

به نام خدا

# آموزش مبتنی بر مهارت های زندگی : راهی برای تربیت نسل توانمند

مولفان :

ایمان اکبری

لیلا محمدی

سجاد محمدپور

سینا دهقانی نیا

ایوب رحمانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[Chaponashr.ir](http://Chaponashr.ir)

سرشناسه: اکبری، ایمان، ۱۳۶۸  
عنوان و نام پدیدآورندگان: آموزش مبتنی بر مهارت های زندگی: راهی برای تربیت نسل توانمند / مولفان  
ایمان اکبری، لیلا محمدی، سجاد محمدپور، سینا دهقانی نیا، ایوب رحمانی  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۲۷۶-۴  
شناسه افزوده: محمدی، لیلا، ۱۳۷۲  
شناسه افزوده: محمدپور، سجاد، ۱۳۶۹  
شناسه افزوده: دهقانی نیا، سینا، ۱۳۷۷  
شناسه افزوده: رحمانی، ایوب، ۱۳۶۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: مهارت های زندگی - تربیت نسل - توانمند  
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳  
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: آموزش مبتنی بر مهارت های زندگی: راهی برای تربیت نسل توانمند

مولفان: ایمان اکبری - لیلا محمدی

سجاد محمدپور - سینا دهقانی نیا - ایوب رحمانی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۲۷۶-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول: تعریف مهارت‌های زندگی.....	۱۱
اهمیت مهارت‌های زندگی.....	۱۴
ارتباط مهارت‌های زندگی با موفقیت تحصیلی و اجتماعی.....	۱۸
تأثیر آموزش صحیح بر مهارت‌های زندگی.....	۱۸
فصل دوم: اصول آموزش صحیح.....	۴۳
روش‌های مؤثر آموزش در مدارس.....	۶۰
طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب.....	۶۲
نقش معلمان و مربیان در آموزش مهارت‌های زندگی.....	۶۵
فصل سوم: مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی.....	۷۱
تعریف و اهمیت مهارت‌های اجتماعی.....	۷۱
تأثیر مهارت‌های اجتماعی بر روابط بین‌فردی.....	۷۵
فصل چهارم: مهارت‌های حل مسئله و تفکر انتقادی.....	۸۱

۸۱	..... مفهوم حل مسئله و تفکر انتقادی
۸۳	..... روش‌های آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان
۸۵	..... تأثیر این مهارت‌ها بر تصمیم‌گیری و خودمدیریتی
۹۱	..... فصل پنجم: ارزیابی تأثیر آموزش بر مهارت‌های زندگی
۹۱	..... بررسی و ارزیابی برنامه‌های آموزشی
۹۳	..... شواهد و مطالعات موردی در زمینه تأثیر آموزش
۹۵	..... پیشنهادات برای بهبود فرآیند آموزش مهارت‌های زندگی
۹۸	..... نتیجه‌گیری:
۱۰۵	..... منابع

## پیشگفتار

دنیای امروز با شتابی بی‌سابقه در حال تغییر است. تحولات علمی، فناوری، فرهنگی و اجتماعی هر روز ابعاد تازه‌ای از زندگی بشر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، آموزش و پرورش دیگر نمی‌تواند تنها بر انتقال دانش نظری و محفوظات تأکید داشته باشد، بلکه باید زمینه‌ای برای پرورش نسلی توانمند، خلاق، مسئولیت‌پذیر و سازگار با چالش‌های گوناگون فراهم آورد.

مهارت‌های زندگی به‌عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی، یکی از مهم‌ترین ابزارهای انسان برای مواجهه‌ی مؤثر با مشکلات، تصمیم‌گیری‌های آگاهانه، روابط سالم و مدیریت احساسات محسوب می‌شود. آموزش این مهارت‌ها نه تنها به رشد فردی و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه نقشی اساسی در تقویت سلامت روانی، اجتماعی و اخلاقی آنان نیز ایفا خواهد کرد.

