

ضرورت آموزش مهارت های زندگی به کودکان - نوشته مینو امامی

مقدمه

از زمان "آموزش مهارت های زندگی" در مدارس جهان، فقط ۴ دهه، سپری شده است و شاید یکی از دلایل عدم کاربست آن در تارو پود نظام آموزشی ما همین امر باشد. چون اصولاً ما مصرف کننده دانش تولید شده با گذشت حداقل نیم قرن فاصله هستیم! نخستین بار توسط "دکتر گیلبرت بوتوین" در سال ۱۹۷۹، آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم را تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از **مهارت های رفتار جرأت مندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد** در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوءمصرف مواد از سوی همسالانشان مقاومت کنند.

اگر در کشورهای دیگر، آموزش مهارت های زندگی در بین کودکان پیش دبستانی و طی ۴ دهه در حال جریان است، در کشور ایران این آموزش طی یک دهه و آن هم فقط برای متخصصان امر و به صورت **کارگاهی**، برگزار می گردد. این موضوع خود از دلایل شکاف موجود مابین توانمندی و عدم توانمندی کودکان و نوجوانان دیروز و بزرگسالان امروز در دو گروه از کشورهاست. چرا امروز مدیر و مسئول جامعه ما در طراحی مدل غالب بر معضلات و مشکلات سازمانی، ناتوان است و ضعف های بسیار حوزه مدیریتی او باعث نارضایتی ارباب رجوع و دیگر سازمانهای در ارتباط می گردد؟

پاسخ را باید در همین غفلت و بی اعتنائی ما نسبت به آموزش مهارت های زندگی در دوران کودکی، جست و جو کرد. البته به جز مدیران و مسئولان، پدران و مادران و کارفرمایان و ... و تمام افراد جامعه، به نوعی راه گم کردگان این وادی هستند.

سخنان معصومین "ع" در مورد بایر بودن قلب و مغز کودکان، حقیقتی انکار ناپذیر است. باغبان این کویر، علیرغم سختی های برخاسته از بکر بودن این زمین، **نظام آموزشی و معلمان** هستند. هر چند امروزه با رگبار اطلاعاتی منابع گوناگون و وجود ابزار و آلات گوناگون تکنولوژی، یک کودک، قلب و مغز خود را قبل از ورود به مدرسه تا حدودی پر نموده است، اما او هنوز به هدایت و راهنمایی و کسب قدرت تمیز و تشخیص جهت قدم گذاشتن در مسیری مشخص و حرکت در گذرگاه سرنوشت ساز زندگی خود نیازمند است. پس وظیفه ماست که دانش و مهارت زندگی را به عنوان یک **حق شهروندی و انسانی** به او هدیه بخشیم. عاری بودن این آموزش از هر نوع جهت گیری و سوگیری های سلیقه ای توسط معلمان و اولیای مدارس و نظام آموزشی، با تدوین کتب درسی واحد و تنظیم اهداف بهینه توسط روانشناسان تربیتی، قابل پیگیری و مدیریت است.

باید قبول کرد که در دنیای معاصر، همه ابعاد زندگی بسیار پیچیده و دشوار است و بدون آشنایی با علم و هنر نحوه زندگی کردن و داشتن قابلیت "مهارت زندگی" نمی توان به طور شایسته زندگی کرد و یا در جامعه فردی مفید بود یا با اهداف کلان جامعه، همسو بود. امروز نمی توان با تکیه به تجارب و دانسته های سنتی پدربزرگ و مادر بزرگ، به تربیت کودک پرداخت، چون از ۴ دهه پیش، امر خطیر تعلیم و تربیت و مهارت زندگی کردن در دنیای معاصر از ریل هنرمندی و ذوق و شوق و عشق به ریل کسب دانش و مهارت منتقل شده است.

اهداف مورد نظر "دکتر گیلبرت بوتوین" از آموزش مهارت زندگی به دانش آموزان

"کنار آمدن با فشارهای زندگی، داشتن زندگی هدفمند و انعطاف پذیر برای مواجهه با مشکلات زندگی، برقراری تعامل سازنده با دیگران با بیشترین سود و کمترین ضرر به خود و دیگران، روابط بین فردی بالنده و رشددهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران های زندگی با مدیریت صحیح و بیشترین مصلحت روش انتخابی و برآمدن از پس مسئولیت های فردی و اجتماعی در زندگی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است که در ادوار مختلف به اشکال گوناگون نمود و بروز داشته است".

