه‌ها، شما توی چه کاری خفن یا ماهر هستید؟»
بیشتر بچه‌ها خوششان می‌آید و خنده روی لب‌هایشان می‌نشینند. بعضی‌ها به فکر فرو می‌رونند و چند نفری هم از شنیدن این سؤال خجالت می‌کشند؛ یکی می‌گوید: «خانوم! من توی نقاشی ماهرم». پشت سررش، بقیه دانش آموزان هم یکی یکی شروع می‌کنند: «من توی سوت زدن ماهرم، من در جوک گفتن، من ریاضی م خوبه» و ... چند نفری هم هستند که می‌گویند: «هیچی، «نمی‌دونم» و یک جورهایی به مین‌من می‌افتدند. در این سال‌ها فهمیده‌ام که سه روش معمولاً در واکنش به این موقعیت‌ها مفید است: ۱) از دوستانشان کمک می‌گیرم؛ مثلاً به بغل‌دستی‌شان یا کسی که با آن‌ها جوهر است،



روابط بین فردی است. مادرها و پدرها اغلب هم‌دلی را با نصیحت کردن، راه حل دادن، سرزنش کردن، کوچک کردن و بزرگ کردن مشکل اشتباه می‌گیرند. هم‌دلی به معنای هم‌حسی است؛ مثلاً اگر فرزند آن‌ها از اینکه نمی‌تواند دوست صمیمی پیدا کند نراحت است، در وله اول فقط به هم‌دلی نیاز دارد؛ یعنی شنیدن چنین عبارتی «عزیزم! می‌فهمم که غمگینی». البته اجازه بدھید صادقانه بگوییم که مهارت هم‌دلی از سخت‌ترین های مهارت‌های ده‌گانه است و به تمرين بسیار نیاز دارد.

همان‌طور که در تدریس مهارت‌های زندگی، «علم‌سالاری» بی‌معناست، والدین نیز باید آگاه شوند که در زندگی خانوادگی ساختار «پدرسالاری»، «مادرسالاری» و «فرزنده‌سالاری» ضد رشد ارتباط مؤثر (مهارت سوم) و ارتباط بین فردی، (مهارت چهارم) است. مشارکت فرزندان در امور خانوادگی (متناوب با سطح سنی) و رعایت احترام متقابل، الفبای مهارت‌های ارتباطی هستند. در واقع، والدین به جای نصیحت

من به عنوان علم مهارت‌های زندگی، عمیقاً فهمیده‌ام که بهترین روش آموزش مهارت‌های زندگی به هر گروه سنی، بازی است!

(تکرار اینکه فرزندشان چطور باید دختر/ پسر خوبی باشد) بایستی اخلاق و ارزش‌های را که دوست دارند فرزندانشان یاد بگیرند، در عمل الگوسازی کنند. بنابراین، هم‌زمان که دانش‌آموزان در کلاس، راههای مقابله با استرس و هیجان‌های منفی (مهارت پنجم و ششم) را یاد می‌گیرند، از رفتارهای والدین هنگامی که مضطرب، غمگین و خشمگین‌اند نیز روش‌هایی را می‌آموزند!

این روش‌های اجتماعی و انواع سوءاستفاده از کودکان و نوجوانان شیوع یافته و بنابراین مجهز بودن به تفکر انتقادی (مهارت هفتم) از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آسیب است. تشویق فرزندان به پرش‌شکری از والدین و تجزیه و تحلیل اتفاقات می‌تواند مانع ساده‌لوحی و گول خوردن توسط دیگران شود. همسو با رشد تفکر انتقادی، لازم است والدین پرورش تفکر خلاق (مهارت هشتم) یعنی تولید و کشف نگرش و ایده‌های جدید در برابر مسائل زندگی را در نظر بگیرند؛ مثلاً مادر می‌تواند با مشارکت فرزندش، تغییراتی در قوطی کنسرو ایجاد کند و آن را به عنوان جای قاشق و چنگال به کار ببرد یا پدر هنگامی که همراه فرزندش از بیرون به خانه برمی‌گردد، عمدانه مسیرهای متفاوت به خانه را در نظر بگیرد. بهتر است مدرسان مهارت‌های زندگی، مراحل حل مسئله و تصمیم‌گیری (مهارت ۹ و ۱۰) را به والدین نیز آموزش دهند تا خیال آن‌ها راحت شود که فرزندانشان آمادگی حل مشکلات و تصمیم‌گیری را دارند و فقط به تمرين مهارت‌ها و دلگرمی والدین نیازمندند.

علم‌های والدین ماهر در زندگی، دانش‌آموزان و فرزندانی ماهر را در کنار خود خواهند داشت.

در نظر گرفتن سطح سنی و شناختی دانش‌آموزان برای آن‌ها جا بیندازیم، اما من به عنوان معلم مهارت‌های زندگی، عمیقاً فهمیده‌ام که بهترین روش آموزش مهارت‌های زندگی به هر گروه سنی، بازی است! همچنین به مرور متوجه شده‌ام که اگر قرار است انسان‌های ماهری در زندگی کردن باشیم، چه بهتر که از این مسیر لذت ببریم و ابتدایی‌ترین روش یادگیری و اکتشاف از کودکی، بازی است.

