



# گروه هدف و سن طلایی آموزش مهارت‌های زندگی

المیرا رحیم‌زاده  
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 به‌عنوان راهکار ارتقای سلامت روانی و هم در حکم ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی نظیر فشارهای گروه همسالان یا کودک‌آزاری در کودکان قابل استفاده‌اند. به‌طور ایده‌آل، گروه هدف برنامه مهارت‌های زندگی، تمام کودکان و نوجوانان هستند. تجارب به‌دست 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 به‌نظر می‌رسد این گروه سنی نسبت به رفتارهای خطرناک برای

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین<sup>۱</sup> 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 سوءمصرف 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<sup>۲</sup> با هماهنگی یونیسف، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان 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، آسیب‌پذیرترند. 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 ثبت‌الگوها و بازخوردهای رفتاری منفی اتفاق بیفتند.

## 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 معمولاً به‌عنوان 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 این‌گونه 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 را می‌دهد (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 سنی 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:

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

شاخص‌های اجرای برنامه مهارت‌های زندگی مؤثر در مدارس شامل موارد زیر می‌شود:

- بهبود رابطه معلم - شاگردی
- بهبود عملکرد تحصیلی
- کاهش ترک تحصیل
- افزایش ارتباط مدرسه با خانواده.

جدا از تأثیرات آموزش مهارت‌های زندگی در سلامت کودکان، اجرای این برنامه در مدارس فواید دیگری نیز برای آن‌ها به‌عنوان یک مؤسسه به همراه می‌آورد. برای مثال، نشانه‌هایی وجود دارد که آموزش مهارت‌های زندگی با نسبت کمتری از گزارش‌های

مشکلات رفتاری در کلاس‌های درس همراه است. از دیگر آثار مثبت این آموزش می‌توان به حضور بهتر دانش‌آموزان در مدارس، قلدری کمتر، ارجاعات کمتر به مشاوران مدرسه و رابطه بهتر فرزندان و والدین اشاره کرد. تدریس مهارت‌های زندگی به‌عنوان مهارت‌های عمومی می‌تواند پایه آموزش مهارت‌های زندگی را برای تعامل و رفتار سالم شکل دهد. مهارت‌های خاص تر، مثل برخورد قاطعانه با مسائلی نظیر فشار همسالان در مورد مصرف مواد، یا درگیر شدن در خراب‌کاری را می‌توان بر پایه این آموزش‌ها قرار داد. تحقیقات نشان داده‌اند که تدریس مهارت‌های زندگی، رویکردی مؤثر برای آموزش پیشگیری اولیه است.

جای دادن برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مدارس، خیلی مهم است. مهارت‌های زندگی در مدارس می‌تواند در قالب برنامه‌های متنوعی ارائه شود؛ برای مثال، به‌عنوان یک قسمت از برنامه آموزش جامع سلامت مدارس، آموزش سبک زندگی به دانش‌آموزان و یا برنامه ارتقای سلامت ذهنی آن‌ها. اجرای برنامه مهارت‌های زندگی، هم به‌عنوان قسمتی از برنامه‌های درسی موجود و

هم به‌عنوان یک برنامه درسی جدا، مفید و مؤثر است. آموزش مهارت‌های ارتباطی در کلاس‌های زبان نمونه‌ای از گنجاندن 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)

**تجارب به‌دست آمده در کشورهای که برنامه مهارت‌های زندگی را اجرا کرده‌اند، نشان می‌دهد که ۶ تا ۱۶ سالگی طیف سنی مهمی برای یادگیری مهارت‌های زندگی است. به‌صورت ایده‌آل، این یادگیری‌ها باید در سنین کم و قبل از ثبت‌الگوها و بازخوردهای رفتاری منفی اتفاق بیفتند**