تعریف مهارت های زندگی

سازمان بهداشت جهانی و یونیسف و سازمان های دیگر تعاریف متعددی از مهارت های زندگی دارند. در یک نگاه کلی

"مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط مناسب و موثر بین فردی، انجام مسئولیت های اجتماعی، تصمیم گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند، توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با معضلات و مشکلات زندگی روزمره خود کنار بیاید و توانایی هایی است که باعث ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامت در سطح جامعه می شوند.

مهارت های زندگی عام و خاص

"نزدیک به ۴ دهه است که در سطح دنیا آموزش مهارت های زندگی از دوران کودکی مورد توجه قرار گرفته و این دوره آموزشی در ۲ گروه شامل:

1- مهارت های عام مواردی همچون: خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی موثر، کنترل خشم، مقابله با هیجان های منفی، آموزش حل مساله، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت زمان.

2- مهارت های خاص مواردی همچون: آموزش مذاکره، آموزش کار گروهی، آموزش پیش و پس از ازدواج، مدیریت بحران، پیشگیری از آسیب های روانی، کاهش سوء مصرف مواد و.... است."



مهارت هایی که باید آموزش آنها از کودکی به دانش آموزان داده شود:

- ۱- **"مهارت تصمیم گیری :** در این مهارت افراد می آموزند که تصمیم گیری و اهمیت و مراحل آن چیست و متوجه می شوند موفقیت در زندگی در گروی تصمیم درست و به موقع است.
- ۲- **2-مهارت حل مسأله :** این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه رو است، شناسایی و بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مساله؛ به طوری که با انتخاب راه حلی با بیشترین منفعت و کمترین ضرر مادی و معنی از راه های غیرسالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند و بر مشکلاتش نیفزاید.
- ۳- **مهارت تفکر خلاق :** تولید اندیشه و نوعی دیگر دیدن است. فرد در مواجهه با مشکلات در حال کشف راه حل های نو و بدیع است که کمتر کسی به آن توجه کرده است. در این مهارت افراد فرا می گیرند که با شیوه های متفاوت بیندیشند و از تجربه های متعارف و معمولی خود فراتر روند و راه حل هایی را خلق کنند که خاص و ویژه خودشان است.
- ۴- **مهارت تفکر نقاد :** این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و بررسی صحت یا سقم چیزی با دلیل و مدرک و استدلال و سپس پذیرفتن یا رد کردن آن.
- ۵- **توانایی برقرار کردن ارتباط موثر :** این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی با گوش دادن فعالانه به مخاطب و ایجاد بیشترین رضایت با کمترین تنش و کشمکش است.
- ۶- **مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی :** مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد به خصوص اعضای خانواده در زندگی روزمره، شناسایی مرز روابط با دیگران و ایجاد روابط صمیمانه متعهدانه.
- ۷- **خودآگاهی :** خودآگاهی به معنی توانایی فرد در شناخت خود و نیز شناسایی خواسته ها، نیازها و احساسات و نقاط ضعف و قدرت است. در این مهارت فرد می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی برای او عذاب آور هستند.

- ۸- **مهارت همدلی :** در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت های فردی را بپذیرد و با پیش داوری و قضاوت با دیگران برخورد نکند.
- ۹- **مهارت های مقابله با هیجان ها :** شناخت هیجان هایی از قبیل شادی و ترس و حسادت و غم و... و تاثیر آنها بر رفتار خود و دیگران و فراگیری نحوه اداره آنها و واکنش مناسب در برابر آنها.
- ۱۰- **مهارت مقابله با استرس** در این مهارت فرد می آموزد که چگونه با فشارها و نقش های ناشی از زندگی و همچنین استرس های دیگر مقابله یا آنها را مدیریت کند تا باعث فرسودگی روانی و جسمانی اش نشود."

جایگاه آموزش مهارت های زندگی در کشور ما

"در آموزش مهارت های زندگی، هدف اصلی تغییر رفتار مخرب به سازنده است. این مهارت ها باید از دوران پیش از دبستان شروع شود و به نوعی در مدرسه و سربازی و دانشگاه و حتی مراحل بعدی زندگی در اجتماع، مدام آموزش و بازآموزی انجام بگیرد اما متأسفانه هم به دلیل **ناآگاهی والدین از اصول فرزندپروری** و هم اهمیت ندادن به این جنبه بسیار مهم آموزشی از سنین پیش از دبستان، این مهارت ها از کودکی در وجود کودکان نهادینه نمی شود و امکان یادگیری آسان آنها در کودکی از بین می رود.

