

چگونه مهارت‌های زندگی را به کودکان آموزش دهیم؟

ریحانه نیک‌پرور

مقاله

مقدمه:

مهارت‌های زندگی چیست؟

اصطلاح مهارت در معانی مختلفی به کار رفته است. وقتی می‌گوییم کسی مهارت انجام کاری را دارد، به این معناست که او توانایی‌های لازم برای انجام صحیح آن کار را دارد. بر این مبنا و با توجه به معانی مختلف مهارت، از مهارت‌های زندگی تعاریف مختلفی ارائه شده است.

مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند، به‌طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقاء سطح سلامت روان افراد است.

موریس ایی الیاس، از دانشگاه راجرز در امریکا و مؤلف کتاب «تصمیم‌گیری اجتماعی و رشد مهارت‌های زندگی» مفهوم عامی از ماهیت مهارت‌های زندگی به‌دست می‌دهد:

مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل

تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زند.

موسسه بریتانیایی TACADE و مؤلف کتاب «مهارت‌های لازم برای کودکان ابتدایی» تعریف دیگری از مهارت‌های زندگی به دست می‌دهد:

مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور مؤثر شایسته و مطمئن عمل کنند.

«سلبی» می‌گوید: هدف در آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روحی - اجتماعی است، مهارت‌هایی که فرد را در اداره مؤثر نیازها، سختی‌ها، خطرها و فشارهای زندگی روزانه توانا می‌سازد.

مهارت‌های زندگی چندگونه تعریف شده‌اند. مانند مهارت‌های فردی و اجتماعی که افراد جوان را قادر می‌سازد تا با خود، دیگران و با کل جامعه با موفقیت و سازگارانگی کنار بیایند و مهارت‌ها و رفتارهایی که جوانان و بزرگسالان را آماده قبول مسئولیت‌های سنگین‌تر در زندگی می‌کند. همچون انتخاب‌های درست و سالم، به‌دست آوردن مقاومت در مقابل فشارهای منفی و به حداقل رساندن

رفتارهای زیان‌آور، استفاده از منابع جامعه با کمک توانایی‌هایی مانند استفاده از کامپیوتر، توانایی برای پیدا کردن کار، شغل یابی، خانه گرفتن و... (ادیب، ۱۳۸۲).

تعریف ده مهارت اصلی مهارت خودآگاهی:

خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه، و این اغلب پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

مهارت همدلی:

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند تا زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها بسیار متفاوت است، بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر، منجر می‌شود. همدلی توانایی احترام به خود و دیگران است که شامل رسیدن فرد به اجزای خودآگاهی و اعتقاد به منحصر به فرد بودن دیگران در نتیجه چنین خود آگاهی است.

مهارت‌های ارتباطی:

این توانایی به فرد کمک می‌کند، بتواند به

صورت کلامی یا غیرکلامی و مناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت، خود را بیان کند. بدین معنا که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

مهارت‌های بین فردی:

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی به‌عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی دارد. در این مهارت، کودکان یاد می‌گیرند تا منابع حمایتی اجتماعی را از جمله خانواده، دوستان، گروه همسالان و سایر گروه‌هایی که

به

آن‌ها تعلق دارند را بیابند و روابط صحیح را ایجاد و حفظ کنند.

مهارت تصمیم‌گیری:

این توانایی به فرد کمک می‌کند، به نحو مؤثرتری در مورد مسائل زندگی تصمیم‌گیری کند. با این مهارت، کودکان و نوجوانان می‌توانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند.

مهارت حل مسئله:

این توانایی فرد را قادر می‌سازد، به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بماند، استرس روانی ایجاد می‌کند که به فشار جسمانی منجر می‌شود. با این مهارت، کودکان می‌توانند مشکل را تعریف کنند، راه‌کارهای مختلف برای حل مشکل را ارائه دهند و با ارزیابی هر راه حل، بهترین راه‌کار را انتخاب و اجرا کنند.



