



گزارش «ایران» از چند و چون آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان در خانه و مدرسه

ضروری‌های از قلم افتاده

گزارش

سمیه اقسین فر

خبرنگار

به احتمال زیاد شما هم بارها با این سؤال مواجه شده‌اید که «پس تو مدرسه‌چه چی به شما یاد دادن؟» این سؤال معمولاً در مواقعی پرسیده می‌شود که از کودک چیزی فراتر از دیکته نوشتن و جمع و تفریق انتظار می‌رود؛ یعنی توانایی‌هایی که می‌توان اغلب‌شان را با یک عبارت توصیف کرد: مهارت‌های زندگی. اساساً کودکان و نوجوانان، بجز توانایی در خواندن، نوشتن و محاسبه کردن، برای زندگی آینده خود، به چه مهارت‌هایی نیاز دارند؟ آموزش کدام مهارت‌ها برای کودکان ضروری است؟ آموزش مهارت‌ها و راه و رسم زندگی در جامعه و ارتباط با دیگران در هرزمینه‌ای، برعهده چه نهادهایی است؟ چرا خیلی از والدین فکری می‌کنند این وظیفه مدارس است در حالی که در اغلب مدارس، اکثر معلمان فقط دروس کتاب‌های درسی را آموزش می‌دهند و فقط همین- برخی از جوانان، مهارت‌هایی از قبیل شیوه ارتباط با دیگران، مدیریت احساسات، مشارکت در کارهای گروهی، مدیریت مسائل مالی و مسئولیت‌پذیری را خیلی دیر و پس از ورود به بازار کار و جامعه، با تحمل آسیب‌های زیاد یاد می‌گیرند؛ مهارت‌هایی که اگر زودتر و در همان دوران تحصیل تجربه می‌کردند و یاد می‌گرفتند، قطعاً مسیر هموارتری پیش رو داشتند.

۱۰ مهارت ضروری برای کودکان
دکتر حمیدلا بخشی، روانشناس، با اشاره به اینکه همه می‌دانیم برای دستیابی به موفقیت فردی و اجتماعی به یادگیری چیزهایی بیش از مطالب مدرسه نیاز است، می‌گوید: مهارت‌های زندگی یعنی هنر یک زندگی خوب. مهارت یعنی در کاری تبحر داشتن و آن را به خوبی انجام دادن. مهارت زندگی یعنی در زندگی بتوانیم در مواردی که نیاز داریم تبحر پیدا کنیم. این روانشناس در ادامه با بیان اینکه

و مهارت‌های تفکری دارند.

وی خاطرنشان می‌کند: در سازمان جهانی بهداشت، بر آموزش ۱۰ مهارت ضروری زندگی به کودکان تأکید شده است که عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، تفکر نقاد، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، حل مسأله، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، سازگاری با استرس و مدیریت هیجانات. این مهارت‌ها به توانایی کودک برای مواجهه مؤثر و سازنده با تغییرات و ناگاهی‌های زندگی روزمره کمک می‌کنند. علاوه

بر این، بر تقویت سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت کودک نیز تأثیر مهمی دارد. به‌عبارت دیگر، مثل یک ضربه‌گیر و محافظ، از تأثیر منفی چالش‌های روزمره بر روح و روان کودک، جلوگیری و موجبات رشد و پیشرفت او را فراهم می‌کنند.

مهارت‌های زندگی را کجا باید یاد گرفت

این روانشناس با اشاره به اینکه بعد از تأمین نیازهای اولیه، آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان از اولویت‌های تربیتی است، تأکید می‌کند: یکی از مهم‌ترین وظایف والدین، تربیت کودک است. کودک به‌زودی پس از محیط امن خانواده وارد اجتماع‌های بزرگ‌تری اعم از مدرسه، دانشگاه، جامعه و… می‌شود و خودتشکیل خانواده می‌دهد. تمام رفتار و کارهای والدین در ذهن کودکان ثبت می‌شود. به عبارتی والدین الگوی فرزند شده و تأثیر بسیار زیادی در شکل‌گیری شخصیت آنها دارند؛ بنابراین والدین در گام نخست باید خودشان با مهارت‌های زندگی آشنا باشند و به‌درستی آنها را در زندگی به کار ببرند. آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان، خلأ موجود در برنامه‌های آموزشی درسی را برطرف می‌کند.

