

نکته‌ی مهم در این آموزش‌ها این است که بدانیم باید مهارتی در رفتار بچه‌ها ایجاد کنیم. ایجاد می‌شود. صحبت کردن به تنهایی تأثیر زیادی در ایجاد مهارت ندارد.



مهارت خودشناسی را چگونه بیاموزیم؟

اولین مهارتی که پیشنهاد می‌کنیم، مهارت «خودآگاهی» است. این آگاهی می‌تواند از ویژگی‌های ظاهری خود آغاز شود و تا اطلاع از ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی فرد گسترش پیدا کند. برای شروع کار می‌توان دانش‌آموزان را به گروه‌های دو سه نفره یا بیشتر (بسته به تعداد دانش‌آموزان کلاس) تقسیم و کار را از سؤالاتی ساده و جذاب آغاز کرد. از دانش‌آموزان بخواهید درباره‌ی ویژگی‌های ظاهری خود در گروه‌هایشان فکر و گفت‌وگو کنند.

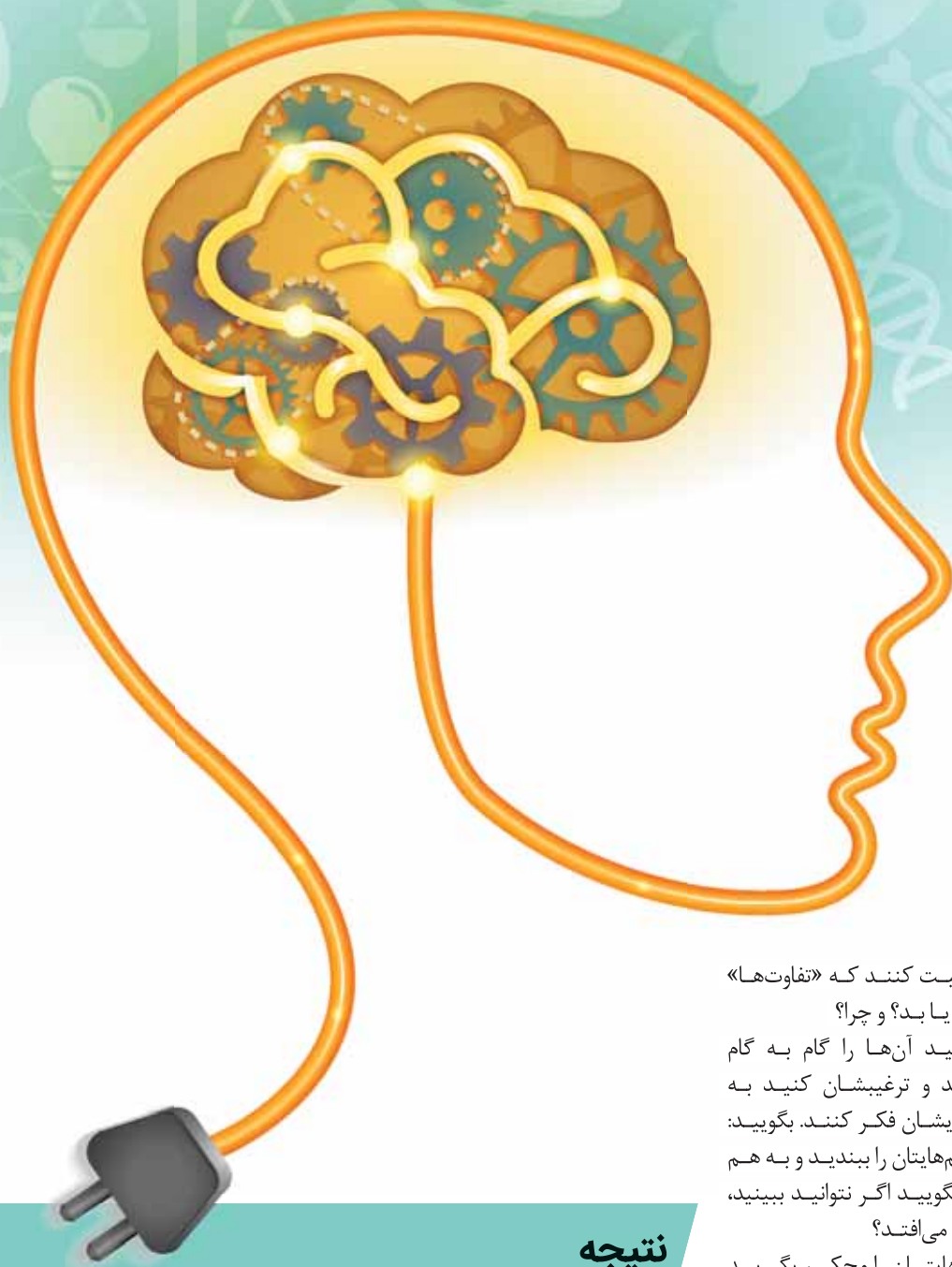
مثلاً از آن‌ها بخواهید در گروه‌هایشان درباره‌ی این سؤالات صحبت کنند: موهایتان چه رنگی است؟ قد شما بلندتر است یا هم‌گروهی‌تان؟ رنگ پوستتان روشن است یا تیره؟ چپ دست هستید یا راست دست؟ رنگ چشم‌هایتان چه فرقی با هم‌گروهی‌تان دارد؟ شما لاغرترید یا دوستانتان؟

