

„**PODEJŚCIE UKIERUNKOWANIE NA ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH I MOŻLIWOŚCI JEGO WYKORZYSTANIA W EDUKACJI I WYCHOWANIU**”

Jolanta Malanowska

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
we Wrocławiu

Umiejętności życiowe

- Umiejętności (zdolności) umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może on skutecznie sobie radzić z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniami codziennego życia.

- Termin ten odnosi się do umiejętności (kompetencji) psychospołecznych.
- Dla dobrego funkcjonowania w życiu człowiek powinien posiadać wiele różnorodnych umiejętności. Ich rodzaj i hierarchia zależą od wielu czynników demograficzno – społecznych i kulturowych.
- Z punktu widzenia szkoły – realizacji profilaktyki pierwszorzędowej i zachowań problemowych dzieci wyróżniono dwie grupy umiejętności:

Rodzaje umiejętności życiowych

1. Umiejętności podstawowe dla codziennego życia (umożliwiające dobre samopoczucie, relacje z innymi i zachowania sprzyjające zdrowemu stylowi życia) wśród których wyróżniamy pięć grup:

- Umiejętności interpersonalne.
- Umiejętności dla budowania samoświadomości,
- Umiejętności dla budowania własnego systemu wartości,
- Umiejętności podejmowania decyzji,
- Umiejętności radzenia sobie i kierowania stresem.

2. Umiejętności specyficzne (dotyczące radzenia sobie z zagrożeniami). Należą do nich:

- Asertywne zachowania wobec używania środków psychoaktywnych,
- Radzenie sobie z presją grupy,
- Uczestniczenia w aktach przemocy, wandalizmu,
- Zachowania ryzykowne dla zdrowia swojego i innych ludzi.

Podójście ukierunkowane na rozwijanie umiejętności życiowych

- Kształtowanie umiejętności życiowych polega na uczeniu ich, tworzeniu warunków do ich praktykowania i ćwiczania oraz wspieraniu ludzi w podejmowaniu odpowiedzialności za swoje działania. Wymaga to zastosowania metod, dzięki którym można uczyć się na podstawie doświadczeń własnych i innych osób ze swojego otoczenia, przez obserwację zachowań innych i analizę ich skutków.

Interakcyjny proces nauczania i uczenia się

- Podejście ukierunkowane na rozwijanie umiejętności życiowych definiuje się jako interakcyjny proces nauczania i uczenia się, polegający na uzyskaniu wiedzy, kształtowaniu postaw i umiejętności, dzięki którym człowiek bierze większą odpowiedzialność za swoje życie poprzez:
 - dokonywanie wyborów życiowych,
 - większą odpowiedzialność na negatywne wpływy i presję ze strony innych,
 - unikanie zachowań ryzykownych.

Dobra metodologia edukacyjna

Polega na zachowaniu równowagi między trzema komponentami:

WIEDZA – POSTAWY I WARTOŚCI – UMIEJĘTNOŚCI

Celem takiego podejścia jest kształtowanie zachowań osobistych i społecznych oraz zapobieganie zachowaniom ryzykownym.

Dlaczego ważne jest rozwijanie umiejętności życiowych?

- Są one niezbędne człowiekowi we wszystkich okresach życia, aby mógł sprostać licznym wyzwaniom i wymaganiom w zmieniającym się gwałtownie współczesnym świecie. Szczególną uwagę zwraca się na dzieci i młodzież, gdyż rozwijanie ich sprzyja:
 - Prawidłowemu rozwojowi w dzieciństwie i młodości,
 - Pierwotnej profilaktyce głównych przyczyn zgonów, chorób i niepełnosprawności,
 - Socjalizacji,
 - Przygotowaniu młodych ludzi do zmieniającego się środowiska społecznego.

Globalizacja

- Jest dobrodziejstwem i zagrożeniem:
 - w przenoszeniu wzorców, zachowań między kulturami, zmian i aspiracji młodzieży, poczuciem różnic społecznych.
 - Zmianami struktury rodziny i osłabieniem więzi rodzinnych.
 - Wzrostem podaży substancji psychoaktywnych
 - Osłabieniem roli religii,
 - Wolnym rynkiem pracy,
 - Konkurencją,
 - Rozwojem postaw konsumpcyjnych wśród młodzieży

- W raporcie trzech organizacji międzynarodowych (WHO, UNFPA i UNICEF) podkreślono, że we współczesnym świecie jednym z trzech głównych kierunków polityki państwa w zakresie zdrowia i rozwoju młodzieży powinno być kształtowanie jej kompetencji życiowych (fizycznych, psychicznych, społecznych i moralnych).
- **Rozwijanie umiejętności życiowych wymieniono na pierwszym miejscu wśród zadań dla poprawy zdrowia młodych ludzi w strategii „Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku”**

