

آموزش مهارت های زندگی به کودکان (مهارت خودآگاهی)

اگر کسی مهارت رانندگی نداشته باشد یا نتواند غذاهای خاصی را طبخ کند، زندگی روزمره وی مختل نخواهد شد، اما هنگامی که صحبت از فشارهای روانی روزمره و بحران های زندگی اجتماعی به میان می آید، نقص مهارت های مقابله ای سازگاران یا تأخیر در انتخاب مناسب ترین راه حل، به آسیب جبران ناپذیری منجر می شود. به همین دلیل است که آموزش مهارت های زندگی، همواره مورد تأکید سازمان بهداشت جهانی و یونیسف قرار داشته است. در این بخش به معرفی مهارت خودآگاهی و شیوه آموزش آن به کودکان خواهیم پرداخت. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت چه نوع هیجانی قرار دارد و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.

به طور کلی در مهارت خودآگاهی فرد می آموزد که:

- با تکیه بر نقاط قوت خود، برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کند. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
- احساسات خود را بشناسد. فردی که از احساسات خود، آگاه می شود، می تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات، می تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد.
- از نیازهای خود اطلاع پیدا کند و به جای سرکوب آنها، یاد بگیرد که از مسیرهای سالم نیازهای خود را برآورده سازد.
- در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماید و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال گرایانه پرهیز کند، زیرا اهداف غیرواقع بینانه باعث خشم و ناکامی می شوند.
- خودآگاهی باعث احساس ارزشمندی می شود و به فرد کمک می کند تا تفاوت ها و نقاط اشتراک خود را با دیگران بشناسد.

برای اینکه خودآگاهی را به کودکان آموزش دهید باید صبر کنید تا آنها به چهار تا پنج سالگی برسند. می توانید از تکنیکی به نام «جعبه پاندورا» استفاده کنید. یک جعبه درب دار کوچک که ظاهر زیبا و خوشایند و چشم نوازی داشته باشد و حس کنجکاوی و تخیل کودک را برانگیزد، انتخاب کنید و داخل آن آینه ای قرار دهید، سپس آن را به کودک نشان دهید (سن مناسب برای اجرای این تمرین: حداقل پنج سال است) و بگویید:

« عزیزم! توی این جعبه عکس کسیه که شبیه هیچ کس تو دنیا نیست. حتی اگه همه روزنامه ها رو بخونی هیچ اسمی از اون ادم توش نیست. در تمام تاریخ گذشته و آینده کسی مثل اون نبوده و نیست. کسی که با همه آدمای دیگه فرق داره. بی نظیر و یگانه است. دوس داری توی جعبه رو نگاه کنی؟ می تونی حدس بزنی تو جعبه عکس کیه؟! »

احتمالاً ابتدا بچه ها حدس هایی می زنند و سپس اظهار تمایل می کنند که داخل جعبه را تماشا کنند. از کودک بخواهید به سمت جعبه رفته و توی آن را نگاه کند. به این ترتیب او پی می برد که آن شخص بی نظیر و منحصر به فرد خودش است.

سپس برای آنها از تفاوت های فردی سخن بگویید. از کودک بخواهید خودش را توصیف کند. رنگ موها، چشم، قد، وزن و ویژگی های ظاهری خود را با دیگران مقایسه کرده و تفاوت های خود را بگوید. هر کسی بگوید چه غذا یا رنگ یا گلی را دوست دارد. در حین این گفتگوها، بچه ها به تدریج پی می برند که علایق شان با هم متفاوت است و مثلاً غذایی را که یکی از آنها دوست دارد، برادر دیگرش دوست ندارد و مواردی از این قبیل. سپس می توان بچه ها را به گروه های دوفره تقسیم کرد و از آنها خواست چند شباهت و چند تفاوت خودشان را با دوست یا برادر/خواهرشان ذکر کنند و سپس آن را گزارش دهند. تاکید بر تفاوت های فردی مهم است، زیرا به کودکان می آموزد که آدم ها با هم متفاوت هستند. یافتن شباهت و تفاوت پاسخ هایی که بچه ها می دهند، ابتدا احتمالاً عینی است. مثلاً ممکن است کودک بگوید: موهای من کوتاه است ولی موهای دوستم بلند است یا پدر من پزشک است ولی پدر دوستم معلم است یا در مورد شباهت بگوید هر دوی ما چشم و گوش داریم. والدین و مربیان باید سعی کنند، ضمن تشویق کودکان برای برشمردن شباهت های ساده و عینی، آنها را متوجه تفاوت های شخصیتی و هیجانی شان نیز بکنند. به عنوان مثال ممکن است مربی در کلاس بپرسد که «اگه یه شب قرار باشه مامان خونه نباشه، شما چیکار می کنید؟» هر کودکی پاسخی می دهد و سبک هیجانی خود را در برابر این موقعیت نشان می دهد. به عنوان مثال ممکن است کودکی بگوید: گریه می کنم. دیگری بگوید: می ترسم و خوابم نمی برد. یکی بگوید: می روم پیش بابا می خوابم و یکی بگوید: به اتاق خود می روم و زودتر می خوابم تا صبح شود و مامان بیاید.

