

مهارت‌های لازم برای زندگی بهتر

آموزشی مشخص تعیین می‌شود. سازمان بهداشت جهانی تعریف مهارت‌های زندگی را به این شکل می‌آورد: «مهارت‌هایی روانی - اجتماعی که به ما کمک می‌کنند با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم.» شاید برای شما جالب باشد که بدانید بحث مهارت‌های زندگی از کجا و توسط چه کسی مطرح شد؟ برای اولین بار در سال ۱۹۹۷ میلادی روان‌شناسی به نام گیلبرت بوتوین برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی را مطرح کرد. هدف اصلی او پیشگیری از مصرف سیگار در بین نوجوانان بود. وقتی بوتوین در مورد علت مصرف سیگار و مواد مخدر بین کودکان و نوجوانان مطالعه کرد، فهمید دانش‌آموزانی که در پی مصرف این مواد برمی‌آیند، قابل آموزش‌اند و به تعبیری، در بخشی از روش زندگی خود به مهارت‌های لازم دست نیافته‌اند. شاید شما آموزگار عزیز با خودتان بگویید، بسیاری از مشکلات رفتاری ریشه‌های عمیقی در شخصیت و خانواده دارند که تا سراغ آن‌ها نرویم، کودکان تغییر نخواهند کرد. درست است، اما بسیاری از آسیب‌های اجتماعی کودکان مثل خشونت‌های رفتاری، اضطراب،

وقتی پا به کلاس درس می‌گذاریم و چند روزی را با دانش‌آموزان سر می‌کنیم، به این فکر می‌افتیم که: عجب! چقدر با انسان‌های متفاوتی سروکار داریم! دانش‌آموزان ما از لحاظ رفتاری، شخصیتی و استعداد با هم فرق دارند. این راهمگی خوب می‌دانیم و تجربه کرده‌ایم. نکته اینجاست: اگر دانش‌آموزی مهارت نقاشی کشیدن را به خوبی دیگران نداشته یا نتوانست در فلان درس مشخص نمره‌ی خوبی کسب کند، زندگی روزمره‌اش مختل نمی‌شود، اما وقتی از بحران‌های اجتماعی و نقص مهارت‌های سازگاری دانش‌آموز در مشکلات زندگی حرف می‌زنیم، موضوع فرق می‌کند. اصطلاح «مهارت‌های زندگی» برای بسیاری از ما آشناست؛ مهارت‌هایی که برای بهتر زندگی کردن به ما کمک می‌کنند. امروزه آموزش مهارت‌های زندگی در بسیاری از مدرسه‌های دنیا یکی از اولویت‌های آموزشی است و برای آن زمان و بودجه‌ی

- باید به دانش‌آموزان آموزش دهیم، این‌ها هستند:
- مهارت خودآگاهی و خودشناسی
 - مهارت ارتباط مؤثر با دیگران
 - مهارت تصمیم‌گیری
 - مهارت حل مسئله
 - مهارت کنترل خشم
 - مهارت مقابله با استرس
 - مسئولیت‌پذیری
 - مهارت همدلی

چگونه این مهارت‌ها را به دانش‌آموزان بیاموزیم؟

در شماره‌های بعدی در مورد هر کدام از این مهارت‌ها صحبت می‌کنیم. آموزش این مهارت‌ها از طریق فعالیت‌های گروهی، بازی و گفت‌وگو می‌تواند بسیار جذاب و دوست‌داشتنی باشد و کلاس شما را منحصر به فرد کند. خود شما هم می‌توانید در مورد نحوه‌ی آموزش این مهارت‌ها فکر کنید و ایده‌های خلاق و جالبی داشته باشید.

خشم، افت تحصیلی و نداشتن تمرکز، ریشه در این واقعیت دارند که افراد بلد نیستند روابط صحیحی با دیگران برقرار کنند، برای مشکلات راه‌حل بیابند و هیجان‌هایشان را کنترل کنند. دانش‌آموزان ما در خانواده‌های متفاوتی رشد کرده‌اند.

بنابراین، روابط اجتماعی، غم‌ها و اضطراب‌های آن‌ها فرق می‌کند. حتماً این نکته را بارها و بارها تجربه کرده‌اید. بنابراین، باید در حالی که آن‌ها را متفاوت می‌بینیم، به آموزش آن‌ها نیز فکر کنیم. چرا امروزه آموزش مهارت‌های زندگی به صورت جدی در نظام‌های آموزشی دنیا مطرح است؟

هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی این است که کودکان و نوجوانان و حتی خود ما بزرگسالان، مهارت‌هایی را بیاموزیم تا بتوانیم با خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر برخورد کنیم. دنیای امروز بسیار پیچیده‌تر از گذشته است؛ پیچیده و چند لایه. همگی باید بدانیم و بلد باشیم چطور و چگونه با دنیای امروز کنار بیاییم، زمین نخوریم و البته اگر این اتفاق افتاد، دوباره بایستیم و قدم برداریم. اما مهم‌ترین این مهارت‌ها که