آموزش این مهارت‌ها توسط والدین، مراقبان، مربیان، معلمان و متخصصان سلامت روان قابل اجراست.

وی درباره ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی از کودکی می‌گوید: «از همان ابتدای کودکی در مهدهای کودک بنا به سن کودک باید مهارت‌های زندگی را به او آموزش داد. مهارت زندگی یعنی کودک تحمل شکست را یاد بگیرد و بداند همیشه در بازی‌ها برنده نیست.

وقتی کودک از سن پایین این موارد را بیاموزد، آمادگی موفقیت در زندگی شخصی را هم کسب می‌کند و حالا اگر به هر دلیلی به پیروزی مورد نظر خودش هم نرسید، دچار حزن روحی نمی‌شود. این یکی از آموزش‌هایی است که باید از کودکی و بر اساس سن و بتدریج به کودکان آموزش دهیم.» این روانشناس با اشاره به اینکه امروز این رونق‌ها به کودکان و نوجوانان داده می‌شود اما در ایران بسیار کم است؛ بسیاری از افراد تحصیل‌کرده ما چیزی از آشنیزی با انجام امور خانه نمی‌دانند چون در مدارس آموزش‌های زندگی داده نمی‌شود در حالی که مهارت زندگی این است که فرزند من باید یاد بگیرد اگر یک هفته مجبور بود تنها باشد، بتواند از عهده امور خودش و خانه بر بیاید.



امروز در دنیا

دیگر سواد، فقط خواندن

و نوشتن

نیست.

متأسفانه

کودکان ما

بی سواد

هستند چون

اصلاً یاد

نگرفته‌اند اگر

به مشکلی

برخوردد کردند

چگونه باید

آن را مدیریت

کنند.

اگر

در اطرافتان

دقت کنید

کم نیستند

تحصیلکردگان

نخبه‌ای که با

کوچکترین

بحرانی

زندگی‌شان

فرو می‌پاشد

که همه این

موارد ریشه در

عدم آموزش

مهارت‌های

زندگی دارد

یک کار بانکی ساده بر نمی‌آید یا مثلاً با کوچکترین بحرانی، زندگی‌شان فرو می‌پاشد. همه این موارد ریشه در عدم آموزش در حوزه مهارت‌های زندگی دارد. کودک ما چون برنامه‌ریزی یاد نگرفته و سواد مالی به او آموزش داده نشده است، بزرگ می‌شود و هنوز دخل و خرجش با هم نمی‌خواند. این یعنی بچه من برنامه‌ریزی را یاد نگرفته است که باید پس‌انداز داشته باشد یا متناسب با درآمدش خرج کند. کودکان باید مهارت برنامه‌ریزی را یاد بگیرند. با برنامه‌ریزی می‌توانند مدیریت تنهایی را کسب کنند که یکی دیگر از مهارت‌های زندگی است که کودکان ما فاقد آن هستند.

وی تأکید می‌کند: دو چیز عامل خرابی و نابودی است: یکی بیکاری و یکی تنهایی. وقتی کودک ساعتی را در خانه تنهاست و مدیریتی برای آن ندارد، آسیب می‌بیند یا کارهای آسیب‌زا انجام می‌دهد. باید به بچه‌هایمان وظایف و کارهایی را یاد دهیم که در مواقع تنهایی می‌توانند انجام دهند، و استعدادهایشان و چه در موضوع تقسیم وظایف در بین اعضای خانواده. باید به کودک خودمسئولیت بدهید تا کارهایی را یاد بگیرد و در خانه انجام دهد. می‌توانیم در مدارس این مهارت‌ها را به کودکان آموزش دهیم. همه کودکان آموزش پذیر هستند و یاد می‌گیرند به شرطی که ما آنها را بساور کنیم.

آسیب‌های کاهش ارتباطات واقعی

وی با تأکید بر تأثیر فضای مجازی بر کودکان می‌گوید: «فالیبت در فضای مجازی موجب کاهش ارتباطات شده است. برخی حتی دیگر احساس نیاز هم نمی‌کنند که مواردی از رفتارهای اجتماعی را یاد بگیرند مثلاً رفتارهای کارمند بانک یا فروشنده و…، چون با ورود به صفحه مجازی، خرید و فروش می‌کنند یا امور بانکی خود را انجام می‌دهند ولی اکثر افراد به‌صورت حضوری و فیزیکی همان کار را انجام دهند، بلد نیستند.

