

### Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku<sup>1</sup>

**Kształtowanie umiejętności życiowych** polega na stworzeniu takich warunków, w których młodzi ludzie mogą nabywać wiedzę i umiejętności oraz kształtować właściwe postawy dla budowania i rozwijania zdrowego stylu życia.

**Umiejętności życiowe** to zdolności do przystosowania i pozytywnego zachowania, które umożliwiają jednostce skutecznie radzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia. W szczególności umiejętności życiowe, to psychospołeczne kompetencje i interpersonalne umiejętności, które pomagają ludziom podejmować słuszne decyzje, rozwiązywać problemy, myśleć krytycznie i kreatywnie, skutecznie się komunikować, budować zdrowe relacje, identyfikować się z innymi, radzić sobie i zarządzać swoim życiem w zdrowy i efektywny sposób. Umiejętności życiowe mogą odnosić się do działań jednostki, działań grupy osób oraz działań dotyczących otaczającego środowiska, aby stało się bardziej przyjazne zdrowiu.

**Zdrowie** to stan fizycznego, psychicznego i społecznego dobrobytu.

Rozwój umiejętności życiowych włączony jest w edukację zdrowotną (promocję zdrowia). Umiejętności psychospołeczne i interpersonalne są kluczowe dla funkcjonowania człowieka i obejmują komunikację, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów, radzenie sobie w życiu i zarządzanie sobą, unikanie ryzykownych zachowań. Kształtowanie umiejętności życiowych tym różni się od innych sposobów uczenia o zdrowiu, że nie koncentruje się wyłącznie na przekazywaniu wiedzy, lecz główny nacisk kładzie się na rozwijanie postaw i umiejętności.

Wiele badań potwierdza istotną rolę psychospołecznych i interpersonalnych umiejętności w rozwoju młodych ludzi, poczynając od najwcześniejszych lat dziecięcych, poprzez wiek dojrzewania aż do wczesnych lat wieku dojrzałości. Te umiejętności wpływają na zdolność młodych ludzi do ochrony przed różnymi zagrożeniami zdrowotnymi oraz budowy kompetencji potrzebnych do pozytywnego zachowania i wzmocnienia zdrowych relacji z innymi. Umiejętności życiowe powiązane są z pewnymi wyborami zdrowotnymi, jak np. niepaleniem papierosów, zdrowym odżywianiem, dokonywaniem bezpiecznych wyborów w relacjach z innymi. W zależności od celu i obszaru zdrowotnego, kładzie się

---

<sup>1</sup> Understanding Skill-Based Health Education & Life Skills w Skills for Health (document 9). WHO. 2003.

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

---

nacisk na różne umiejętności życiowe. W przypadku przeciwstawiania się naciskowi rówieśników i w analizie reklam dotyczących palenia papierosów, ważne są umiejętności krytycznego myślenia i podejmowania decyzji; w negocjacjach i w proponowaniu innych zachowań w zamian za zachowania ryzykowne potrzebna jest umiejętność dobrej komunikacji interpersonalnej.

Kształtowanie umiejętności życiowych w szkole może i powinna przede wszystkim dotyczyć tych zagadnień zdrowotnych, z którymi dzieci i młodzież mogą się spotkać w tym okresie swojego życia, np.: nadużywanie alkoholu, palenie papierosów i dostęp do narkotyków, zdrowe odżywianie, profilaktyka przemocy itd.

Poniższa tabela przedstawia umiejętności życiowe zgrupowane w różnych kategoriach. Wiele umiejętności życiowych jest powiązanych między sobą, dlatego powtarzają się w różnych kategoriach. Aby skutecznie wpływać na zachowanie zdrowotne młodzieży, umiejętności życiowe powinni dotyczyć konkretnego zagadnienia.

