

## مقدمه:

همه ی کودکان در زندگی خود با استرسهای شدیدی روبرو می شوند که بخش از این استرسها ناشی از تغییرات رشدی بهنجار کودکی می باشد مانند رشد تغییرات هورمونی و همچنین بخش دیگر از استرسها ناشی از ارتباط کودک باوالدین و اجتماع می باشد. امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی هایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. از آنجا که مدرسه قوی ترین نهاد بعد از خانواده محسوب می شود می تواند اثر عمیق بر کودکان و خانواده ها و حتی اجتماع داشته باشد. هدف برنامه مهارتهای زندگی در این است که فرصتهایی را برای کودکان و نوجوانان فراهم سازد تا آنان علی رغم کسب توانایی های خواندن، نوشتن، توانایی ها و مهارت هایی را برای زندگی در مدرسه کسب کنند.

مهارت های زندگی، مهارتهایی است که برای افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می شود و فرد را قادر می سازد که به طور موثر با مقتضیات و کشمکشهای زندگی روبرو شود. هدف از آموزش مهارتهای زندگی برنامه ریزی دانش آموزان افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و سلامت، و ارتقای سطح سلامت روان افراد است به عبارت دیگر مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیتهای اجتماعی، انجام تصمیم گیری های صحیح، حل تعارض ها و کشمکشها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می زند. کودکان و نوجوانان باید این مهارتهای شخصی و اجتماعی را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسانهای دیگر و کل اجتماع به طور موثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند.

