



فریبا مجد تیموری / مدرس مهارت‌های زندگی

پرورش مهارت‌های روانی، اجتماعی

آموزش‌ها برای همه طبقات اجتماعی و سنی، تعیین اولویوت‌های آموزشی و انتخاب گروه، می‌تواند از اصول پایه برنامه باشد. با توجه به فقر تجربه‌های اجتماعی و آسیب‌پذیری بالای گروه‌های نوجوان، به نظر می‌رسد؛ جمعیت تحت تعلیم و تربیت رسمی که اکثرشان را کودکان و نوجوانان کشور تشکیل داده اند، می‌توانند اولین گروه برای آموزش مهارت‌های زندگی تلقی گردند.

اشاعه پیام‌های سالم زیستی از طریق مهارت‌های زندگی، در تمام مواد برنامه درسی می‌تواند هدف نهایی باشد. اما تأمین این

نظام آموزشی کشور چه تدبیری برای توسعه مهارت‌های روانی- اجتماعی اندیشیده است؟ و گزینه‌های ممکن برای پیشگیری و کنترل آسیب‌های اجتماعی از طریق پرورش مهارت‌های زندگی در جامعه کنونی ما کدام است؟ نظام‌های آموزشی پیشرو در این زمینه چه تجاربی دارند و ما در کجای منظومه انسانی قرن بیست و یکم قرار داریم؟

با توجه به شعار سازمان بهداشت جهانی W.H.O "آموزش برای همه" و لزوم آموزش برنامه‌های پیشگیری در قالب کارگاه‌های آموزشی و تعامل افراد در آن و گسترش این

برده و از آنجا که از نظر قدرت و گستره تأثیر، هیچ بستری با خانواده برابری نمی‌کند، پیوندهای سالم، صمیمی و خشنودکننده این نهاد می‌تواند سلامت جسمانی روانی را در سراسر دوره عمر افراد تضمین نماید.

با توجه به دوره رشد گروههای خودیاری و تأثیر غیرقابل انکار همسالان بر هم می‌توان، گستره عظیم بازوهای توانمند توسعه سلامت را از خانواده تا مدرسه و گروههای همسالان مجسم نمود که هرچه جریانهای آموزشی به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سرعت و شتاب و وسعت بیشتری یابد، به تبع آن از رشد، شیوع و تنوع آسیب‌ها نیز کاسته می‌شود و حرکت کلی جامعه انسانی را با آهنگی خوش و دلنشین به سوی تعالی و منافع مشترک انسانی سوق خواهد داد.

از مهم‌ترین پایگاه‌های فعالیت در این امر که محل تجمع کودکان و نوجوانان می‌باشد، می‌توان به مدارس رسمی کشور اشاره نمود. در مرتبه بعد می‌توان از فرهنگسراها، کتابخانه‌های عمومی، اماکن و باشگاه‌های ورزشی، پارک‌ها، مساجد و هیات‌های مذهبی، خانه‌های فرهنگ روستا، کارگاه‌های کوچک اشتغال و بسیاری نهادهای رسمی و غیررسمی دیگر که به طور پراکنده ای بخشی از جمعیت نوجوانان را در خود دارند، یاد کرد.

در "آموزش‌های موازی" که لازمه تحقق شعار "آموزش برای همه" است، مربیان، والدین و سایر افراد جامعه، تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرند. و همه می‌کوشند تا به عنوان عضوی مؤثر از جامعه انسانی، نقشی مثبت در حفظ سلامت و توسعه مفاهیم "شهروند سالم" ایفا نمایند.

در اینجا لازم است نمایی از محتوای آموزشی مفاهیم مهارت‌های زندگی داشته باشیم. برخی از مهارت‌های زندگی که به زندگی ما سلامت می‌بخشند، عبارتند از: مهارت تصمیم‌گیری، که کمک می‌کند فرد به نحوی سازنده، در تصمیمات مربوط به زندگی خود فعال باشد و از طریق ارزیابی به دلیل‌های گوناگون و تبعات احتمالی تصمیمات مختلف، فعالانه و مسئولانه در مورد اعمال خود تصمیم بگیرد و این در زندگی روزمره او تأثیرات

حمایت، تدوین کتب، تعلیم نیرو و اجرای آن مستلزم اقدامات گسترده و صرف هزینه بسیار است که عملاً کار را غیرممکن و یا تحقق آن را بسیار دور می‌نمایاند.

