

## ŽIVOTNE VJEŠTINE

**Životne vještine** su psihosocijalne sposobnosti pomoću kojih na prihvatljiv način odgovaramo zahtjevima i izazovima svakodnevnog života, zalažući se za svoje duševno i tjelesno zdravlje (Svjetska zdravstvena organizacija)

Osnovne životne vještine:

- 1. sposobnost donošenja odluka i rješavanja problema**
- 2. kreativno i kritičko mišljenje**
- 3. komunikacija i interpersonalne vještine**
- 4. samosvijest i empatija**
- 5. sposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija i odgovarajućeg reagiranja u stresnim situacijama**

Učenje životnih vještina temelji se na aktivnosti, samosvijesti, samopoštovanju, mišljenju, osjećajima i komunikaciji. Poučavajući učenike životnim vještinama pomažemo im da prihvate sebe, nauče se skrbiti o svom mentalnom i tjelesnom zdravlju, preuzmu odgovornost za vlastita ponašanja, te da nauče kako uvijek imaju mogućnost izbora.

Svjetska zdravstvena organizacija i Unicef se zalažu za promicanje i razvoj životnih vještina unutar školskog sustava. Potreba za razvojem životnih vještina u djece je direktno i indirektno naglašena u Konvenciji o pravima djeteta. Vježbanje životnih vještina je usmjereno na razvoj psihosocijalnih vještina koje su potrebne kako bismo se nosili za zahtjevima i izazovima svakodnevnog života. Vježbajući životne vještine djecu osnažujemo i potičemo ih da koriste te iste vještine u rizičnim situacijama i stoga ih je važno što je češće moguće integrirati u svoj odgojno obrazovni sustav.

Razvoj životnih vještina zahtijeva primjenu tih istih vještina od učitelja koji poučavaju djecu, budući da djeca često uče po modelu. Nadalje zahtijeva sigurno i podržavajuće razredno okruženje.

### **Kod vježbanja životnih vještina dobro je:**

- koristiti isti prostor
- sjediti u krugu (kako bismo dobro vidjeli sve sudionike) – ukoliko je skupina velika sjediti u nekoliko manjih skupina, ali se tijekom radionica izmijenjivati po različitim kriterijima
- postaviti granice i utvrditi dozvoljena ponašanja unutar granica (granice postavlja učitelj/ica, a o ponašanjima se dogovara zajedno s učenicima)
- poticati učenike na samoprosudbu
- poticati kreativnost
- svakog učenika promatrati kao jedinstvenog i ne uspoređivati ga s drugima
- nesigurne i tihe učenike poučavajte kako se založiti za sebe
- poticati suradničke odnose među učenicima
- brinuti o osobnim potrebama (i učenika i učitelja, te glasno govoriti o njima)
- ponašanja učenika ne doživljavati osobno (to je najbolji mogući izbor kojemu se dijete u tom trenutku dosjetilo kako bi zadovoljilo veku svoju potrebu)
- poučiti učenike nekim boljim izborima i načinima zadovoljavanja vlastitih

potreba

- ukoliko želite imati gosta koji će biti uključen u rad vaše skupine važno je dobiti pristanak grupe za taj dolazak (o tome je dobro izvijestiti i ostale djelatnike škole)
- zajedno s učenicima dogovarati teme i aktivnosti
- ponuditi učenicima mogućnost aktivnog sudjelovanja (npr. da sami pripreme radionicu)
- prilikom davanja uputa svaku aktivnost vremenski odredite
- nakon izvođenja radionice napraviti osvrt na učinjeno (učenici i učitelj/ica kažu kako su se osjećali, što im se svidjelo, čime su zadovoljni, što žele poboljšati...)

### **Skupni rad i rad u paru**

Skupni rad je vrlo bitan za vježbanje životnih vještina jer:

- djeca i mladi najlakše i najbrže uče u skupini vršnjaka
- slični su po dobi, potrebama, problemima, interesima, sklonostima
- među vršnjacima se osjećaju zaštićenijima, slobodnijima i neopterećenijima, pa su stoga u prilici slušajući jedni druge provjeravati svoja vjerovanja i stavove, naći potvrdu za njih ili raditi na njihovoj promjeni, ako procijene da je potrebno.