کتاب حاضر با رویکردی پژوهشی و کاربردی، تلاش دارد ابعاد مختلف آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی را بررسی کند و راهکارهایی عملی برای پیاده‌سازی آن در نظام آموزشی ارائه دهد. در این مسیر، تجربه‌های جهانی، نظریه‌های علمی و واقعیت‌های بومی در کنار یکدیگر مورد توجه قرار گرفته‌اند تا الگویی جامع و قابل اجرا در مدارس و مراکز آموزشی کشور ارائه شود.

بی‌تردید تربیت نسل توانمند، بدون مشارکت فعال معلمان، والدین و سیاست‌گذاران آموزشی امکان‌پذیر نخواهد بود. از این رو، این کتاب نه تنها برای پژوهشگران حوزه‌ی علوم تربیتی، بلکه برای معلمان، مدیران مدارس، والدین و حتی خود دانش‌آموزان نیز قابل استفاده است.

امید آن دارم که این اثر بتواند گامی کوچک در جهت ارتقای آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت توانمندی‌های نسل آینده باشد؛ نسلی که رسالتش ساختن جامعه‌ای سالم‌تر، خلاق‌تر و ارزش‌مدارتر است. در اینجا لازم می‌دانم از همه استادان و همکارانی که در مسیر

نگارش این کتاب با راهنمایی‌ها و دلگرمی‌های خود یاری‌رسان بودند، صمیمانه سپاسگزاری  
کنم.

## مقدمه

آموزش و پرورش، به‌عنوان زیربنای توسعه‌ی پایدار، رسالتی فراتر از انتقال صرف دانش و محفوظات بر عهده دارد. دنیای امروز، با پیچیدگی‌ها و چالش‌های متنوع خود، بیش از هر زمان دیگری نیازمند نسلی است که علاوه بر توانایی علمی، از مهارت‌های فردی و اجتماعی کافی برای مدیریت زندگی برخوردار باشد. در واقع، کیفیت زندگی آینده‌ی انسان‌ها به میزان توانمندی آنان در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون وابسته است و این توانمندی بدون آموزش و پرورش هدفمند مهارت‌های زندگی تحقق نخواهد یافت.

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی-اجتماعی هستند که افراد را قادر می‌سازند تا در تعامل با دیگران، تصمیم‌های درست اتخاذ کنند، هیجانانگیز خود را بشناسند و مدیریت نمایند، ارتباطی مؤثر برقرار کنند و در برابر فشارها و بحران‌های زندگی واکنش منطقی نشان دهند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) مهارت‌های زندگی را ابزاری برای ارتقای سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی معرفی کرده است. یونسکو نیز در اسناد آموزشی خود، توسعه‌ی این مهارت‌ها را از ارکان اصلی آموزش در قرن بیست‌ویکم می‌داند.

نظام‌های آموزشی سنتی، که غالباً بر محفوظات علمی و انتقال اطلاعات تأکید داشتند، کمتر به پرورش جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و اخلاقی دانش‌آموزان پرداخته‌اند. در نتیجه، بسیاری از فارغ‌التحصیلان با وجود برخورداری از دانش تخصصی، در زندگی شخصی و اجتماعی با مشکلات جدی مواجه می‌شوند. فقدان مهارت در برقراری ارتباط سالم، ناتوانی در مدیریت استرس، ضعف در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی و اجتماعی و ناتوانی در حل تعارضات، بخشی از پیامدهای این غفلت به شمار می‌آیند.

امروزه با افزایش پیچیدگی‌های اجتماعی، گسترش فناوری‌های ارتباطی، تغییر الگوهای خانواده و ظهور تهدیدهای نوین همچون اعتیاد، خشونت، اضطراب و افسردگی در میان نوجوانان، بیش از هر زمان دیگری اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی آشکار می‌شود. اگر مدرسه را فضایی برای آماده‌سازی نسل آینده بدانیم، آنگاه باید توجه کنیم که تنها آموزش

علوم ریاضی و تجربی کافی نیست؛ بلکه آموزش مهارت‌های زندگی همان حلقه‌ی گمشده‌ای است که می‌تواند دانش‌آموز را برای زندگی واقعی مجهز سازد.