ایمان دارم که اگر در کلاس مهارت‌های زندگی، ما سعی کنیم «خانم/ آقا معلم» نباشیم، تجربه جمعی لذت‌بخشی رقم خواهد خورد (هر چند معتقدم که این رویه در تدریس سایر درس‌ها نیز می‌تواند عنصری اثربخش در یادگیری دانش‌آموزان باشد!). بنابراین پیشنهادم این است که به عنوان مدرس مهارت‌های زندگی در کلاس، تا می‌توانید **همبازی** دانش‌آموزان را شوید و یک لحظه را هم با نشستن پشت میز هدر ندهید؛ بودن شما به عنوان عضوی از گروه، واقعاً برای بچه‌ها دلگرم‌کننده است. در کلاس مهارت‌های زندگی، «علم‌سالاری» هرگز جواب نمی‌دهد و در خلال بازی‌های مهارت‌های ده‌گانه به مرور احساس خواهید کرد که «جمع‌سالاری» در فضای کلاس جریان دارد.

علاوه بر ضرورت تسلط معلم و رعایت نکات ظریف در تدریس مهارت‌های زندگی، آشنایی والدین با مهارت‌های ده‌گانه و به نوعی در گیر کردن آن‌ها هم در امر آموزش اهمیت دارد. در تاریخچه روش تدریس مهارت‌های زندگی، اشاره شده است که فرایند نهادینه شدن مهارت‌ها در شخصیت، طی توالی زیر صورت می‌گیرد:

دانش ← نگرش ← رفتار

و بدون شک، ارتقای دانش نظری و عملی والدین پیرامون مهارت‌های زندگی، عاملی تسريع‌کننده و تقویت‌بخش در این روند خواهد بود. شاید در بافت جامعه کنونی کشور ما، گذراندن دوره مهارت‌های زندگی والدین برای عموم امکان‌پذیر نباشد اما معلم‌ها می‌توانند با برگزاری جلسات توجیهی یا در قالب آموزش کارگاهی، آن‌ها را با مهارت‌های زندگی و روش‌های اجرای آن در بستر خانواده آشنا کنند.

در ارتباط با خودآگاهی (مهارت اول)، برای والدین باید توضیح داده شود که فرزند آن‌ها با تمام توانمندی‌ها، نقاط ضعف، آرزوها و اهدافی دارد که منحصر به فرد است. بنابراین، مقایسه کردن بچه‌ها با خواهر/ برادر یا سایرین، ضد رشد است. همچنین، لازم است والدین بدانند که اغراق در مورد توانایی‌ها یا نقاط ضعف فرزندشان، یا به عکس، نادیده گرفتن آن‌ها رفتاری دلسرد‌کننده است. رفتارهای دلسرد‌کننده والدین، عامل راهنمای و تشدید‌کننده تجربه هیجانی منفی (به خصوص غم، اضطراب، خشم، غرور و شرم‌گری) در فرزندان است.

آموزش اجرای هم‌دلی (مهارت دوم) به والدین نیز حائز اهمیت است؛ چرا که هم‌دلی عاملی بسیار دلگرم‌کننده در





پدر و پسر

سجاد ابرجی

دبیر تفکر و سبک زندگی هفتم و هشتم

تصویرگر: سید میثم موسوی

برنامه را با افتتاحیه شروع می‌کنیم. از پول‌های مجازی (که حکم ناهار و امتیاز برنامه را دارد) می‌گوییم و بخش‌های مختلف و فعالیت‌ها را شرح می‌دهیم. همه گروه‌ها مشکل از سه جفت پدر و پسر وارد قسمت اصلی کارسوق یعنی بازی‌های موازی می‌شوند. از ۱۱ ایستگاه بازی موازی، مثل دارت، بازی فکری (اتللو، پنTAGو و...)، فوتbal،

ساعت ۸ صبح جمعه است. بیشتر پدرها و پسرها خودشان را به مدرسه رسانده‌اند. در چهره بیشتر بچه‌ها علامت سؤالی دیده می‌شود. «پدر و پسر دیگه چیه؟»، «پدرها مون توی مدرسه چه کار دارند؟» و ... برخی هم در ذهنشان محاسبه کرده‌اند که آیا زدن از خواب لذت‌بخش صبح جمعه و آمدن به مدرسه ارزشش را دارد یا نه.