حال بچه ها را متوجه تفاوت هایی کنید که در شخصیت و نوع مقابله آنها با یک موقعیت خاص وجود دارد. هرچه بیشتر در مورد این مهارت با کودکان کار کنید، به تدریج پاسخ های آنها پخته تر و انتزاعی تر می شود. طوری که ممکن است پس از یادگیری کامل مهارت خودآگاهی، کودک بتواند با جزئیات بیشتری در مورد تفاوت ها و شباهت ها صحبت کند. مثلاً بگوید «من شادتر و پرحرف ترم و

دوستای بیشتری دارم ولی خواهرم آروم تره و کمتر حرف میزنه و کمی خجالتیه». بچه ها باید یاد بگیرند بدون قضاوت ارزشی، درباره ویژگی های یکدیگر اظهار نظر کنند. مربی و والدین نباید پیام هایی بدهند که تلویحاً نشانگر برتری یک صفت یا ویژگی از صفت دیگر باشد. هدف این است که جو مشارکت بر رقابت غلبه داشته باشد و بچه ها یاد بگیرند خود و دیگران را همانطور که هستند، بپذیرند. سپس از آنها بپرسید: کدوم یکی از شما هیچ فرقی با هم نداشتید؟

اگر دو کودک بگویند که هیچ فرقی با هم ندارند، باید آنها را متوجه تفاوت هایشان بکنید. سپس سوالاتی را مطرح کنید تا اهمیت منحصر به فرد بودن را به کودکان یادآور شوید، زیرا کودکان میل زیادی برای شبیه هم بودن و در آمیختن و یگانگی دارند که این ویژگی ممکن است باعث غالب شدن ویژگی های یکی از آنها بر دیگری شود و مانع رشد هر دو نفر شود. سوالاتی مانند: "بچه ها! تا حالا فکر کردین اگر همه آدمها شبیه هم بودن چه اتفاقی می افتاد؟" یا مثلاً از آنها بخواهید ضروری ترین عضو بدن را نام ببرند و سپس وقتی گفتند: چشم. به آنها بگویید: اگر همه بدن ما چشم بود چی می شد؟ بچه ها می خندند یا می گویند "خیلی ترسناک و زشت می شدیم". یا بپرسید: "رنگ مورد علاقه شما چیست؟" هر کس رنگی را می گوید. یکی می گوید: قرمز! بعد از او بپرسید: اگر همه دنیا به رنگ قرمز بود، باز هم قرمز رنگ قشنگی بود؟ اگر همه درخت ها و طبیعت و میوه ها و دریاها قرمز بود، تو باز هم رنگ قرمز را دوست داشتی؟ اگر گفت بله. باز ادامه دهید: اگر رنگ چشم های تو یا رنگ پوستت قرمز بود، چطور؟ آنقدر ادامه دهید تا کودک به این نتیجه برسد که اگر همه چیز به یک رنگ دربیاید، دیگر آن رنگ زیبا نیست و کودک را متوجه این نکته کنید که به این علت قرمز زیباست که در کنار رنگ های دیگر قرار گرفته است. با مثال های ساده و عینی از این قبیل می توان این مفهوم را به کودکان آموخت که یکسانی و شباهت همیشه مفید نیست و لازمه رشد و تعالی، وجود تنوع و گوناگونی است.

منابع

فتی. ل و دیگران (1385) راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی: کتاب راهنمای مدرس. تهران: نشر دانژه.