در آموزش و پرورش ما متأسفانه بیشترین تمرکز بر قسمت آموزش و کسب مهارت های ابزاری و شناختی (سواد) است تا ابعاد دیگر پرورش روانی و اجتماعی مثل آموزش مهارت های زندگی با افزایش دانش تئوری و نیز انجام تکراری و مداوم یک عمل . در کشور ما حدود یک دهه است که به موضوع آموزش مهارت های زندگی، توجه ویژه ای شده اما نه در سطح کلان کشوری و بیشتر در سطح آموزش به متخصصان امر به صورت کارگاهی.

به بیان دیگر، مهارت های زندگی شبیه جعبه ابزار با ابزارهای مختلف مثل انبردست، آچار و... هستند. حال اگر جعبه ابزار یک کودک به جای مجهز بودن به ابزار مختلف فقط شامل چند ابزار محدود و ناکارآمد باشد، در مواجهه با پیچ های زندگی، توان انتخاب زیادی نخواهد داشت و به صورت غریزی و ابتدایی سعی در حل مشکلات خواهد کرد .مانند گریه کردن برای به دست آوردن همه چیز، داد و بیداد کردن و کتک زدن و.....

اگر مهارت آموزی را جدی نگیریم با چه عواقبی مواجه خواهیم شد ؟

"در دوره کودکی، تعارض ها و کشمکش ها به دلیل عدم بلوغ رشد روانی - شناختی جلوه چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و بیرونی همزمان با رشد جسمانی و روانی انتظار جامعه و خانواده از فرد نوجوان و جوان افزایش می یابد به طوری که می پذیرند به دلیل زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود یا جهت دهی کنند و در چارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار گیرند.

در این راستا نوجوانان و جوانانی که شیوه های صحیح رفتار هیجانی و مهارت های لازم را برای تطبیق خود با خانواده و جامعه نیاموخته باشند و ظرفیت های روان شناختی آنها ارتقا نیافته باشد با آسیب های جدی و متعددی روبرو خواهند شد که عواقب آن هم دامنگیر خودشان می شود و هم دیگران و در صورتی که رفتارهای ضد اجتماعی در آنها شکل گیرد و از خود واکنش های منفی بروز دهند یا توان مدیریت این

واکنش های منفی را نداشته باشند، باعث آسیب های روان شناختی در شخص و کژروی ها و ناهنجاری هایی در اجتماع خواهد شد.

بنابر این اگر در زمان کودکی برای آموزش مهارت های زندگی انرژی گذاشته نشود، باید خانواده و مدرسه به خصوص در زمان نوجوانی و بلوغ، برای آموزش این مهارت ها و افزایش ظرفیت روان شناختی نوجوان تلاش کنند، چون بعد از ۱۸ سالگی که شخصیت فرد و هوش هیجانی اش تقریباً به وضعیت ثبات نسبی رسید، ایجاد و شکل دهی رفتار، مشکل تر و زمان بر خواهد شد. البته حتی اگر دوره نوجوانی هم از دست برود، آموزش در دوران جوانی زمان سربازی یا دانشگاه باید انجام شود.

فواید بسیار زیاد این آموزش به فرد و جامعه بر می گردد، بنابراین آموزش مهارت های زندگی باید به طور مستمر در طول زندگی برای نهادینه کردن دانش تئوری به صورت تجربه زندگی عملی ادامه داشته باشد. متأسفانه در خانواده ها، مدارس، دوران سربازی و حتی در دانشگاه و رسانه ها و اجتماع ما آموزش مهارت های زندگی جدی گرفته نمی شود در صورتی که با گذراندن واحدها و دروسی که به جز پاس کردن و فراموشی آن بعد امتحان به دلیل وجود نداشتن نیاز کاربردی آن در علم یا اجتماع (مدرسه و دانشگاه)، گذراندن زمان زیادی در امور خدماتی بدون ارتقای شخصیت با آموزش مهارت های زندگی (سربازی)، عدم بررسی کارشناسی مرتب در برنامه های رسانه ای و بی توجهی به یکی از مهم ترین ابعاد آموزش فرهنگی (رسانه) فرصتی برای یادگیری فرزندان این مرز و بوم در این خصوص باقی نمی ماند و استرس های زندگی می تواند به جای مدیریت شدن، با سوق دادن فرد به سمت رفتارهای پرخطر، بنیان خانواده و اجتماع را به شدت تحت تأثیر قرار دهد".

هدف را گم نکنیم!

"هدف از هر آموزشی تغییر رفتار است، یعنی با آموزش، فرد ممکن است دانش و آگاهی و معلوماتش بالا برود، باورها و نگرش اش به موضوعی تغییر کند ولی الزاماً باعث تغییر رفتارش نشود. یعنی مثلاً بداند مصرف سیگار مضر است (آگاهی) راهکارهای کاهش و قطع مصرف سیگار را یاد بگیرد (تغییر نگرش) ولی باز سیگار مصرف کند (نداشتن ضمانت اجرایی برای تغییر رفتار) یا فرد می داند رفتارهای پرخاشگرانه ناکارآمد و ویرانگر در بیشتر موارد هستند (آگاهی)، راه های کنترل خشم را هم بداند (تغییر نگرش) اما باز در عمل، رفتار پرخاشگرانه ای نشان بدهد (عدم تغییر رفتار).