مهارت‌های زندگی تنها در قالب نظریه آموخته نمی‌شوند؛ بلکه نیازمند تمرین، مشارکت فعال و تجربه‌ی عملی هستند. برای مثال، مهارت «تصمیم‌گیری» زمانی به‌خوبی درونی می‌شود که دانش‌آموز در موقعیت‌های واقعی یا شبیه‌سازی‌شده قرار گیرد و بتواند پیامدهای انتخاب‌های خود را مشاهده کند. مهارت «ارتباط مؤثر» هنگامی به نتیجه می‌رسد که در فعالیت‌های گروهی، گفت‌وگو و تعامل با دیگران به‌طور مستقیم تمرین گردد. از این رو، آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی باید فرایندی فعال، تعاملی و مستمر باشد، نه یک درس نظری صرف.

یکی از اهداف اصلی این کتاب، تبیین ضرورت و اهمیت آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی در نظام آموزشی است. همچنین تلاش شده است تا ضمن معرفی انواع مهارت‌های کلیدی، روش‌های آموزشی کارآمد و متناسب با شرایط فرهنگی و اجتماعی کشور ارائه شود. در این کتاب به ابعاد نظری و فلسفی موضوع نیز توجه شده است تا مخاطب بتواند درک عمیق‌تری از جایگاه مهارت‌های زندگی در تربیت نسل آینده به دست آورد.

در سطح جهانی، پژوهش‌های متعددی اثبات کرده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها به ارتقای سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه عملکرد تحصیلی آنان را نیز بهبود می‌بخشد. دانش‌آموزانی که مهارت‌هایی همچون خودآگاهی، کنترل هیجان، ارتباط مؤثر و حل مسئله را می‌آموزند، در یادگیری دروس دیگر نیز موفق‌ترند. زیرا آنان می‌توانند اضطراب امتحان را مدیریت کنند، در برابر استرس‌های محیطی مقاوم‌تر باشند و با همکلاسی‌ها و معلمان خود روابطی سالم و سازنده برقرار کنند.

از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش بزهکاری، خشونت، مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر نیز تأثیر چشمگیری داشته است. کشورهایی که این آموزش را به‌طور رسمی در برنامه‌های درسی خود گنجانده‌اند، شاهد کاهش آمار آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سطح مشارکت مدنی در میان نوجوانان بوده‌اند. این امر نشان می‌دهد که

سرمایه‌گذاری در آموزش مهارت‌های زندگی، سرمایه‌گذاری برای آینده‌ای سالم‌تر و جامعه‌ای توانمندتر است.

آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی تنها به نفع دانش‌آموزان نیست، بلکه برای معلمان نیز فرصتی فراهم می‌آورد تا نقش تربیتی خود را فراتر از انتقال دانش ایفا کنند. معلم در این فرایند نه تنها آموزش‌دهنده، بلکه تسهیل‌گر، الگو و همراه دانش‌آموزان است. این تغییر نقش، نیازمند بازنگری در شیوه‌های آموزشی و حتی نگرش‌های حاکم بر آموزش و پرورش است.

کتاب حاضر با در نظر گرفتن این ضرورت‌ها، در پی آن است که تصویری جامع از اهمیت، روش‌ها و پیامدهای آموزش مهارت‌های زندگی ارائه دهد. در فصل‌های مختلف کتاب، ابتدا به مبانی نظری و فلسفی این نوع آموزش پرداخته می‌شود؛ سپس انواع مهارت‌ها همچون خودآگاهی، مدیریت هیجان، ارتباط مؤثر، همدلی، تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری و حل مسئله معرفی می‌شوند. در ادامه، راهکارهای عملی برای پیاده‌سازی این آموزش در محیط‌های آموزشی و خانوادگی بررسی خواهد شد.