گزینه درس مستقلی برای آموزش مهارت‌های زندگی نیز برای همه پایه‌ها، با توجه به پراکندگی جغرافیایی کشور، مستلزم تربیت نیروهای کارآمد و اضافه شدن ساعات تعلیم و تربیت است که دشواری‌های عملی خاص خود را دارد و می‌تواند تحقق هدف را به تأخیر بیندازد.

شاید استفاده از یک درس حامل برای شروع پیام‌های مهارت‌های زندگی در آغاز کار، مفید باشد.

همچنین آموزش و تربیت گروههای دانش‌آموزی در قالب تشکلهای فعال در مدرسه و تربیت آنان به عنوان تسهیل‌گر مهارت‌های زندگی و مشارکت فعال و خودجوش آنان در مدارس، در گروه‌های همسال نیز می‌تواند راهکاری مؤثر در توسعه مفاهیم سالم زیستی باشد. تشکیل گروه‌های خودیاری و آموزش "تحلیل رفتار کاربردی" به اعضای گروه، می‌تواند آنان را در کاهش و کنترل رفتارهای ناخوشایند و افزایش پاسخهای سازگاران و جامعه‌پسند و استفاده از فرآیند الگوگیری از افراد موفق و سلامت جامعه، توانمند سازد و هریک از اعضا مفاهیم فراگرفته شده از آموزش‌های کارگاهی را به درون یافت خانواده و گروه همسالان تحت تعامل خویش

در تفکر خلاقانه، فرد در جستجوی گزینه‌های متعدد و تبعات گوناگون اقدامات است. تفکر خلاقانه به فرد این امکان را می‌دهد که خود را فراتر از تجربه مستقیم ببیند و افراد را در مواجهه با مسائل روزمره سازگار و منعطف می‌نماید و نگرش مثبت و لذت بخش را در زندگی‌شان ارتقاء می‌دهد.



در تفکر خلاقانه، فرد در جستجوی گزینه‌های متعدد و تبعات گوناگون اقدامات است. تفکر خلاقانه به فرد این امکان را می‌دهد که خود را فراتر از تجربه مستقیم ببیند و افراد را در مواجهه با مسائل روزمره سازگار و منعطف می‌نماید و نگرش مثبت و لذت بخش را در زندگی‌شان ارتقاء می‌دهد. مهارت ارتباط گیری، افراد را قادر می‌سازد تا از طریق کلامی و غیرکلامی، متناسب با انتظارات و تناسب‌های فرهنگی به بیان و اظهار خود بپردازند و این به معنی توانایی بیان ترس‌ها، تمایلات و نیازهاست. مهارت‌های مرتبط با ارتباط گیری، عمدتاً مهارت‌های بین

مهمی دارد. حل مسأله، مهارتی است که فرد را قادر می‌سازد تا به تجزیه و تحلیل حیطه‌های سازشی و غیرسازشی مسائل بپردازد و رویکردهای مسأله مدار و هیجان مدار در مواجهه با یک مشکل را تفکیک، و یا رتبه بندی نماید و قدم‌های مناسب برای پاسخ به مسأله را تنظیم و پیش‌بینی نماید. تفکر اقتصادی، مهارت تحلیل اطلاعات و موشکافی تجربیات است و فرد را در درک و ارزیابی عوامل مؤثر در رفتار و نگرش‌ها مثل فشارهای همسالان، فشارهای اجتماعی، رسانه‌ای و اینترنت یاری می‌کند.