مهارت تفکر خلاق:

این نوع تفکر، هم به حل مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد. در این مهارت، کودکان با توانایی سیال فکر، توانایی تجسم و تخیل آشنا می‌شوند و آن‌ها را تمرین می‌کنند

مهارت تفکر انتقادی:

تفکر انتقادی یا نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. با آموزش این مهارت، کودکان قادرند خبرها، منابع و تبلیغات را از طریق تحلیل، سؤال و جست‌وجو مورد بررسی قرار دهند. آموزش این مهارت، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند. در این مهارت، کودکان توانایی تفکر فعال، استفاده از سؤال کردن به‌عنوان اولین و مهم‌ترین ابزار جست‌وجو و اعتباریابی، وقایع را می‌آموزند.

مهارت مقابله با هیجان‌ها:

این توانایی فرد را قادر می‌سازد، هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها روی رفتار را بداند، و بتواند واکنش مناسب به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالت‌های هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان‌ها تأثیر منفی روی سلامت جسمی و روانی خواهند گذاشت و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

مهارت‌های مقابله با استرس:

این توانایی، شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها روی فرد است. با آموزش این مهارت کودکان می‌توانند شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن روی سلامت جسمی و روانی

خود را کشف کنند و می‌آموزند با اعمال و موضع‌گیری‌های صحیح، فشار و استرس را کاهش دهند.

چگونه مهارت‌های زندگی را به کودکان آموزش دهیم؟

- آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه یادگیری فعال است. این شیوه دانش‌آموز مدار است و احساس‌ها، افکار، عقاید و تجارب دانش‌آموزان را درگیر یادگیری می‌کند. در این روش، دانش‌آموزان محور اصلی هستند. معلم فقط نقش تسهیل‌گر را بازی می‌کند و با پرسیدن یک یا چند سؤال از دانش‌آموزان درس را شروع می‌کند، آن‌ها اجازه می‌دهند، خود دانش‌آموزان با بحث و گفت‌وگوی کلاسی، پاسخ‌ها را دریابند. سپس معلم سؤال بعدی را مطرح می‌کند. دانش‌آموزان با توجه به دانش آموخته در قبل، تجارب و افکار خود، برای پیدا کردن پاسخ سؤال‌ها در بحث و گفت‌وگوها شرکت می‌کنند.
 - بدین طریق، معلم با مطرح کردن سؤال‌ها و انجام فعالیت‌ها، دانش‌آموزان را گام به گام به هدف آموزشی مورد نظر نزدیک‌تر می‌کند. در آخر، دانش‌آموزان خود، با کمک معلم به هدف آموزشی مورد نظر خواهند رسید. به‌طور کلی، روش یادگیری آموزش فعال چهار مرحله دارد:
 - ۱- مرحله فعالیت تجربی، یادگیری تجربی و فعال، اغلب شامل یک یا چند فعالیت تجربی وابسته به هدف آموزشی درس است. فعالیت‌ها با ارائه دانش و اطلاعات همراه است. این فعالیت‌ها می‌تواند به‌صورت فردی، دو نفری یا گروهی انجام شود.
 - ۲- مرحله انعکاس یا پردازش، در این مرحله، آنچه که انجام داده‌ایم، چرا انجام داده‌ایم؟ چگونه یاد گرفتیم؟ روی افکار و احساس‌های ما اثر دارد؟ و چه چیزی یاد گرفته‌ایم؟ مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد.
 - ۳- مرحله تقویت و استحکام، این مرحله شامل تمرین‌های تعقیبی و در میان گذاشتن آنچه یاد گرفته شده با سایرین است.
 - ۴- مرحله کاربرد عملی، این مرحله شامل تجربه و آزمایش یادگیری‌ها و مهارت‌های جدید در موقعیت‌های واقعی است.
- مهم‌ترین شیوه‌های آموزشی در یادگیری

همدلی
یعنی اینکه
فرد بتواند
زندگی
دیگران را
حتی زمانی که
در آن شرایط
قرار ندارد
درک کند

فعال و مبتنی بر تجربه، علاوه بر بحث و گفت‌وگو و پرسش و پاسخ عبارت‌اند از: بارش فکری، ایفای نقش، بازی، بحث و مناظره، فعالیت در گروه‌های کوچک و گروه‌های دو تایی. در اینجا به تعدادی از مهم‌ترین شیوه‌های آموزشی اشاره شده است.