**«پدر و پسر» که
بعضاً با اسم‌های
دیگر مثل
«من و بابام» یا
«پیکنیک» هم
برگزار شده، از
بهترین اردوهایی
است که در عین
садگی، می‌تواند
در تقویت
مهارت‌های
زندگی بچه‌ها
و ایجاد فضای
ثبت خانوادگی
و روابط پدر -
فرزنده نقش
بسزایی ایفا کند**

در هر دو گفت‌و‌گو نموداری از تأسف و کم‌کاری طرفین به چشم می‌خورد. پدرهایی که کار و مشغله و خستگی و بی‌حوصلگی را بهانه وقت نگذراندن با فرزندان کرده‌اند و پسرهایی که در پاسخ به میزان فعالیتشان در خانه از تنبیه و تکالیف مدرسه و «به من چه ربطی داره» و «داداشم چرا نمی‌ره» می‌گویند.

بعد از این گفت‌و‌گوها چالش دیگری در راه است. این بار پدرها باید در برگه‌ای درباره علائق فرزندشان بنویسند؛ مثلاً تیم و غذا و مقصد مسافرت مورد علاقه او. پسرها هم باید بگویند که اگر جای پدرشان باشند، ۱/۵ میلیون تومان را در ماه چگونه خرج می‌کنند که هزینه‌ها به بهترین شکل مدیریت شود. پاسخ‌های هر دو طرف گاهی کاملاً دقیق و درست و گاهی خنده‌دار و عجیب است. پدری از لذت سفر شمال برای پسری حرف می‌زند که رؤیای سفر هم‌دانی را تمدید می‌کند. پدری که به سختی از پای بازی رایانه‌ای بلند می‌شود، شاید روزهای بعد پسرش را که انگار در حال بازی، تشنه و گرسنه هم نمی‌شود، بهتر درک کند.

بعد از اجرای جمعی سرود «ای ایران، ای سرزیمین من» آماده خدا‌حافظی می‌شویم و این بار چهره بچه‌ها حامل پیام‌هایی حسرت‌آولد به سبب اتمام این روز شیرین است. به امید آنکه روزهای بعد بچه‌ها و پدرهایشان لحظات شیرین‌تری باهم داشته باشند.

«پدر و پسر» که بعضًا با اسم‌های دیگر مثل «من و بابام» یا «پیکنیک» هم برگزار شده، از بهترین اردوهایی است که در عین سادگی، می‌تواند در تقویت مهارت‌های زندگی بچه‌ها و ایجاد فضای ثبت خانوادگی و روابط پدر - فرزنده نقش بسزایی ایفا کند.

در پایه‌هایی که بعضی از بچه‌ها پدرشان را از دست داده بودند، اسم برنامه را چیز دیگری مثل «پیکنیک» می‌گذاشتیم و می‌گفتیم هر دانش‌آموز همراه با یک مرد بزرگ‌سال از نزدیکان بیاید و به صورت موردي بر حضور پدران تأکید می‌کردیم.

اگر این تجربه را در مدرسه‌تان ندارید، حتماً آن را امتحان کنید؛ شاید به برنامه هر ساله شما تبدیل شود!

والیبال، پابندی، مشاعره، پانتومیم، فوتیال دستی، بازی رایانه‌ای، دستمال قرمز، میخ و طناب و ... عبور می‌کنند و پول مجازی جایزه می‌گیرند.

- واحد پول: ۱ بچه!
۱۰ بچه برایر است با کارت امتیاز ۱ بابا!
۱۰ بابا برابر است با ۱ آقاجون!

پسر نوجوان باید با دو دوست هم‌سال خود، پدرش و دو مرد دیگر که پدرهای دوستانش هستند، تعامل کند. کامیابی او و گروهش به مهارت روابط بین‌فردی آن‌ها گره می‌خورد؛ بنابراین، او مجبور است برای اینکه بهتر نتیجه بگیرد، بهتر تعامل کند: با دوستش، با پدرش و با پدر دوستش.

در لابه‌ای هیاهو و هیجان بازی‌ها که حتی گاهی بچه‌ها به دنبال کنترل هیجان پدرها هستند، می‌بینیم که چطور دنیاهای دور از هم پدرها و پسرها به هم نزدیک می‌شوند و آن‌ها هم‌دلی را تمرين می‌کنند. پدری که به سختی از پای بازی رایانه‌ای بلند می‌شود، شاید روزهای بعد پسرش را که انگار در حال بازی، تشنه و گرسنه هم نمی‌شود، بهتر درک کند.

بعد از اتمام هیجان بازی‌های موazی و آرامش نماز، دستور العمل خرید ناهار اعلام می‌شود. پدرها و پسرها باید با پول مجازی ای که در طول برنامه کسب کرده‌اند، ناهار را خردباری کنند.

سؤال مهم: «ناهار چی داریم؟» مرغ خام تمیز نشده به همراه مخلفات برای مزه‌دار کردن و نان و سایر اسباب کباب پزی به گروه‌ها داده می‌شود اما پدرها خیلی نباید در پختن ناهار دخالت داشته باشند و نظارت بر کار آقا پسرها مهم‌ترین وظیفه آن‌هاست. شکم‌های گرسنه و مسیر سخت رسیدن به غذا، می‌تواند تمرين خوبی برای تاب آوری باشد.