Edukacja w zakresie umiejętności życiowych w szkole

- **Dotychczasowe doświadczenia i wyniki ewaluacji programów ukierunkowanych na kształtowanie umiejętności życiowych wskazują, że dla skuteczności oddziaływań niezbędne jest:**
 - rozwijanie umiejętności podstawowych i specyficznych, także w kontekście sytuacji ryzykownych (kontrolowanych),
 - Modelowanie umiejętności przez nauczyciela,
 - Tworzenie w klasie bezpiecznego środowiska, umożliwiającego praktykowanie i doskonalenie umiejętności,
 - Współdziałanie z rodzicami i środowiskiem lokalnym,
 - Wykorzystywanie w procesie edukacyjnym.

Umiejętności życiowe w procesie edukacyjnym

1. Stosowanie metod aktywizujących, umożliwiających uczniom ćwiczenie umiejętności w różnych sytuacjach, obserwowanie zachowań innych, przekazywanie informacji zwrotnych,
2. Uczenie się przez doświadczenie we wspierającym środowisku,
3. Stosowanie pracy grupowej, edukacji rówieśniczej, możliwości tworzenia przez uczniów własnych, praktycznych projektów,
4. Wykorzystanie elementów zabawy

- **Edukacja dla rozwijania umiejętności życiowych jest procesem długotrwałym i dynamicznym.** Należy w nim wziąć pod uwagę trzy komponenty:
 1. Rodzaje umiejętności,
 2. Kontekst, w jakim ta edukacja się odbywa,
 3. Metody nauczania i uczenia się

- Wprowadzenie tej edukacji i jej skuteczne prowadzenie wymaga:
 1. Przygotowanie nauczycieli (kształcenie przed- i podyplomowe)
 2. Opracowanie odpowiednich materiałów i pomocy nauczycieli oraz przygotowanie ich do wykorzystania tych materiałów,
 3. Prowadzenia ewaluacji programu.

Po co wdrażać te umiejętności do działań szkoły?

- Istnieje wiele dobrze udokumentowanych wyników badań, wykonanych w różnych krajach Europy, wykazujących, że wdrażanie programu sprzyja dobremu samopoczuciu, ochronie i poprawie zdrowia uczniów w tym:
 - zmniejszeniu częstotliwości zachowań ryzykownych dla zdrowia, takich jak palenie tytoniu, picie alkoholu używaniu innych substancji psychoaktywnych,
 - Zmniejszeniu zachowań antyspołecznych, agresywnych i samobójczych,
 - Zachowaniu absencji seksualnej młodych ludzi i bezpiecznym zachowaniom seksualnym.

- Zwiększeniu poczucia własnej wartości, pewności siebie, poprawie obrazu własnej osoby i poczucia własnej skuteczności,
- Lepszemu przystosowaniu społecznemu i emocjonalnemu, zwiększeniu motywacji do troski o siebie i innych ludzi, redukcji lęku w relacjach z innymi ludźmi.
- Dlatego kształtowanie umiejętności życiowych jest podstawą programów profilaktyki, m.in.:
używania substancji psychoaktywnych,
HIV/AIDS, przemocy, samobójstw, wypadków.
Często jest bazą do planowania pracy wychowawczej szkoły, klasy, grupy.

Podział umiejętności życiowych

Umiejętności interpersonalne	Empatia, aktywne słuchanie, komunikacja, asertywność, odmawianie, negocjowanie, rozwiązywanie konfliktów, współdziałanie, praca w zespołach, współpraca ze środowiskiem.
Umiejętności dla budowania samoświadomości	Samocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, pozytywne myślenie, budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i własnego ciała.
Umiejętności dla budowania własnego systemu wartości	Zrozumienie różnych norm społecznych, przekonań, kultur, różnic związanych z płcią; tolerancja; identyfikacja czynników, które wpływają na system wartości, postawy, tworzenie własnej hierarchii wartości, postaw i zachowań; przeciwdziałanie dyskryminacji i negatywnym stereotypom; działanie na rzecz prawa, odpowiedzialności i sprawiedliwości społecznej.
Umiejętności podejmowania decyzji	Krytyczne i twórcze myślenie, rozwiązywanie problemów, identyfikacja ryzyka dla siebie i innych, poszukiwanie alternatyw, uzyskiwanie informacji i ocena ich wartości, przewidywanie konsekwencji własnych działań i zachowań, stawianie sobie celów.
Umiejętności radzenia sobie i kierowania stresem	Samokontrola, radzenie sobie z presją, gospodarowanie czasem, radzenie sobie z lękiem, trudnymi sytuacjami, poszukiwanie pomocy.

Dziękuję za uwagę 😊

- jolanta.malanowska@dodn.wroclaw.pl