بارش فکری

بارش فکری، شیوه‌ای خلاق و بارآور در ایجاد نظرها و عقاید مختلف و متعدد درباره موضوعی خاص است. در این شیوه، مسئله یا موضوعی مطرح می‌شود و از گروه خواسته می‌شود تا در مورد این موضوع، عقاید خود را به اجمال، بیان کنند. سپس نظرها و عقاید مطرح شده از سوی گروه، روی تخته نوشته می‌شود تا همه افراد گروه آن را ببینند.

بارش فکری فرصتی فراهم می‌کند تا نظرها و عقاید افراد بدون انتقاد پذیرفته شود و مورد بحث قرار گیرد. همچنین اطلاعات مهمی به آموزگار می‌دهد. از جمله: کودکان چگونه به زبان خود آن مطلب را توصیف می‌کنند. این روش برای شنیدن نظر همه افراد گروه، در زمانی کوتاه، بسیار مفید است. در پایان جلسه، افکار و نظریات گوناگون به دست آمده در رابطه با مفاهیم آموخته شده ارزیابی می‌شود.

به علاوه، این تکنیک به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا قبل از اینکه تصمیم‌گیری کنند، به جست‌وجوی اطلاعات بپردازند. همچنین به آنان کمک می‌کند تا راه‌ها و روش‌های مختلف حل مسئله را کشف کنند. در واقع، بارش فکری یکی از مراحل اساسی فرایند حل مسئله نیز هست.

ایفای نقش - تعویض نقش

در این شیوه، براساس یک متن یا براساس موقعیتی که معلم یا شاگردان توصیف کرده‌اند، نمایشی اجرا می‌شود. در این روش، جوانب مختلف یک موقعیت مطرح می‌شود و به کودکان فرصت داده می‌شود تا مهارت‌هایی را که راجع به آن بحث شده است، در عمل اجرا کنند. ایفای نقش مهم‌ترین شیوه و تکنیک آموزش مهارت‌های زندگی است، زیرا کودکان می‌توانند موارد استفاده مهارت‌های آموخته شده را در موقعیت‌های متفاوت تمرین

کنند. ایفای نقش، به‌خصوص، در مورد مهارت‌هایی که اجرای آن‌ها در محیط واقعی زندگی سخت و اضطراب‌آور است، بسیار مفید و با ارزش است. با استفاده از این شیوه آموزشی، کودکان می‌توانند در محیطی امن و کنترل شده، رفتارها را مشاهده کنند و آن‌ها را بیاموزند، تمرین کنند و پس از تسلط بر آن‌ها در محیط واقعی زندگی به کار برند.

در واقع، این شیوه آموزشی را می‌توان برای موقعیت‌های مختلف زندگی، برای مشخص شدن نقش‌ها، مسئولیت‌ها و روابط به‌کار برد. دانش‌آموزانی که ایفای نقش می‌کنند یا نقش‌های دیگران را مشاهده می‌کنند، فرصت دارند درخصوص احساسات و رفتارهای خود در شرایط و اوضاع و احوال مختلف بینش و بصیرت کسب کنند. این شیوه آموزشی به آن‌ها کمک می‌کند تا در عمل، احساس و تجربه کنند، که در صورت انجام دادن یک رفتار به چه وضعی دچار خواهند شد و اجرای آن رفتار چگونه است. همچنین در می‌یابند که چگونه با موقعیت‌های سخت زندگی روبه‌رو شوند و با آن‌ها مقابله کنند. در تعویض نقش، دانش‌آموزان می‌توانند احساس کنند که اگر فرد دیگری این رفتارها را نشان دهد، آن‌ها چه احساسی خواهند داشت و همدلی آنان را افزایش می‌دهد.