امید است این کتاب بتواند گامی هرچند کوچک در جهت تغییر رویکرد آموزشی بردارد و توجه معلمان، مدیران، سیاست‌گذاران و والدین را به اهمیت تربیت نسل توانمند از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جلب کند. نسلی که تنها دانا و با سواد نیست، بلکه توانمند در زیستن، آگاه در انتخاب و مسئول در قبال خود و جامعه است.

آینده‌ی جوامع به کیفیت نسل امروز وابسته است و کیفیت این نسل در گرو آموزش‌هایی است که دریافت می‌کند. اگر بخواهیم فردا جامعه‌ای اخلاقی‌تر، سالم‌تر و شکوفاتر داشته باشیم، امروز باید آموزش مهارت‌های زندگی را جدی بگیریم.



## فصل اول

### تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و مهارت‌هایی اطلاق می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا با چالش‌ها و فشارهای روزمره زندگی به‌خوبی روبه‌رو شود و به‌طور مؤثری در جامعه عمل کند. این مهارت‌ها نه تنها بر روی سلامت روانی و اجتماعی فرد تأثیر مثبت دارند، بلکه به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت شخصی نیز منجر می‌شوند.

زندگی امروز با تغییرات سریع، چالش‌های متعدد و فشارهای اجتماعی متنوع، نیازمند نسلی است که علاوه بر دانش علمی، توانایی مدیریت زندگی، حل مسائل، تصمیم‌گیری صحیح و برقراری روابط سالم را داشته باشد. کودکان و نوجوانان امروز با دنیایی مواجه هستند که پیچیده‌تر و پرشتاب‌تر از نسل‌های گذشته است. در چنین شرایطی، آموزش صرفاً علوم نظری کافی نیست؛ بلکه باید مهارت‌های زندگی را نیز آموزش داد تا آن‌ها توانمند و آماده مواجهه با چالش‌ها شوند.

**خودآگاهی** نخستین مهارت حیاتی است. کودکان باید بتوانند احساسات، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسند. برای مثال، معلمی می‌تواند در کلاس فعالیتی طراحی کند که دانش‌آموزان فهرستی از نقاط قوت و ضعف خود بنویسند و در مورد آن با هم بحث کنند. این فعالیت نه تنها به دانش‌آموز کمک می‌کند خود را بهتر بشناسد، بلکه توانایی تفکر انتقادی درباره رفتار و عملکرد خود را نیز تقویت می‌کند. والدین نیز می‌توانند در

خانه با پرسش‌های ساده روزانه، مانند «امروز چه کاری انجام دادی که به آن افتخار می‌کنی؟»، مهارت خودآگاهی را تقویت کنند.

**مدیریت هیجانات** مهارت دوم است. دانش‌آموزان در مواجهه با مشکلات تحصیلی، فشارهای اجتماعی یا رقابت‌های دوستانه، اغلب هیجانات شدیدی تجربه می‌کنند. آموزش روش‌های کنترل هیجانات، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تنفس عمیق می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به جای واکنش‌های منفی، پاسخ‌های مؤثر داشته باشند. برای مثال، در یک تمرین گروهی، دانش‌آموزان موقعیت فرضی «یک اختلاف نظر در گروه پروژه» را تجربه می‌کنند و معلم راهکارهایی برای مدیریت خشم و گفتگو ارائه می‌دهد. در خانه، والدین می‌توانند با الگوبرداری از آرامش در شرایط استرس‌زا، به فرزندان خود مهارت کنترل هیجان را آموزش دهند.

**همدلی** مهارت سوم و یکی از پایه‌های روابط انسانی است. کودکان باید بتوانند احساسات دیگران را درک کنند و پاسخ مناسبی بدهند. معلم می‌تواند با داستان‌گویی موقعیت‌های اخلاقی و اجتماعی مختلف، از دانش‌آموزان بخواهد جای شخصیت داستان قرار بگیرند و احساس او را توصیف کنند. این تمرین باعث تقویت قدرت همدلی و درک متقابل می‌شود. والدین نیز می‌توانند در خانه با بحث درباره احساسات اعضای خانواده، فرصت‌های مشابهی برای تمرین همدلی ایجاد کنند.