خیلی از بچه‌ها تا به حال مرغ تمیز نکرده‌اند و از این کار بدشان می‌آید اما شکم گرسنه، انگار خوش‌آمدن و بدآمدن نمی‌شناسد. جوجه کباب پسپریز به سختی آماده می‌شود و زحمات دو ساعته در عرض ۱۵ دقیقه مراحل بلع و هضم را طی می‌کند.

بعد از ناهار و نماز و استراحه کوتاه، پدرها و پسرها از هم جدا می‌شوند. هر کدام جداگانه با همراهی مری‌ها گفت‌و‌گویی دارند. پسرها قرار است از احترام و نقش‌آفرینی در خانه بگویند و پدرها از شناخت و ارتباطشان با بچه‌ها. تقریباً

ارزشیابی مهارت

سوسن نوروزی

کارشناس گروه مطالعات اجتماعی دفتر تألیف و برنامه‌ریزی درسی

نتایج اجرای این برنامه‌ها به وضوح و به سرعت دیده نمی‌شود، ارزشیابی نکردن ممکن است اولیای مدرسه را به این نتیجه برساند که بهتر است زمان اختصاص یافته به این درس را به درسی مهم تر و مؤثرتر(!) بدهند یا لا اقل از زمان آن کم کنند. برای ارزشیابی برنامه‌های آموزشی مهارت محور، باید دانش، نگرش، ارزش‌ها و مهارت افراد سنجیده شود و هر یک از ابزارهای سنجش می‌تواند برای ارزیابی هر کدام از موارد یاد شده مفید باشد یا نباشد. البته بررسی این موارد، نوشته‌ای جدآگاهه را می‌طلبد. در این مطلب، صرفًا مواردی چون نمونه‌ای از فهرست وارسی(چک لیست) مشاهده مهارت‌های زندگی را مشاهده می‌کنید.

ارزشیابی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی کار بسیار دشواری است. معمولاً اگر هم ارزشیابی ای صورت گیرد، درواقع دانش مربوط به مهارت‌های سنجیده می‌شود، نه خود مهارت‌ها. شاید یک دلیل این امر آن باشد که رسیدن به اهداف مورد نظر مهارت‌های زندگی، زمان بر است و گاهی باید مدت‌ها بگذرد تا بتوان اثر آموزش را مشاهده کرد. به علاوه، رسیدن به اهداف این برنامه‌ها، بیشتر اوقات تحت تأثیر سایر فعالیت‌های فرد، چه در سایر کلاس‌های درس و چه در بقیه موقعيت‌ها (در خانواده و جامعه) قرار دارد. البته همه این‌ها به این معنا نیست که برنامه مهارت‌های زندگی را ارزشیابی نکنیم. چرا که دقیقاً به همین دلیل که

فهرست مشاهدات از مهارت‌های زندگی

توانمندی‌ها	کم	متوسط	زیاد
ارتباطات			
گوش دادن با همدمی	به شنیدن ایده‌ها و نظرات دیگران علاقه‌ای ندارد. احساسات دیگران را در هنگام صحبت کردن در نظر نمی‌گیرد. بی توجه است.	بعضی اوقات به شنیدن ایده‌ها و نظرات دیگران علاقه‌مند است. به صحبت‌های دیگران گوش فرا می‌دهد اما همیشه با آن‌ها همدل نیست.	هنگام صحبت کردن همواره ایده‌ها و نظرات دیگران را در نظر می‌گیرد. بدون پیش‌داوری درباره دیگران همدلانه به آن‌ها مشورت می‌دهد.
بیان احساسات	تمایل با توانایی بیان احساسات خود برای دیگران را ندارد. ارتباط چشمی (و در دررو) برقرار نمی‌کند و با قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی نمی‌کند. هنگام بیان احساسات ممکن است متوجه خشونت شود.	بعضی اوقات احساسات خود را برای برخی از افراد بیان می‌کند. گاهی می‌تواند به بعضی افراد اعتماد کند اما لزوماً مؤثرترین روش را برای بیان احساسات خود یا حل تعارض‌ها انتخاب نمی‌کند.	احساسات خود را اغلب با همه در میان می‌گذارد و در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی می‌کند. توانایی حل اختلاف را دارد و بدون توصل به خشونت و به روش مؤثر تعارض‌ها را حل و احساسات خود را بیان می‌کند.