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

Tabela 1. Rozwijanie umiejętności życiowych

Komunikacyjne i interpersonalne umiejętności	Umiejętności decydowania i krytycznego myślenia	Umiejętność radzenia sobie w życiu i zarządzania sobą
<p><b>Umiejętności komunikacyjne i interpersonalne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komunikacja werbalna/niewerbalna,</li> <li>- aktywne słuchanie,</li> <li>- wyrażanie uczuć: dawanie i przyjmowanie opinii zwrotnej (bez obwiniania innych).</li> </ul> <p><b>Negocjacje/ Umiejętność odmawiania</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- negocjacje i zarządzanie konfliktem,</li> <li>- umiejętności asertywne,</li> <li>- umiejętność odmawiania.</li> </ul> <p><b>Budowanie empatii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność słuchania, rozumienia potrzeb innych i rozumienia okoliczności</li> </ul>	<p><b>Umiejętność decydowania/ Umiejętność rozwiązywania problemu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zbieranie informacji,</li> <li>- ocena konsekwencji obecnych działań dla siebie i dla innych – określenie alternatywnych rozwiązań problemu,</li> <li>- analizowanie tego jaki jest wpływ nastawienia do siebie i innych na motywację.</li> </ul> <p><b>Umiejętność krytycznego myślenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza wpływów rówieśników i mediów,</li> <li>- analiza postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników które na nie wpływają,</li> </ul>	<p><b>Umiejętność wzmacniania wiary w siebie, branie odpowiedzialności, zmienianie lub doprowadzanie do zmiany</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowanie poczucia własnej wartości,</li> <li>- wiara w siebie,</li> <li>- budowanie samoświadomości: świadomość praw, wpływów, wartości, postaw, mocy i słabości,</li> <li>- stawianie sobie celów do zrealizowania,</li> <li>- samoocena/ umiejętność obserwowania siebie.</li> </ul>

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

<p>oraz umiejętność wyrażania tego zrozumienia.</p> <p><b>Współpraca i praca w grupie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność wyrażania szacunku dla wkładu (udziału) innych,</li> <li>- umiejętność oceniania własnych zdolności i własnego wkładu dla grupy.</li> </ul> <p><b>Umiejętność poparcia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność wpływania na kogoś i umiejętność perswazji,</li> <li>- umiejętność nawiązywania kontaktów i umiejętność motywacji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność ustalenia istotnych informacji i źródeł tych informacji.</li> </ul>	<p><b>Umiejętność radzenia sobie z uczniami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- radzenie sobie ze złością,</li> <li>- radzenie sobie z niepokojem i obawami,</li> <li>- radzenie sobie ze stratą, wykorzystaniem i traumatycznym doświadczeniem.</li> </ul> <p><b>Umiejętność zarządzania stresem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zarządzanie czasem,</li> <li>- pozytywne myślenie,</li> <li>- techniki relaksacji.</li> </ul>
--	--	---

Poniższa tabela pokazuje jak uczniowie mogą wykorzystać jedną lub więcej umiejętności życiowych w praktyce, w odpowiedzi na różne problemy zdrowotne.

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

Tabela 2. Konkretne umiejętności życiowe dotyczące głównych zagadnień zdrowotnych

ZAGADNIENIA ZDROWOTNE	Komunikacyjne i interpersonalne umiejętności	Umiejętność decydowania i krytycznego myślenia	Umiejętności radzenia sobie i zarządzania (samym) sobą
<p><b>NADUŻYWANIE ALKOHOLU,  PALENIE PAPIEROSÓW,  BRANIE NARKOTYKÓW</b></p>	<p><b>Interpersonalne umiejętności komunikacyjne:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak poinformować innych o negatywnych skutkach (personalnych i społecznych) nadużywania alkoholu, palenia papierosów i brania narkotyków,</li> <li>- jak prosić rodziców aby nie palili podczas wspólnej jazdy samochodem</li> </ul> <p><b>Empatia</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak rozmawiać z kolegą który bierze</li> </ul>	<p><b>Umiejętność decydowania:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak zbierać informacje o skutkach palenia papierosów i nadużywania alkoholu,</li> <li>- jakie argumenty mogą stanowić przeciwwagę do przyczyn dla których dzieci i młodzież sięgają po alkohol i papierosy,</li> <li>- jak przedstawić argumenty przeciw picciu alkoholu i paleniu papierosów,</li> <li>- jak zaproponować picie bezalkoholowych napojów na imprezie, gdzie jest podawany również alkohol,</li> </ul>	<p><b>Umiejętność zarządzania stresem</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizowania jakie są przyczyny stresu,</li> <li>- jak zmniejszyć stres poprzez aktywność fizyczną, medytację i zarządzanie czasem,</li> <li>- jak zaprzyjaźnić się z ludźmi, którzy zapewniają wsparcie i relaks.</li> </ul>

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

	<p>narkotyki i zaproponować inne alternatywne zachowania w sposób interesujący i przekonujący.</p> <p><b>Umiejętność szukania poparcia</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak przekonać dyrektora aby przyjął i wprowadził w życie politykę niepalenia w szkole,</li> <li>- jak uzyskać lokalnego wsparcia w sprawie niepalenia w szkołach i budynkach publicznych.</li> </ul> <p><b>Negocjacje/ umiejętność odmawiania</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak oprzeć się namowom kolegów do zapalenia papierosa i równocześnie nie stracić ich przyjaźni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jak zdecydować się przerwać palenie papierosów i picie alkoholu oraz w jaki sposób szukać pomocy, aby zrealizować swój plan.</li> </ul> <p><b>Umiejętność krytycznego myślenia:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak analizować reklamy skierowane do młodzieży dotyczące palenie papierosów, żeby zrozumieć w jaki sposób docierają one do młodych.</li> <li>- jak zasugerować młodym ludziom, że pieniądze przeznaczone na papierosy mogą służyć w inny sposób,</li> <li>- jak zrobić analizę dotyczącą tego jak palenie papierosów wpływa na biernych palaczy,</li> <li>- jak zrobić analizę przyczyn sięgania po narkotyki przez niektóre osoby, aby</li> </ul>	
--	---	--	--

