



مهارت‌های زندگی



دکتر محسن وحدانی
عضو هیئت علمی دانشگاه
اصفهان

ارتباطی و اجتماعی فراهم می‌کند؛ آنگاه که از الگوها و مدل‌های اکتشافی در تدریس بهره می‌برد، فرصت تفکر، حل مسئله و تصمیم‌گیری را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند؛ آن هنگام که در تعامل با دانش‌آموزان بازخوردهای سازنده و انگیزشی برای آنان خلق می‌کند، فرصت کسب مهارت‌های عاطفی و ارتباطی را پدید می‌آورد؛ و آن وقت که سرگروه‌هایی برای تیم‌ها برمی‌گزیند، فرصت راهبری را برای آنان می‌سازد.

در سوی دیگر، مراقبان بهداشت و سلامت نیز با درایت و هوشمندی، تجربه‌های عملی، عینی و کاربردی را برای آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان به کار می‌گیرند. آنان به دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه با خودمراقبتی و رعایت اصول بهداشتی، یک سبک زندگی سالم را برای خود برگزینند؛ به دانش‌آموزان می‌آموزند که با رعایت اصول ایمنی در زندگی، از خود و دیگران در برابر خطرهای احتمالی محافظت کنند؛ و به دانش‌آموزان می‌آموزند که ابعاد مختلف محیط زیست خود را بشناسند و با رفتارهای مناسب، از آن محافظت کنند.

معلمان تربیت‌بدنی و مراقبان بهداشت و سلامت به دلیل داشتن نقش‌های متفاوت و متمایز نسبت به سایر معلمان، از اهمیت زیادی برخوردارند و در آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان می‌توانند مؤثرتر باشند. می‌دانیم که کلاس‌های تربیت‌بدنی اغلب لذت‌بخش‌تر و جذاب‌تر از درس‌های دیگرند و دانش‌آموزان، معلمان تربیت‌بدنی را دوست دارند. فعالیت‌های بهداشتی و سلامتی مدرسه‌ها نیز به دلیل عملی و کاربردی بودن از اقبال مناسبی در نزد دانش‌آموزان برخوردارند و دانش‌آموزان، تعامل و ارتباط عاطفی مناسبی با مربیان بهداشت ایجاد می‌کنند. همه این ارتباط‌های عاطفی می‌توانند زمینه‌ساز عمق توجه دانش‌آموزان به معلمان تربیت‌بدنی و مراقبان بهداشت باشند. به یاد داشته باشیم که رفتارهایمان یکی از معیارهای اصلی در یادگیری الگوهای رفتاری دانش‌آموزان است. بنابراین، علاوه بر فراهم‌سازی فرصت‌های تربیتی مؤثر در فضای مدرسه، خود نیز، باید الگویی عینی و مطلوب باشیم.

انسان‌ها در سرتاسر زندگی خود با انبوهی از چالش‌ها و مسائل مواجه می‌شوند. این مسائل گاهی تبدیل به مصیبت‌ها و تنش‌های زندگی می‌شوند و گاهی رخداد‌های سازنده و مثبت را در زندگی آدمی رقم می‌زنند. در رویارویی با این چالش‌ها همواره باید از دانش، نگرش و مهارت‌های کافی و لازم برخوردار باشیم تا بتوانیم نقصان‌ها، زخم‌ها و آفت‌ها را بکاهیم و در مقابل، کمال و سعادت را برای خود، محیط و دیگران ایجاد کنیم. اما این شایستگی‌ها که می‌توانند مسیر زندگی را به سرمنزل مقصود برسانند، چگونه و کجا حاصل می‌شوند؟ آن حیات طیبه که در سندهای تحولی، جلسه‌ها، سخنرانی‌ها و گفت‌وگوها بارها و بارها بر آن تأکید می‌شود، کجا تجلی می‌یابد؟ و چطور می‌توان مسیر کمال شایسته را پیمود؟ مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که در بطن زندگی انسان‌ها و در مسیر تکاپوی آنان برای دستیابی به زندگی متعادل، پایدار و لذت‌بخش، شکل می‌گیرند. این مهارت‌ها برای رویارویی با خواسته‌ها و چالش‌های روزمره ما هستند و ابعاد گوناگون زندگی انسان را در برمی‌گیرند. خانواده و مدرسه دو محیط اصلی برای فراگیری این مهارت‌ها هستند، به دو دلیل: اول اینکه بیشتر زمان و وقت دانش‌آموزان در این دو محیط در جریان است و دوم اینکه بیشترین فرصت‌های تربیتی و تجربه‌های یادگیری در این دو محیط حاصل می‌شوند.

آموزش مهارت‌های زندگی اغلب در قالب برنامه درسی پنهان ارائه می‌شود. این برنامه به صورت تلفیقی و در جریان آموزش درس‌های مختلف صورت می‌گیرد. یکی از کلاس‌هایی که فرصت‌های تربیتی بسیار زیادی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند، کلاس تربیت‌بدنی است. این مهارت‌ها با هوشمندی و فراست معلمان تربیت‌بدنی طراحی و اجرا می‌شوند. بسیاری از مهارت‌های زندگی همچون کار تیمی، هدف‌گذاری، مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و تصمیم‌گیری، مهارت‌های عاطفی، راهبری، مدیریت زمان و مهارت‌های ارتباطی را می‌توان در کلاس تربیت‌بدنی یاد داد؛ زمانی که معلم از الگوهای آموزشی مشارکتی بهره می‌گیرد، فرصت‌هایی را برای فراگیری مهارت‌های