فهرست مشاهدات از مهارت‌های زندگی

توانمندی‌ها	کم	متوسط	زیاد
تفکر نقادانه			
تصمیم‌گیری درست	<p> قادر به تصمیم‌گیری نیست و یا غیر مستنده و عجولانه تصمیم می‌گیرد.</p> <p> در برابر فشار همسالان، تسلیم می‌شود و در برابر رفتارهای پر خطر نظری مصرف مخدر و خشونت، برخورد غیر مسئولانه از خود نشان می‌دهد.</p> <p> مواجهه او با عواقب احتمالی اقدامات خود و مسائل مهم و اساسی، نامناسب است.</p> <p> به گفت و گو درباره پیامدهای اجتماعی رفتار یا سایر مباحث مهم، علاقه‌های نشان نمی‌دهد.</p>	<p> قادر به تصمیم‌گیری است اما گاهی غیر مستنده یا عجولانه تصمیم می‌گیرد.</p> <p> گاهی در برابر فشار همسالان برای همراهی در رفتارهای پر خطر نظری مصرف مواد مخدر و خشونت، از خود مقاومت نشان می‌دهد.</p> <p> به گفت و گو درباره پیامدهای احتمالی رفتار خود علاوه‌ای ندارد اما به جلساتی که در باره مباحث مهم تشکیل می‌شود علاقمند است و در آن‌ها حاضر می‌شود.</p>	<p> می‌تواند در برابر فشار همسالان برای همراهی در رفتارهای پر خطر نظری مصرف مواد مخدر و خشونت مقاومت کند.</p>
صداقت و درست‌کاری	<p> توانایی تصمیم‌گیری براساس اعتقادات و دفاع از باورهای خود را ندارد.</p> <p> به دلیل ترس از عواقب مجازات دروغ می‌گوید و بهندرت حقیقت را می‌گوید.</p>	<p> برای فرار از مجازات دروغ می‌گوید و بهندرت حقیقت را بیان می‌کند.</p> <p> بعضی مواقع براساس اعتقادات تصمیم می‌گیرد و از باورهای خود دفاع می‌کند.</p> <p> گاهی حقیقت را می‌گوید.</p>	<p> گاهی براساس اعتقادات تصمیم می‌گیرد و از باورهای خود دفاع می‌کند.</p> <p> اغلب، حقیقت را حتی اگر سخت باشد می‌گوید.</p>
حل اختلافات	<p> در اختلافات و درگیری‌ها نمی‌تواند بی طرفانه میانجی‌گری کند. به تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی احترام نمی‌گذارد.</p>	<p> در اختلافات و درگیری‌ها، میانجی‌گری می‌کند اما همیشه بی‌طرف نیست.</p> <p> به تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی احترام می‌گذارد اما گاهی در باره دیگران پیشداوری می‌کند.</p>	<p> همیشه در درگیری‌ها بی‌طرف است و می‌تواند برای دو طرف میانجی‌گری کند.</p> <p> به تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی احترام می‌گذارد و برای آن‌ها ارزش قابل است.</p>
اعتماد به نفس			
شخصیت مثبت	<p> عزت نفس ندارد؛ و احساس عدم اطمینان، بی‌اعتباری و بی‌ارزشی و تأسف نسبت به خود دارد.</p>	<p> برخی از ویژگی‌های عزت نفس را بروز می‌دهد؛ اعتماد به نفس بدنی و احساسی، ایده‌ها و توانایی‌های فردی دارد و احساس می‌کند می‌تواند به صورت مثبتی در جامعه مشارکت داشته باشد، احسان خوشحالی و موفقیت می‌کند، به آرمان‌ها و باورهای خود اعتماد دارد.</p> <p> به خود و داشته‌هایش افتخار می‌کند.</p> <p> از نقاط قوت و ضعف خودش آگاه است.</p>	<p> اغلب ویژگی‌های عزت نفس را بروز می‌دهد؛ اعتماد به نفس بدنی و احساسی، ایده‌ها و توانایی‌های فردی دارد و احساس می‌کند می‌تواند به صورت مثبتی در جامعه مشارکت داشته باشد، احسان خوشحالی و موفقیت می‌کند، به آرمان‌ها و باورهای خود اعتماد دارد.</p> <p> به خودش افتخار می‌کند، خود را می‌شناسد.</p> <p> از نقاط قوت و ضعف خودش آگاه است.</p>
مسئولیت‌پذیری	<p> مسئولیت کارهای خود را به عهده نمی‌گیرد.</p>	<p> گاهی مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرد و به استباها اش اعتراف می‌کند.</p>	<p> مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرد و همیشه اشتباهات خود را قبول می‌کند.</p>

راهکارهایی برای آموزش و ارزیابی

در کلاس مهارت‌های زندگی!

مترجم: ویدا جعفری

کوچک، برای فعالیت‌هایی که به همکاری نیاز دارند بسیار مفید است.

نمی‌نشستن به صورت ردیفی؛

این نوع نشستن برای آموزگارانی که نیاز به استفاده مستمر از تخته و یا ابزار دیجیتال دارند سودمند است.

قوانین کلاس

قوانین کلاس باعث ایجاد شفافیت می‌شود. دانشآموزان باید بتوانند در مورد قوانین کلاس نظر بدھند. این قوانین باید در بخشی از کلاس نصب شوند تا همه بتوانند آن‌ها را ببینند. قوانین باید کوتاه و ساده باشند و با عبارات مثبت بیان شوند؛ برای مثال به جای استفاده از عبارت «آشغال نریزید» بهتر است از عبارت «کلاسمان را تمیز نگه داریم» استفاده شود. مهم‌تر از همه، آموزگار باید الگو باشد؛ مثلاً اگر او دیر در کلاس حاضر شود، چطور می‌تواند انتظار داشته باشد که دانشآموزان به موقع در کلاس باشند.