از دانش‌آموزان بخواهید همگی فکر و در گروه‌ها صحبت کنند. آن‌ها با این گفت‌وگو به تفاوت‌های خود پی خواهند برد. شاید پیش از این هرگز برای آن‌ها پیش نیامده باشد که چنین به ویژگی‌های ظاهری و تفاوت‌هایشان با دیگران فکر کرده باشند. این فرصت بسیار خوبی است تا برایشان تفهیم کنید تفاوت‌ها طبیعی هستند و قرار نیست همه‌ی ما شبیه به هم باشیم. از آن‌ها بخواهید در گروه‌ها راجع

در شمارهی گذشته، در مورد مهارت‌های زندگی صحبت کردیم و گفتیم: آموزش «مهارت‌های زندگی» در مدرسه یک ضرورت است. دانش‌آموزان با این آموزش‌ها یاد خواهند گرفت در عرصه‌ی زندگی و در مواجهه با پستی‌ها و بلندی‌های آن، شادی‌ها و غم‌ها و بحران‌ها و استرس‌ها مقاوم‌تر و کارآمدتر باشند. در واقع به انسان‌هایی با سازگاری بیشتر با محیط تبدیل شوند.

اما واقعیت این است که هرگز چنین نیست. ما قابل تغییر هستیم و با آموزش می‌توانیم «مهارت‌هایی» کسب کنیم که بخش بزرگی از رفتارهایمان را اصلاح کند. وقتی قرار است «مهارت‌های زندگی» را به دانش‌آموزان آموزش دهیم، ابتدا باید سعی کنیم با آنان رابطه‌ی عاطفی و گرم برقرار کنیم. این آموزش ابتدا باید برای دانش‌آموزان جذاب و دوست‌داشتنی به نظر بیاید و در آن‌ها انگیزه ایجاد کند.

من فکر می‌کنم آموزش مهارت‌های زندگی، علاوه بر دانش‌آموزان، برای آموزگاران هم بسیار مفید است. همه‌ی ما خوب می‌دانیم غالباً با آموزش بنیه‌ی آگاهی و دانش خود را نیز قوی‌تر می‌کنیم. شاید سال‌ها پیش ریشه‌ی رفتارهای ما در «آنچه به ارث برده‌ایم» جست‌وجو می‌شد! گویی ما بسته‌هایی با محتویات مشخص و از پیش تعیین شده به دنیا آمده‌ایم و همین‌طور از این دنیا خواهیم رفت!



نتیجه

همان‌طور که می‌بینید، آموزش شما می‌تواند شبیه بازی باشد و برای دانش‌آموزان دوست‌داشتنی به نظر برسد. می‌توانید راجع به حواس دیگر نیز با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید و از آن‌ها بخواهید در گروه‌هایشان صحبت کنند. خودشناسی و خودآگاهی، علاوه بر ویژگی‌های ظاهری، شامل شناخت هیجانات، نقاط قوت و ضعف، مسئولیت‌ها، اهداف و آرزوها هم می‌شود که در شماره‌ی بعد به تفصیل راجع به آن‌ها صحبت خواهیم کرد.

به این صحبت کنند که «تفاوت‌ها» خوب است یا بد؟ و چرا؟ حالا می‌توانید آن‌ها را گام به گام جلوتر ببرید و ترغیبشان کنید به انواع حس‌هایشان فکر کنند. بگویید: بچه‌ها چشم‌هایتان را ببندید و به هم گروهی‌تان بگویید اگر نتوانید ببینید، چه اتفاقی می‌افتد؟ حالا گوش‌هایتان را محکم بگیرید و فرض کنید هیچ چیز نمی‌توانید بشنوید. چه می‌شود؟ زندگی با گوش‌هایی که نمی‌شنوند و چشم‌هایی که نمی‌بینند، چگونه است؟ در ادامه، از دانش‌آموزان بخواهید چشم‌هایشان را ببندند و دست‌هایشان را روی اشیای اطراف بکشند. بپرسید: بچه‌ها چه چیزی حس می‌کنید؟ زبر است یا نرم؟ می‌توانید حدس بزنید چیست؟