بخشی می‌افزاید: بسیاری از افراد تحصیل‌کرده ما چیزی از آشنیزی با انجام امور خانه نمی‌دانند چون در مدارس در این زمینه آموزش داده نمی‌شود در حالی که مهارت زندگی این است که فرزند من باید یاد بگیرد اگر یک هفته مجبور بود تنها باشد، بتواند از عهده امور خودش و خانه بر بیاید.

آموزش نه گفتن و نه شنیدن

وی می‌گوید: یکی دیگر از مقوله‌های مهم در بحث مهارت‌های زندگی، نه گفتن و نه شنیدن است. ما نام آسب می‌بینیم ریه زانه گفتن را یاد نگرفته‌ایم در حالی که اگر بچه‌ها از کودکی از زبان اولیا و به‌صورت منطقی، نه را بشنوند، یاد می‌گیرند که واژه‌ای به

تشخیص زمان مراجعه به پزشک است.

یک جعبه کمک‌های اولیه برای کودک خود بسازید تا با آن تمرین کند. این به آنها کمک می‌کند یاد بگیرند که چگونه در موقعیت‌های اضطراری واکنش نشان دهند و از آسیب‌های جزئی مراقبت کنند. فرزندان بزرگتر خود را در یک دوره کمک‌های اولیه ثبت نام کنید، جایی که آنها اصول اولیه را از حرفه‌ای‌ها یاد خواهند گرفت.

تعمیر و نگهداری خودرو

آموزش دادن به نوجوانان برای بررسی سطح روغن و مایعات، تعویض لاستیک‌ها و انجام برخی تعمیرات اولیه، کمک می‌کند تا آن‌ها در آینده بهتر از خودرویشان استفاده کنند. چالش‌های تعمیر و نگهداری خودرو را برای فرزندان ایجاد کنید، مثل مسابقه دادن برای تعویض لاستیک یا تعویض برف پاک‌کن‌ها. قبل از تمیز کردن ماشین، اجازه دهید بچه‌هایمان با کف و پارچه‌های نرم نقاشی‌های قابل شست و‌شو را روی ماشین بکشند سپس با هم ماشین‌ها را بشوید.

حفظ اطلاعات تماس

همه ما گوشی‌های هوشمندی داریم که مهارت حفظ شماره تلفن‌ها را تقریباً بی‌فایده کرده‌اند، اما گاهی اوقات تلفن‌ها خراب می‌شوند یا یانتن‌دهی ندارند. گاهی بچه‌ها از والدینشان جدا می‌شوند پس باید درس خود را بدانند. تا زمانی که به مدرسه می‌روند، کودکان باید آدرس و شماره تلفن خود را بدانند. با کودک خود بازی‌های حافظه را انجام دهید، به گونه‌ای که آنها شماره تلفن‌ها یا آدرس‌های لازم را به خاطر بسپارند. انجام بازی سنتی با کارت آسان و مؤثر است. کارت‌هایی با عکس پدر و مادر درست کنید و از کودک بخواهید آنها را با کارت شماره تلفن مطابقت دهد. سناریوهایی تماس اضطراری را با کودک خود تمرین کنید تا یاد بگیرند با شماره‌های ضروری مثل آتش نشانی و

بر زمان یا بازی‌های رومیزی را که نیاز به استراتژی تحت فشار دارند انجام دهید. به فرزندان کمک کنید تا اهداف واقع‌بینانه‌ای تعیین کند و برای دستیابی به آنها در مدت زمان تعیین شده تلاش کند، مانند تمیز کردن اتاقش در زمان معین، تهیه برنامه روزانه با در نظر گرفتن زمان یا تهیه تقویم ماهانه از رویدادها. برنامه‌های روزمره را با کودک خود تنظیم کنید، مانند اختصاص زمانی برای کار مدرسه، زمان بازی و کارهای روزمره. داشتن یک برنامه مدون برای رجوع در طول روز، به انجام سروقت کارها کمک می‌کند.