روش

آموزگار برای انتخاب سبک تدریس، نخست باید درک کاملی از سبک یادگیری آموزش خود پیدا کند. او با شناسایی نظرات خود در مورد یادگیری، نقش دانشآموزان و نقش آموزگار، می‌تواند روش تدریس خوبش را انتخاب کند. شیوه آموزگاران مهارت زندگی، برای گذراندن زمان خود در داخل و خارج مدرسه، می‌تواند نکته‌هایی را درباره روش تدریس این آموزمحور مشخص کند. آموزگاری که کلاس‌های دانشآموزمحور دارد، زمانی را به برقراری ارتباط با سایرین و یافتن راه حل برای مشکلات اختصاص می‌دهد. او هم‌واره به دنبال یافتن ایده‌های نو و مفاهیم کلیدی برای آموزش مهارت‌های زندگی

چیدمان کلاس دانشآموزمحور

محیط آموزشی برای اینکه اثربخش باشد، باید با هدف دسترسی، انعطاف‌پذیری، راحتی و پاسخگویی به نیاز دانشآموزان ساخته شده باشد. آموزگاران باید محیط فیزیکی و اجتماعی کلاس را با توجه به دانشآموزان تنظیم کنند. محیط کلاس باید به گونه‌ای باشد که دانشآموزان بتوانند به تنها بی و به صورت گروهی کار کنند.

چیدمان کلاس می‌تواند به روند یادگیری کمک کند یا مانع آن شود. دانشآموزان باید به گونه‌ای در کلاس بنشینند که هم تخته را به وضوح ببینند و هم صدای آموزگار را بشنوند. نیمکت‌ها را می‌توان به اشکال مختلف چید، هر چیدمان برای شرایط خاصی مناسب است. اگر دانشآموزان به صورت گروهی نشسته‌اند، به این معنی نیست که کلاس دانشآموزمحور، است؛ برای داشتن کلاسی دانشآموزمحور، مشارکت دانشآموزان تعیین کننده است.

تخصیص محل نشستن: وقتی نقشه کلاس را آماده می‌کنید، دانشآموزان معلوم رانیز در نظر داشته باشید. شکل نشستن در کلاس را براساس روش تدریس و نوع درس تنظیم کنید. چند نمونه از چیدمان کلاس:

- نمی‌نشستن به صورت نیم‌دایره یا دایره‌ای؛
- چیدن میز و صندلی‌ها یا نیمکت‌ها به صورت نیم‌دایره یا دایره، برقراری ارتباط را بهبود می‌بخشد و باعث مشارکت بیشتر دانشآموزان می‌شود؛ طوری که گویی همه در ردیف اول نشسته‌اند.

نمی‌نشستن گروهی.
چیدن میز و صندلی‌ها یا نیمکت‌ها به صورت گروه‌های

اگر دانشآموز
به صورت گروهی
نشسته‌اند،
به این معنی
نیست که کلاس
دانشآموزمحور
است؛ برای
داشتن کلاسی
دانشآموزمحور،
مشارکت
دانشآموزان
تعیین کننده است

حمایت از کالا ایرانی

اشتراک رشد

نحوه اشتراک مجلات رشد به دو روش زیر:

- الف. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
- ب. واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۰۰۰۰۳۹۵ کد ۱۳۹۵ در وجه شرکت افست و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگا به شماره ۳۳۳۰۲۳۴۹۰۸۸۴۹.

عنوان مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی:
تاریخ تولد:
میزان تحصیلات:
تلفن:
نشانی کامل پستی:
استان:
شهرستان:
خیابان:
پلاک:
شماره پستی:
شماره فیش بانکی:
مبلغ پرداختی:
اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:	
.....	

امضا:

- نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵
- تلفن بازرگانی: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
- Email: Eshterak@roshdmag.ir

- هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۵۵۰,۰۰۰ ریال
- هزینه اشتراک یک ساله مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۵۰,۰۰۰ ریال

به دانش آموزان است.

برای آموزش مهارت‌های زندگی، باید از روش‌های مختلف تدریس استفاده شود. برخی از این روش‌ها عبارت‌اند از: سخنرانی، مناظره، طوفان فکری، نمایش، داستان گویی، مطالعه موردنی، توضیح و ارائه، کار گروهی، تجربه کردن، سوال و جواب، حل مسئله، نمایش عروسکی، بازی، فناوری، آزمون، نقش آفرینی، کلکسیون، آموزش هم‌کلاسی، مصاحبه، سخنگوی مهمان، اردو، شبیه سازی، کار فردی، موسیقی و آواز، بحث و گفت‌وگو، پانومیم، شعر، کار دو نفره، نظرسنجی، مطالعه کلاسی، تحلیل و پژوهش.

موضوعات حساس

برخی از موضوعات مرتبط با زندگی، موضوعاتی حساس‌اند. این موارد باید با احتیاط و توجه بیشتری بررسی شوند.