**ارتباط مؤثر** مهارت چهارم است که در مدرسه و خانه اهمیت ویژه‌ای دارد. دانش‌آموز باید پیام‌ها را شفاف و محترمانه منتقل کند و به دیگران گوش دهد. برای مثال، در کلاس می‌توان فعالیت‌هایی مانند ارائه پروژه، گفت‌وگوی دو نفره یا حل مسئله گروهی ترتیب داد تا دانش‌آموزان مهارت بیان و شنیدن فعال را تمرین کنند. والدین نیز می‌توانند در خانواده جلسات گفت‌وگوی هفتگی داشته باشند تا فرزندان فرصت بیان نظر و شنیدن نظر دیگران را پیدا کنند.

**تصمیم‌گیری و حل مسئله** مهارت پنجم است. زندگی پر از انتخاب‌ها و موقعیت‌های دشوار است و کودکان باید بیاموزند که چگونه گزینه‌ها را بررسی و بهترین تصمیم را اتخاذ کنند. معلمان می‌توانند با ارائه سناریوهای واقعی مدرسه، مانند مواجهه با دوستی که تقلب کرده یا حل اختلاف در گروه، به دانش‌آموزان کمک کنند تا تصمیم‌گیری و ارزیابی پیامدهای هر گزینه را تمرین کنند. در خانه نیز والدین می‌توانند با مشارکت کودکان در تصمیم‌گیری‌های روزمره، مهارت حل مسئله را تقویت کنند، مثلاً اجازه دهند فرزندشان برای برنامه تفریح آخر هفته انتخاب کند و مسئولیت پیامد آن را بپذیرد.

**مهارت همکاری و کار تیمی** نیز بخش مهمی از آموزش مهارت‌های زندگی است. در فعالیت‌های گروهی مدرسه، دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه با دیگران همکاری کنند، نقش خود را در گروه بشناسند و برای رسیدن به هدف مشترک تلاش کنند. والدین نیز می‌توانند در خانه با انجام کارهای گروهی خانوادگی، مانند آماده کردن سفره، مرتب کردن خانه یا انجام پروژه کوچک، این مهارت را تمرین دهند.

**تفکر انتقادی و خلاقیت** از مهارت‌هایی هستند که دانش‌آموز را قادر می‌سازند مسائل را از زوایای مختلف تحلیل کند و راه‌حل‌های نوآورانه ارائه دهد. معلمان می‌توانند با طرح سؤال‌های باز، حل مسئله‌های واقعی و پروژه‌های تحقیقاتی کوچک، تفکر انتقادی را تقویت کنند. در خانه نیز والدین می‌توانند با پرسش‌هایی مانند «چطور می‌توانیم این مشکل را بهتر حل کنیم؟» و تشویق به ارائه ایده‌های مختلف، خلاقیت و تحلیل را پرورش دهند.

آموزش مهارت‌های زندگی باید **مستمر و در تمام محیط‌های کودک** اتفاق بیفتد. هر فعالیت کلاسی، هر بازی گروهی، هر گفت‌وگو در خانه و هر تجربه روزمره، فرصتی برای یادگیری و تمرین این مهارت‌ها است. مهم این است که معلمان و والدین از فرصت‌های کوچک برای آموزش و بازخورد استفاده کنند و کودک را در مسیر یادگیری فعال و حمایت‌شده همراهی کنند.

این کتاب، پرورش نسلی توانمند، مسئولیت‌پذیر، خلاق و انعطاف‌پذیر است؛ نسلی که نه تنها در مدرسه، بلکه در زندگی واقعی نیز موفق، متعهد و با اعتماد به نفس باشد. معلمان و والدین با استفاده از روش‌های ساده و عملی این کتاب، می‌توانند به کودکان مهارت‌های زندگی را منتقل کنند و با این کار، آینده‌ای سالم‌تر، شاداب‌تر و اخلاق‌مدارتر بسازند.