S obzirom da su razredi u našim školama mnogobrojni, kod izvođenja aktivnosti dejlotvorno je podijeliti razred na manje skupine te svakoj skupini posvetiti istu količinu vremena. Kako se ne bi dogodilo da se u nekoj skupini nalaze uvijek ista djeca dobro je formirati skupine prema nekom «ključu» (npr. prema godišnjem dobu, prema najdražoj boji, prema piću koje rado piju, prema hrani koju rado vole, prema sportu koji vole, prema glazbi koju slušaju...)

### **Grupna pravila**

Ako su grupna pravila dobro uspostavljena, odnosno ako su svi imali priliku predlagati, argumentirati i pristati na pravila klima u kojoj će raditi će biti ohrabrujuća, a učenje brže i zabavnije. Važno je da se učitelj/ica pridržava dogovorenih pravila, jer kao što je prethodno pomenuto djeca vrlo često uče po modelu i biti ćemo uspješni u poučavanju djece životnim vještinama samo ako se i sami ponašamo u skladu s onim čemu ih želimo poučiti.

### **Tehnike koje možemo koristiti pri vježbanju životnih vještina:**

- konfrontiranje/sučeljavanje
- rasprava/diskusija
- razgovor
- uvjeravanje
- igranje uloga
- samoprocjena
- modeliranje
- brainstorming
- izrada plakata/letaka/brošura
- imitacija
- trening asertivnosti
- izravno poučavanje
- informiranje
- planiranje
- feedback...

## **Tehnike koje su se pokazale vrlo uspješnima u razvoju životnih vještina u djece i mladih:**

1. **Igranje uloga** – motivirajuća za učenike, pomaže u sagledavanju situacije iz druge perspektive, te pomaže u razvijanju empatije.  
Ova tehnika se može koristiti u hrvatskom jeziku, stranom jeziku, prirodi i društvu, ali i drugim predmetima.
2. **Igre simulacije i imitacije** - jednostavne igre simulacije i imitacije stvarnih situacija čine stvarnost jednostavnijom, a učenici brže uče, spontaniji su i iskreniji. Ove tehnike su primjenjive u hrvatskom jeziku, prirodi i društvu.
3. **Brainstorming** – tehnika koja je važna za razvoj kreativnog i kritičkog mišljenja. Potiče učenike da iznalaze ideje i čuju mnoštvo drugih ideja. Korištenjem ove tehnike možete brzo načiniti listu ideja ili rješenja problema. Kod ove tehnike sve ideje bilježite, ali nemojte im davati nikakav predznak. Kada je brainstorming završen lista ideja se procjenjuje. Može se dogoditi da neke ideje koje se u prvom trenutku nisu činile prihvatljivima budu prihvaćene kao važne.  
Ova tehnika je primjenjiva u hrvatskom jeziku, prirodi i društvu i drugim predmetima.
4. **Rasprave, razgovor, sučeljavanje, parlament, diskusija**  
Vježbajući životne vještine često se bavimo stvarima o kojima učenici međusobno, ali i učenici i nastavnici mogu imati različita mišljenja. Kroz razgovore, sučeljavanja i diskusije svi učenici će imati priliku provjeriti svoja mišljenja, stavove i vjerovanja. Kroz ove tehnike učenici će naučiti da različiti ljudi mogu imati različita gledišta, da imaju pravo govoriti, vidjeti, osjećati i misliti drugačije. Naučit će da imaju pravo sučeliti mišljenja i braniti stav, a da pri tome uvažavaju osobu koja je drugačija od njih, i da su oni drugačiji od nje.  
Ove tehnike moguće je koristiti u svim nastavnim predmetima...dati učenicima da sami odaberu temu, sadržaj, dilemu
5. **Izrada plakata, letaka, brošura**  
Ova Rad u školi se često sastoji od slušanja nastavnika i pisanja u bilježnice. Neusporedivo je motivirajuće da učenici ono što znaju napišu u obliku letka, brošure ili plakata. Mogu to raditi pojedinačno (dobar način za izražavanje učenika koji teže verbalno komuniciraju) ili grupno. (Prilika za učenje zajedništvu i suradnji.) Možete koristiti različite tehnike. (Crtež, izresci iz časopisa, strip, karikature i sl.) Možete se s učenicima dogovoriti da naprave izložbu i radove postaviti u nekom prostoru škole.  
Ova tehnika je primjenjiva u svim predmetima

pripremila: Marija Sitar, prof. defektolog  
(prema: Partners in life skills education – Conclusions from United Nations Inter-Agency Meeting, WHO 1998.; Vježbanje životnih vještina, Jelena Bićanić 2001.)