فعالیت در گروه‌های کوچک و بزرگ

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند، هنگامی که کودکان با یکدیگر به فعالیت مشترک و گروهی می‌پردازند، یادگیری آنان افزایش می‌یابد و نتایج این یادگیری بسیار چشمگیر است. بدین منظور، سعی می‌شود کودکان و نوجوانان در گروه‌های کوچک یا دو نفری با یکدیگر به فعالیت، تعامل و تبادل نظر بپردازند. با استفاده از تکنیک‌های گروهی، نه تنها یادگیری کودکان و نوجوانان افزایش می‌یابد، بلکه همکاری، هم‌فکری، مهارت و تعاملات اجتماعی آنان نیز رشد می‌کند. زیرا هنگامی که کودکان و نوجوانان بدانند کارها و فعالیت‌های آنان به‌طور گروهی ارزیابی می‌شود، همکاری و فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند، به عنوان یک گروه، با همدیگر رقابت نمی‌کنند و هر عضو مایل است تا آنجا که می‌تواند به

مهارت‌های مقابله با استرس شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها روی فرد است

سایر اعضای گروه کمک بیشتری کند. این شیوه، به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه به‌عنوان یک گروه با یکدیگر کار و تقسیم وظایف کنند و هرکس با ایفای نقش خاص خود مشارکت را نیز می‌آموزد.

انواع گروه‌ها، شامل گروه‌های دو نفری، گروه‌های کوچک و گروه‌های بزرگ است که ویژگی‌های هر گروه عبارت‌اند از:

- گروه‌های بزرگ (۸ تا ۱۰ نفر) در تولید ایده و نظریه‌های بیشتر، موفق‌تر از گروه‌های دیگر هستند.

- گروه‌های کوچک (۴ تا ۶ نفر) همکاری و مشارکت را بین افراد گروه تقویت می‌کند و مهارت‌های ارتباط بین فردی را از قبیل بحث و گفت‌وگو کردن و گوش دادن به دیگران را افزایش می‌دهد. ارتباطات نزدیک در گروه‌های کوچک، شرکت‌کنندگان را قادر می‌سازد تا در مقایسه با موضوع‌های کلی بیشتر روی مسائل فردی بحث و گفت‌وگو کنند.

- گروه‌های دو نفری خاص بحث در مورد موضوع‌های شخصی است که افراد می‌توانند به طریقه موثری با هم گفت‌وگو کنند. در نتیجه، یادگیری‌های انفرادی در چنین ارتباط‌هایی اتفاق خواهد افتاد، زیرا در چنین گروه‌هایی تعامل بیشتر است و این تعامل‌ها، افراد را قادر می‌سازد که تجارب و ارتباط‌های همدیگر (شنونده و صحبت‌کننده) را نسبت به سایر گروه‌ها، عمیق‌تر درک کنند.

ترکیب و تقسیم‌بندی اعضای گروه در تعامل و عملکرد گروه، نقش اساسی دارد. انواع ترکیب و تقسیم‌بندی اعضای گروه بدین قرار است:

گروه‌های تصادفی

اعضای این گروه‌ها برحسب تصادف در یک گروه قرار گرفته‌اند. به‌طور مثال، متولدین ماه بهمن در یک گروه و متولدین ماه شهریور در گروه دیگر قرار می‌گیرند یا می‌توان از کارت‌های تصویری حیوانات، گل‌ها، میوه‌ها و... استفاده کرد. بدین صورت که، افرادی که دارای کارت گل مریم هستند، در یک گروه و کسانی که دارای کارت گل یاس هستند در گروه دیگر قرار می‌گیرند. اعضای چنین گروه‌هایی دارای ویژگی‌ها و خصیصه‌های متفاوتی

هستند و همین تفاوت‌ها، تعاملات بیشتری را ایجاد می‌کند. اما چنین گروه‌هایی، برای فعالیت‌هایی که احتیاج به شناخت و نزدیکی افراد دارد توصیه نمی‌شود. به‌عنوان مثال، این تقسیم‌بندی در فعالیت‌هایی که نیازمند بحث و گفت‌وگو در مورد تجارب، احساسات، عواطف و ویژگی‌های شخصی است و آشنایی ابتدایی اعضای گروه برای انجام چنین فعالیت‌هایی لازم و ضروری است، مناسب نیست.