برخی از این موضوعات عبارت‌اند از:

جنسیت

بيان احساسات

مرگ

سوگواری

وصیت‌نامه

زورگویی

ارزش‌های فرهنگی

سیاست

انتخاب‌های فردی برای سبک زندگی

ارزش‌های خانوادگی

چاقی یا لاغری افرادی

مشکلات اقتصادی

بیکاری

برخی از این موضوعات ممکن است در بعضی فرهنگ‌ها تابو باشد. به هر حال، فرزندان ما با موضوعاتی که به آن‌ها اشاره شد، مواجه خواهند شد و بنابراین، از هر طریق باید مهارت‌های لازم برای این مواجهه را فراگیرند. ما به عنوان بزرگسالانی مسئول و با توجه، باید آن‌ها را در این موارد راهنمایی کنیم.

ارائه دروسی که به موضوعات حساس اشاره می‌کنند باید به خوبی برنامه‌ریزی شده باشد تا دانش آموزان اطلاعات واقعی را از منابع مختلف دریافت کنند. این باعث می‌شود آن‌ها با نظرات دیگر نیز آشنا شوند. اگر آموزش این موضوعات برای آموزگار مهارت زندگی دشوار است، باید فردی را که دارای این توانایی است به کلاس دعوت کند تا به دانش آموزان آموزش دهد.

آموزگار باید حرفه‌ای عمل کند و در حین بحث درباره موضوعات حساس، کسی را مسخره نکند و نگذارد دانش آموزان نیز کسی را مسخره کنند. دانش آموزانی که



دیگران را مسخره می کنند، معمولاً بیش از سایرین درباره این موضوع حساس‌اند. از آن‌ها دعوت کنید که به بحث بازگردند و به هیچ وجه، کسی را برای خنده‌یدن یا مسخره کردن سرزنش نکنید! موادی که درباره مهارت‌های زندگی بین دانش‌آموزان و آموزگار مطرح می‌شود، باید در کلاس بماند و محترمانه تلقی شود.

اشاره به موضوعات حساس در کلاس

برای اشاره به موضوعات حساس در کلاس می‌توانید این دستورالعمل استفاده کنید:

۱. در کلاس، فضایی امن، سرشار از احترام و حمایت ایجاد کنید؛ برای ایجاد فضایی امن و حمایتی، در شروع سال با همه کلاس توافقاتی را در میان بگذارید. برای این کار می‌توانید قوانینی مانند «مسخره نکنیم»، «سخن کسی را قطع نکنیم» یا «بدون قضاوت گوش کنیم» را وضع کنید.
۲. خود را آماده کنید؛ دانش‌خود را افزایش دهید. سعی کنید اطلاعات را از منابع مختلف جمع‌آوری کنید.
۳. سعی کنید بفهمید دانش‌آموزان در مورد هر موضوع چه اطلاعات یا تجاربی دارند؛ ابتدا سعی کنید بفهمید دانش‌آموزان چه مواردی را می‌دانند؛ سپس با استفاده از آن، بحث را شروع کنید.
۴. ارتباط برقرار کنید؛ سعی کنید بین موضوع و زندگی دانش‌آموزان ارتباط برقرار کنید.
۵. سؤال کنید؛ معمولاً آموزگاران سؤال می‌کنند، اما باید اجازه دهید دانش‌آموزان نیز سؤالاتشان را مطرح کنند. در مورد سؤالات بحث کنید و موضوع را با نتیجه‌گیری تمام کنید.
۶. نظرات دانش‌آموزان را بشنوید و گفت‌وگو را ترویج دهید. فضایی سرشار از احترام ایجاد کنید تا دانش‌آموزان بتوانند نظراتشان را، حتی اگر با سایر هم‌کلاسیهایشان متفاوت است، بیان کنند. تلاشتان بر این باشد که فقط یکی از نظرات را تأیید نکنید. آموزگار باید در مباحث بی‌طرف باشد.

* پی‌نوشت

۱. این مقاله ترجمه بخشی از کتاب Life Skills Teaching and Assessment Guidelines نامیباها همکاری UNESCO در سال ۲۰۱۴ منتشر شده است.