مدیریت پول

گرفتن تصمیمات مالی آگاهانه از مهارت‌های ضروری زندگی است. مدیریت صحیح پول شامل مواردی مانند بودجه‌بندی، پس‌انداز برای آینده و مدیریت بدهی است. به فرزندان کمک هزینه بدهید و به او کمک کنید تا بودجه‌ای برای پس‌انداز و هزینه‌های خود ایجاد کند. این شیوه به آنها کمک می‌کند ارزش پول را درک کنند و یاد بگیرند که چگونه امور مالی‌شان را مسئولانه مدیریت کنند. اگر فرزند شما کنسول ویدیویی، اسباب بازی گران‌قیمت یا اولین ماشینش را می‌خواهد، او را به چالش بکشید تا خودش بخشی از پول را پس‌انداز کند. این کار به آنها کمک می‌کند تا یاد بگیرند که هزینه‌های خود را اولویت‌بندی و از هزینه‌های فوری و غیر ضروری خودداری کنند، همچنین آنها را برای دنیای واقعی آماده می‌کند. مفاهیم مهم مالی مانند نظارت بر حساب بانکی و استفاده صحیح از کارت اعتباری را به کودکان آموزش دهید. آنها این موارد را در مدرسه یاد نخواهند گرفت.

تمیز کردن

تمیز نگه داشتن خانه مستلزم سازماندهی، مدیریت زمان و البته اراده

راه‌هایی برای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

مسیر پیش‌رو را هموار کنید



ایرنا

با تصمیمات کوچک در یک محیط امن و حمایتی، بهترین راه برای یادگیری این مهارت ارزشمند و توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی است. برای آموزش تصمیم‌گیری، می‌توانید بازی‌های رومیزی را انجام دهید. به او اجازه دهید در زمان‌های لازم تصمیم بگیرد که کدام حرکت و گزینه را انتخاب کند. برای آنها چالش حل مسأله را ایجاد کنید مانند یافتن راه‌حلی برای معماها. یکی از راه‌های ساده این است که هنگام لباس پوشیدن از او بخواهید لباس هایش را خودش انتخاب کند.

مدیریت زمان

مدیریت زمان یک مهارت ارزشمند است که تسلط بر آن دشوار به نظر می‌رسد. این، شامل تعیین اهداف و اولویت‌بندی وظایف است. برای تمرین این مهارت، بازی‌هایی مانند بازی‌های پازل مبتنی

کودکانی که

مهارت‌های

زندگی را یاد

گرفته‌اند،

بزرگسالی

سال‌م‌تری

را تجربه

می‌کنند.

در بسیاری

از مواقع

دانش‌آموز

دیپلم

می‌گیرد و

از مدرسه

وارد دانشگاه

می‌شود اما

چیزیک سری

فرمول چیز

یاد نگرفته

که در زندگی

به درش

بخورد

به فرزندان

کمک هزینه

بدهید و به او

کمک کنید

تا بودجه‌ای

برای

پس‌انداز و

هزینه‌های

خود ایجاد

کند. این

شیوه به آنها

کمک می‌کند

ارزش پول را

درک کنند و

یاد بگیرند که

چگونه امور

مالی‌شان

را مسئولانه

مدیریت

کنند

مهم‌ترین مهارت‌های زندگی برای آموزش به کودکان

آماده کردن فرزندان برای هر مرحله از زندگی، از پیش دبستانی تا استقلال کامل، یک چالش است. در حالی که بسیاری

اسم نه هم وجود دارد.