### اهمیت مهارت‌های زندگی

در دنیای امروز، مهارت‌های زندگی به‌ویژه برای دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به فشارهای اجتماعی، تحصیلی و اقتصادی که نوجوانان با آن‌ها مواجه هستند، آموزش این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌ها بهتر کنار بیایند و زندگی سالم‌تری داشته باشند. مهارت‌های زندگی، شامل مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، مدیریت استرس و کار تیمی هستند که نقش اساسی در ایجاد یک نسل مستقل و توانمند ایفا می‌کنند.

زندگی امروز با تغییرات سریع و پیچیدگی‌های متعدد، از کودکان و نوجوانان انتظار دارد که توانایی‌های علمی و عملی خود را هم‌زمان تقویت کنند. دانش صرفاً کافی نیست؛ برای موفقیت در زندگی واقعی، کودکان نیازمند مهارت‌های زندگی هستند. این مهارت‌ها شامل توانایی مدیریت هیجانات، تصمیم‌گیری صحیح، حل مسائل، ارتباط مؤثر، همدلی، انعطاف‌پذیری و همکاری هستند. بدون این مهارت‌ها، حتی دانش‌آموزان با استعداد نیز ممکن است در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکل شوند.

### ۱. خودآگاهی

**تعریف:** توانایی شناخت احساسات، نقاط قوت، ضعف‌ها و ارزش‌های شخصی. **فعالیت مدرسه:** معلم می‌تواند دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کند و از هر نفر بخواهد سه ویژگی مثبت و سه چالش شخصی خود را بنویسد و در گروه به اشتراک بگذارد. سپس گروه در مورد راهکارهای تقویت نقاط قوت و کاهش ضعف‌ها بحث می‌کند.

**فعالیت خانه:** والدین می‌توانند در پایان روز با فرزندشان یک گفت‌وگوی کوتاه داشته باشند: «امروز چه کاری انجام دادی که به آن افتخار می‌کنی؟» و «در چه موقعیتی احساس کردی می‌توانستی بهتر عمل کنی؟»

## ۲. مدیریت هیجانات

**تعریف:** توانایی شناسایی و کنترل احساسات در موقعیت‌های مختلف.

**فعالیت مدرسه:** شبیه‌سازی یک اختلاف نظر در گروه پروژه؛ دانش‌آموزان نقش‌های مختلف را بازی می‌کنند و معلم راهکارهای کنترل هیجان، تنفس عمیق و گفتگو مؤثر را آموزش می‌دهد.

**فعالیت خانه:** والدین می‌توانند با مثال عملی در موقعیت‌های روزمره، مانند برخورد با عصبانیت، نشان دهند که چگونه می‌توان آرامش را حفظ کرد و تصمیم درست گرفت.

## ۳. همدلی

**تعریف:** توانایی درک و تجربه احساسات دیگران.

**فعالیت مدرسه:** داستان‌گویی با موقعیت‌های اخلاقی و اجتماعی؛ دانش‌آموزان نقش شخصیت‌های مختلف را بازی می‌کنند و احساسات آن‌ها را بیان می‌کنند.

**فعالیت خانه:** والدین می‌توانند با پرسش‌های ساده، مانند «تو در این موقعیت چه احساسی داری؟»، به فرزند خود کمک کنند تا احساس دیگران را درک کند و رفتار مناسب نشان دهد.

## ۴. ارتباط مؤثر

**تعریف:** توانایی بیان نظرات، شنیدن فعال و برقراری ارتباط سازنده.

**فعالیت مدرسه:** ارائه پروژه گروهی، گفت‌وگوی دو نفره یا حل مسئله گروهی؛ دانش‌آموزان تمرین می‌کنند که پیام خود را واضح و محترمانه منتقل کنند و به دیگران