گروه‌های خود انتخابی:

در چنین گروه‌هایی، اعضای گروه برحسب تمایل خود، اعضا و یار خود را انتخاب می‌کنند. چنین گروه‌هایی براساس دوستی‌ها تشکیل می‌شود و به‌خاطر همگنی و شباهت اعضای گروه، از یادگیری‌های شخصی حمایت می‌کند و باعث تقویت نگرش‌های موجود می‌شود. اما مانع تولید نظریه‌ها و ایده‌های جدید می‌شود.

گروه ترکیبی:

چنین گروه‌هایی براساس یک ویژگی خاص و مشترک تشکیل می‌شوند. مانند افراد آرام، یا افراد جرئت‌ورز یا افراد شلوغ و... به‌طور مثال، افراد آرام‌تر یا افرادی که در نوشتن یا صحبت کردن مشکل دارند، یک گروه را تشکیل می‌دهند. در چنین گروه‌هایی، فرصت مشارکت و همکاری برای تمام اعضای گروه مهیاست. این انسجام برای افراد یا دانش‌آموزانی که دارای ناتوانی و مشکل هستند، بسیار مناسب است.

سوال کردن

این شیوه آموزشی را می‌توان در ابتدا و انتهای هر جلسه مطرح کرد. مطرح کردن سؤال، دانش‌آموزان را بیشتر درگیر آموزش می‌کند. همچنین نحوه ادراک دانش‌آموزان و آموخته‌های آنان را برای معلم مشخص می‌سازد. در ابتدای درس می‌توان سؤال‌هایی در مورد موضوع درس مطرح کرد تا توجه دانش‌آموزان را به هدف درس بیشتر جلب کرد و در انتهای درس نیز می‌توان با مطرح کردن سؤال‌هایی متوجه شد که آیا دانش‌آموزان مطالب جلسه را فهمیده‌اند یا دچار سوء تفاهم شده‌اند. در پایان جلسه می‌توان پرسید: - موضوع درس چه بود؟

- از این درس چه یاد گرفته‌اید؟
- این درس چه افکار و احساساتی در شما ایجاد کرد؟

- با آنچه یاد گرفتید چه باید بکنید؟
- چگونه می‌توانید از آموخته‌هایتان در زندگی استفاده کنید؟

علاوه بر این، مطرح کردن سؤال‌های بالا نوعی جمع‌بندی از مطالب درسی نیز هست و از آنجایی که خلاصه و چکیده جلسه را در بردارد، بیشتر در یاد می‌ماند.

جمله‌های ناتمام

در این شیوه آموزشی، جمله‌ای به‌طور ناقص مطرح می‌شود و دانش‌آموزان باید ادامه آن را بگویند. به‌طور مثال:

«امروز یاد گرفتیم که ...»

«نتیجه رفتار حمید این بود که ...»

«از آنچه که امروز یاد گرفتیم می‌توانیم ...»
این شیوه آموزشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند احساسات و رفتارهایی را که تاکنون چندان توجهی به آن نمی‌کردند، کشف کنند. همچنین به آنان کمک می‌کند عواقب و پیامدهای رفتاری خود را در یابند. بنابراین، هرزمانی که معلم مایل باشد، می‌تواند توجه دانش‌آموزان را به موضوعی خاص جلب کند.

بحث و گفت‌وگو

در این شیوه آموزشی، ابتدا موضوع و مسئله‌ای مطرح می‌شود و اعضای گروه یا دانش‌آموزان کلاس در مورد آن موضوع بحث و گفت‌وگو می‌کنند و نظرها و عقاید خود را در این باره برای سایرین بیان می‌کنند. این شیوه آموزشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند، بدین وسیله افکار و ایده‌های خود را در قالب کلمه‌ها و جمله‌های ساده بیان کنند. این شیوه باعث تقویت مهارت‌های کلامی، جرئت‌ورزی، ابراز وجود و بیان خود در دانش‌آموزان می‌شود. همچنین انعطاف‌پذیری و تحمل در برابر عقاید و نظریه‌های متفاوت در بین دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. اصل اساسی برای این شیوه، ارائه فرصت مساوی برای همه، جهت شرکت در بحث و گفت‌وگو است. این روش در گروه‌های کوچک و دو نفری بسیار سودمند و مفید است.