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد‌گو دک

برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد‌نوآموز

برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

رشد‌دانش‌آموز

برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد‌نوجوان

برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد‌همه‌یار

برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

رشد‌جوان

مجله‌های بزرگ‌سال عمومی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

◆ رشد آموزش ابتدایی ◆ رشد تکنولوژی آموزشی

◆ رشد مدرسه فردا ◆ رشد معلم

مجله‌های بزرگ‌سال تخصصی

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

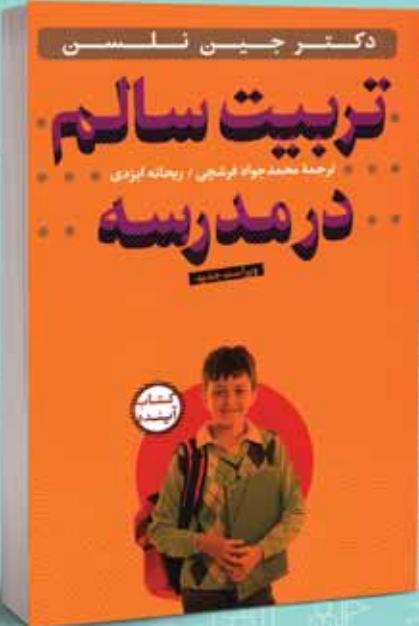
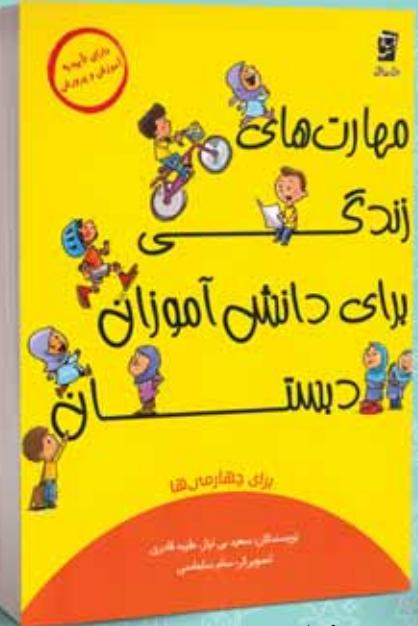
- ◆ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ◆ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ◆ رشد آموزش هنر ◆ رشد آموزش مشاور مدرسه ◆ رشد آموزش تربیت بدنی
- ◆ رشد آموزش علوم اجتماعی ◆ رشد آموزش تاریخ ◆ رشد آموزش جغرافیا
- ◆ رشد آموزش زبان‌های خارجی ◆ رشد آموزش ریاضی ◆ رشد آموزش فیزیک
- ◆ رشد آموزش شیمی ◆ رشد آموزش زیست‌شناسی ◆ رشد مدیریت مدرسه
- ◆ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش ◆ رشد آموزش پیش دبستانی
- ◆ رشد برهان متوسطه دوم

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و...، تهیه و منتشر می‌شود.

◆ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴
آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶

◆ تلفن و نامبر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰ ۱۴۷۸

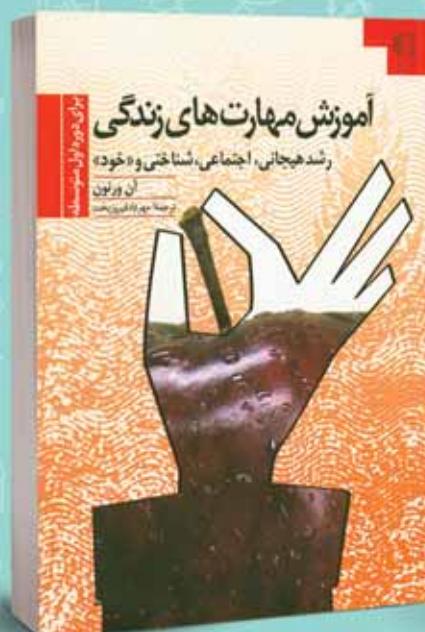
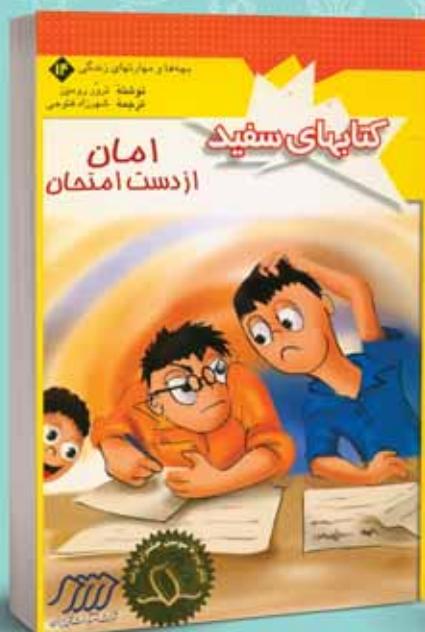
◆ وبگاه: www.roshdmag.ir



مجموعه ۶ جلدی

گشتوگذاری در بستان کتاب این شماره

آموزش مهارت‌های زندگی



- مجموعه بچه‌ها و مهارت‌های زندگی
- امان از دست نگرانی
 - امان از دست زورگوها
 - امان از دست امتحان
 - راهنمای آزاداندیشی
 -

- مجموعه ۳ جلدی
- آموزش مهارت‌های زندگی دوره دبستان
 - آموزش مهارت‌های زندگی دوره متوسطه اول
 - آموزش مهارت‌های زندگی دوره متوسطه دوم

مجموعه ۱ جلدی (در دو گروه راهنمای مربي و
كتاب كار نوجوانان)

- مهارت ارتباط
- مدیریت استرس
- حل تعارض
- مدیریت خشم
- تصمیم‌گیری

۱۵ اسفند ماه
روز درختکاری