همدلی، همچنین رفتار حمایت‌گرانه را در قبال افراد نیازمند مراقبت امداد و شکیبایی تشویق می‌کند. به عنوان مثال، می‌توان از افرادی که بدلیل آسیب‌های اجتماعی در جامعه، مورد تحقیر یا تبعیض قرار گرفته‌اند، یاد کرد.

حل اختلاف؛ این مهارت افراد را قادر می‌سازد که موقعیت‌های دشوار را به نحوی مثبت، غیرتهاجمی و سازنده مورد رفع و رجوع قرار دهند.

تاب‌آوری؛ مهارتی است که توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران، آگاهی از چگونگی اثرگذاری احساسات بر رفتارها و قابلیت واکنش مناسب به احساسات را دربر دارد.

بدون واکنش مناسب، احساسات شدید مانند خشم و اندوه می‌توانند بر سلامت و بهداشت روان، تأثیر منفی بگذارند.

تاب‌آوری احساسات؛ افراد را قادر می‌سازد با استفاده از ابزارهای ساده، فشارهای روانی را مهار نموده و سطح سلامت و بهداشت روانی خود را ارتقاء دهند.

مفهوم تاب‌آوری و هدف کارگاه مهارت‌آموزی، یکی از برنامه‌های جدی جمعیت‌هایی است که در پیشگیری از اعتیاد به مواد روانگردان فعالیت می‌کنند. چون برخی پژوهش‌ها مبین آن است که یکی از دلایل جدی آسیب دیدن افراد در زمینه‌ی اعتیاد، پایین بودن سطح تاب‌آوری آنان در مقابل وسوسه‌های استفاده از ماده روانگردان و دیگری پایین بودن سطح تاب‌آوری فرد در مواجهه با استرس‌های عاطفی و خانوادگی و شغلی و اجتماعی و ... می‌باشد. توسعه این مهارت، بخصوص در افرادی که زمینه‌ی شخصیتی و اجتماعی مستعد آسیب اجتماعی را دارند، می‌تواند نقش بازدارنده و کنترل‌کننده‌ای را در حفظ و ارتقای سلامت آنان ایفا نماید.

فردی هستند که به ایجاد و حفظ روابط دوستانه کمک می‌کند و منبع حفظ روابط مطلوب با اعضای خانواده، اعضای مدرسه، همکاران و سایر مردم در جامعه است که خود منبع اصلی حمایت اجتماعی می‌باشند.

این مهارت همچنین با قاطعیت، مذاکره، مقابله با فشارهای همسالان، ... و توجه به نظرات دیگران مرتبط است.

مهارت قاطعیت، عزت نفس، اعتماد به نفس و امتناع: اینها مهارت‌هایی هستند که بخصوص جوانان را قادر می‌سازند که به صلاح خود عمل کنند و ضمن احترام برای احساسات و حقوق دیگران از حق خود دفاع نمایند. با کمک این مهارت‌ها افراد می‌توانند، احساسات مثبت و منفی خود را ابراز نمایند و منظور خود را صراحتاً و مشخصاً منتقل نمایند.

برای مثال: "نه گفتن" به مواد مخدر، الکل یا سیگار ناشی از مهارت قاطعیت و مقاومت در مقابل فشار همسالان محسوب می‌شود.

مهارت‌های همدلی، پذیرش دیگران، احترام به نقطه نظر متفاوت: این مهارت‌ها مبتنی بر آنند که زندگی را از دریچه چشم فرد دیگر، حتی در موقعیت‌های ناآشنا درک کنیم. همدلی به درک و پذیرش (و لزوماً نه تائید) دیگرانی که ممکن است با ما بسیار متفاوت باشند، می‌انجامد. این امر می‌تواند تعاملات اجتماعی را مثلاً در موقعیت‌های تکرر فرهنگی یا مذهبی تسهیل نماید.

مهارت قاطعیت، عزت نفس، اعتماد به نفس و امتناع: اینها مهارت‌هایی هستند که بخصوص جوانان را قادر می‌سازند که به صلاح خود عمل کنند و ضمن احترام برای احساسات و حقوق دیگران از حق خود دفاع نمایند.