این روانشناس با اشاره به اینکه مهارت‌های زندگی خیلی گسترده و بسیار مهم است، می‌گوید: کودکانی که این مهارت‌ها را یاد گرفته‌اند، بزرگسالی سالم‌تری را تجربه می‌کنند. جوانان ما در ازدواج و روابط خود دچار مشکل می‌شوند چون یاد نگرفته‌اند که یک رابطه عاطفی سالم چگونه باید باشد. هیچ کسی به آنها آموزش نداده و در این زمینه با آنها صحبت نکرده که هر رابطه‌ای سالم نیست و ما رابطه‌های سمی هم داریم که آسیب‌های زیادی به ما وارد می‌کند. نوجوانان باید یاد بگیرند چه قدر و تا کجا باید در مسیر روابطشان سرمایه‌گذاری عاطفی کنند و تا کجا می‌توانند پیش بروند و اگر به مشکلی برخورد کردند چگونه از رابطه سمی خارج شوند که آسیب نبیند. مهارت‌هایی از این دست را می‌توانیم در سطح متوسطه به نوجوانان آموزش دهیم. در بسیاری از مواقع دانش‌آموز دیپلم می‌گیرد و از مدرسه وارد دانشگاه می‌شود اما کوله‌پشتی او خالی است، چون جزیک سری فرصول چیزی یاد نگرفته که در زندگی به درش بخورد. دکتر بخشی با بیان اینکه شاید تصور کنید مهارت زندگی دو واژه مهارت و زندگی است اما این واژه‌ها در زندگی افراد بسیار تأثیرگذارند، می‌گوید: وقتی مدارس قوی عمل کنند یا زمانی که معلم اطلاعات خوبی در این زمینه داشته باشد، می‌تواند با همان فارسی یا ریاضی و علوم درس دادن این مهارت‌ها را با هم تلفیق کند و به دانش‌آموزان آموزش دهد. چه اشکالی دارد که مثلاً در زمان آموزش درس ریاضی، سواد مالی هم یاد دهیم یا در زمان آموزش فارسی، گریزی به نحوه برقراری ارتباط درست با سایرین یا حتی آموزش آشنیزی داشته باشیم یا در درس علوم اجتماعی مدیریت زمان را به کودکان آموزش دهیم. در مهدکودک وقتی می‌خواهیم مفهوم گردی را به کودکان یاد دهیم، از آن شروع می‌کنیم. می‌توانیم درباره نرد بگویم، آرد را در پورسه برکت ببریم، نانوا و نانواچی را نشان دهیم و شکرگزاری را آموزش دهیم. همه این تلفیق‌ها، آموزش به کودک است.

این روانشناس با تأکید بر اینکه باید به بچه‌ها همه چیز را به خوبی یاد دهیم، تأکید می‌کند: «بحث مهارت‌های زندگی بیشتر از هر درسی لازم ضروری است. به نظر ما اکثراً سواد نداریم چون خیلی از موارد را نیاموخته‌ایم. ما سواد نداریم به واسطه اینکه در مدارس ما آموزش‌های لازم برای زندگی اجتماعی داده نشده است و بدون آموزش این مهارت‌ها وارد زندگی شده‌ایم و تازه دیده‌ایم که چه چیزهایی در انتظارمان است که متأسفانه در مدرسه هیچ اشاره‌ای به آنها نشده بود.

اوزان‌س تماس بگیرند.

مقابله با شکست

یادگیری مدیریت ناامیدی و شکست، سرگرم کنند‌ترین چیز نیست، اما قطعاً برای رشد سالم کودک لازم است. خواه شکست در یک بازی باشد یا یک سرمایه‌گذاری ناموفق در کسب و کار، مقابله با شکست به روشی سالم می‌تواند تفاوت بین یک تجربه یادگیری ارزشمند و افسردگی باشد. به فرزند خود بیاموزید که شکست را به عنوان گامی ضروری برای موفقیت قدر بدانند. با آنها درباره افراد مشهوری که قبل از موفقیت شکست خوردند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید که شکست را یک فرصت یادگیری ببینند. اجازه ندهید که آنها همیشه در یک بازی مقابل شما برنده شوند. آنها باید بیاموزند که زمانی برنده و زمانی بازنده خواهند بود. با پرسیدن سؤالات تأمل برانگیز پس از شکست، به فرزندان‌تان کمک کنید تا خودآگاهی‌شان را توسعه دهند، مانند «از این تجربه چه آموختید؟» یا «دفعه بعد چه کارمفتاوتی می‌توانید انجام دهید؟»

دفاع شخصی

این دنیا غیرقابل پیش‌بینی است و یادگیری دفاع شخصی می‌تواند به کودکان کمک کند در محیط خود احساس قدرت و امنیت کند. آگاهی از موقعیت، یادگیری تعیین مرزها و دفاع فیزیکی می‌تواند کمی از نگرانی شما کم بکاهد.

مهارت‌های اولیه خیاطی

همه ما با افتادن یک دکمه از لباس مورد علاقه خود مواجه شده‌ایم. وقتی مهارت‌های اولیه خیاطی دارید، می‌توانید آن را درست کنید و لباس را برای مدتی طولانی تر نگه دارید. نیازی نیست که خیاط باشید تا به فرزندان خود بیاموزید که چگونه سوزن را رنخ کنند و دکمه بدوزند.