جمع بندی و سخن آخر

با پرداختن به وجوه گوناگون کاستی های نظام آموزشی جامعه خود، تلاش دارم تا همانند بسیاری از همکاران بجای محکومیت معلول ها و پرخاش علیه تبعیض ها و بیدادگری های سیستماتیک و غیرسیستماتیک و حاکمیت مطلق مشکلات تا مبدل شدن به معضلات لاینحل، دلایل تثبیت شرایط موجود را جستجو و تحلیل نمایم.

امروز، آموزش مهارت های زندگی به متخصصان به جای کودکان، خنده آورترین تصمیم مدیران است. در واقع یکی از ضعف های اساسی نظام آموزشی ما، وجود خلاء و شکافی بزرگ مابین محتوای آموزشی ما با دیگر کشورهای جهان، یعنی عدم " آموزش مهارت های زندگی " است که هر یک از ما مجبوریم خود به تنهایی مسیر بی نهایت آزموده شده را به کرات، تجربه و تکرار نمائیم و برای همین اندوخته ای قابل تکیه و اعتماد به دیگران جهت شروع از نقطه ای که مانده ایم، هدیه نمی بخشیم.

گویی هر یک از افراد این جامعه خطوط موازی بی انتها هستند که هرگز هیچ فاکتور و یا عنصری آنها را به یکدیگر پیوند و اتصال نمی دهد. یعنی هر یک از ما گاه خطوطی کوتاه چون چوب کبریت اما منفک از هم و گاه خطوط طولانی چون ریل قطار، اما باز منفک از هم هستیم .

در واقع عناصر پیوند دهنده قلوب و اندیشه و احساس و ادراک به دلیل عدم آموزش مهارت زندگی در دوران کودکی، در جامعه ما وجود ندارد. هر کس به تنهایی تلاش می کند تا خشم خود را کنترل کند، مسئولیت های اجتماعی خود را تا حد توان انجام دهد، تصمیم گیری صحیحی در برخورد با مسایل زندگی داشته باشد، به حل تعارضات و کشمکش ها مابین خود و دیگری بپردازد، در ایجاد و تقویت بهداشت روانی خود بکوشد، روابط انسانی خود را با دیگران توسعه دهد و..... اما آیا همه ما در چنین مواردی و بسیاری از مصداق های دیگر زندگی، با موفقیت عمل می نمائیم؟

اگر همت و اراده ای برای آموزش مجموع این ده مهارت به تناسب سن در مدارس ما وجود داشته باشد، شرایط زندگی آیندگان در این کشور چگونه خواهد بود ؟

آیا روابط انسانی و ساز و کار تعاملات اجتماعی جدید قادر خواهد بود تا مردم این کشور را با توانمندی به روابط بین المللی متصل سازد و امید به زندگی و شاخص های دیگر بهداشتی را ارتقا دهد؟ به جای تفریق استعدادها و مصلحت اندیشی های بازدارنده رشد و توسعه، ما نیز قادر خواهیم بود از هر حیث، جزء کشورهای توسعه یافته و ۵ قدرت برتر جهان باشیم؟

ما برای رسیدن به این نقطه، به آموزش مهارت زندگی نیازمندیم یا داشتن قدرت نظامی و سیاسی؟

آیا بدون آموزش مهارت های زندگی، ما قدرت نظامی و سیاسی برتری خواهیم داشت؟

امروز برای اطلاع یافتن از دانش زندگی و ترسیم زندگی پربار برای خود و دیگران و جامعه، ما مجبور به آموزش مهارت های زندگی هستیم وگرنه همچون انسان های اولیه، می بایست با آزمون و خطای بی حاصل بسیار، زندگی کنیم و آیندگان بدون دسترسی به تجهیزات لازم برای زندگی، محروم و بازمانده از حق و حقوق انسانی محکوم ابدی به عقب ماندگی باشند. آموزش مهارت زندگی نه یک انتخاب که جبری اجتناب ناپذیر است . شاید یکی از جبرهای منحصر به فردی که انسان را به توانمندی و شکوفایی می رساند. همین امروز نیز برای برنامه ریزی آن بسیار دیر شده است پس زمان را بیش از این نادیده نگیریم و گرنه تاریخ ما را نادیده خواهد گرفت.