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

	<p><b>Umiejętności interpersonalne:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak wspierać osoby które próbują przerwać nałóg palenia papierosów lub brania narkotyków,</li> <li>- jak w konstruktywny sposób wyjaśnić koledze, który stosuje różne używki, co ty o tym myślisz: <i>(To nie jest dobrze dla ciebie ponieważ ...)</i></li> </ul>	<p>na tej podstawie znaleźć dla nich zdrowszą alternatywę.</p>	
<p><b>ZDROWE ODŻYWIANIE</b></p>	<p><b>Umiejętności komunikacyjne:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak przekonać rodziców i kolegów aby zdrowo i różnorodnie się odżywiali.</li> </ul>	<p><b>Umiejętność decydowania:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej zdrowego,</li> <li>- jak przedstawić w przekonujący sposób skutki niezdrowego</li> </ul>	<p><b>Samoświadomość i umiejętność zarządzania stresem:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak dostrzegać powiązania między zaburzeniami w odżywianiu a psychicznymi i emocjonalnymi</li> </ul>

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

	<p><b>Umiejętność odmawiania:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak przeciwstawić się presji społecznej dotyczącej niezdrowych nawyków żywieniowych.</li></ul> <p><b>Umiejętność szukania poparcia</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak prezentować swoje pomysły dotyczące zdrowego odżywiania poprzez reklamę, przedstawienie, itp.</li><li>- jak zdobyć wsparcie ze strony dyrektorów, nauczycieli, lekarzy którzy mogą wpłynąć na sposoby odżywiania się dzieci w szkole.</li></ul>	<p>odżywiania.</p> <p><b>Umiejętność krytycznego myślenia:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak analizować twierdzenia dotyczące odżywiania które pojawiają się w reklamach.</li></ul>	<p>czynnikami,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak określić swoje preferencje dotyczące zdrowego jedzenia,</li><li>- jak wypracować model zdrowego człowieka.</li></ul>
--	--	---	---



## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

<p><b>PROFILAKTYKA PRZEMOCY</b></p>	<p><b>Umiejętności komunikacyjne:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak bronić swojego stanowiska spokojnie i bez obwiniania innych</li> <li>- jak słuchać osób, które mają inny punkt widzenia,</li> <li>- jak komunikować się w sposób pozytywny,</li> <li>- jak mówić „Ja” i nie obarczać winą Innych.</li> </ul> <p><b>Umiejętność negocjacji:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak interweniować i odwieść innych od wejścia w konflikt lub nie dopuścić do eskalacji konfliktu.</li> </ul> <p><b>Umiejętność poparcia:</b> Uczniowie mogą się nauczyć :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak włączyć się w działania</li> </ul>	<p><b>Umiejętność decydowania:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jaka jest rola agresora, ofiary i biernego widza.</li> </ul> <p><b>Umiejętność krytycznego myślenia:</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak rozpoznać i unikać sytuacji konfliktowych,</li> <li>- jak ocenić agresywne i nieagresywne rozwiązania, które media przedstawiają jako skuteczne,</li> <li>- jak analizować stereotypy i przekonania innych ludzi którzy wspierają agresywne zachowania,</li> <li>- jak pomóc sobie i innym w pokonaniu uprzedzeń i w zwiększeniu tolerancji dla różnorodności i odmienności.</li> </ul>	<p><b>Umiejętność zarządzania stresem</b> Uczniowie mogą się nauczyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak rozpoznać i zrealizować pokojowe sposoby rozstrzygnięcia konfliktu,</li> <li>- jak oprzeć się naciskowi rówieśników i dorosłych, aby wziąć udział w sytuacjach, którym towarzyszy agresja.</li> </ul>
-------------------------------------	--	---	--

## Umiejętności życiowe – ważny komponent szkoły przyjaznej dziecku

	<p>społeczne które promują zachowanie bez przemocy,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak wspierać i poinformować innych o działaniach i organizacjach które promują zachowanie bez przemocy,</li><li>- jak odradzać oglądanie filmów i korzystanie z gier wideo które promują agresywne zachowanie.</li></ul>		
--	--	--	--

Tłumaczenie i opracowanie: V.Todorovska-Sokolovska