

کدام فرزندان در مدرسه موفق‌ترند؟

والدینی که کلاس اولی در خانه دارند امسال مهرماه برای‌شان با هر سال متفاوت بوده است. آنها سعی کردند که فرزند خود را برای مدرسه آماده کنند



والدینی که کلاس اولی در خانه دارند امسال مهرماه برای‌شان با هر سال متفاوت بوده است. آنها سعی کردند که فرزند خود را برای مدرسه آماده کنند و از خرید وسایل گرفته تا صحبت درباره مدرسه، کارهایی را انجام دادند که فرزندشان با دل قرص‌تری پا به مدرسه بگذارد. محمد رضاییگی، روانشناس بالینی نیز چند مورد را مورد توجه قرار داده است که با رعایت آنها کودک شما می‌تواند سال تحصیلی خوبی را آغاز کند و آن را به سرانجام برساند. با رعایت این موارد کودک شما در مدرسه و ارتباط با فضای آن موفق‌تر خواهد بود؛

1. تنظیم ساعات خواب

اگر کودک شما جزو بچه‌هایی است که پیش از این ساعات خواب منظمی داشته است از این جهت مشکلی نخواهید داشت اما در غیر این صورت بهتر است او را کم کم به ساعات خواب و بیداری جدید عادت دهید. به این شکل که هر شب او را وادار کنید که نیم ساعت الی سه ربع زودتر به رختخواب برود و از طرف دیگر صبح را یک ربع تا نیم ساعت زودتر از روز قبل از خواب برخیزد. به این شکل او به تدریج و با کمترین مقاومت به ساعات جدید عادت می‌کند. بهترین ساعات خواب برای کودکان مدرسه‌ای بین 9 شب تا 6 صبح است.

2. مهارت‌های ارتباط جمعی

برای اینکه کودک شما با مدرسه راحت وفق پیدا کند و دوران تحصیلی خوبی را پشت سر بگذارد باید او را با مهارت‌های ارتباطی مخصوصا ارتباط جمعی آشنا کرده باشید. اما اگر پیش از این به این مساله توجه کافی نداشتید بهتر است از همین امروز دست به کار شوید و او را در ارتباط مثبت با همسالان و هم‌کلاسی‌هایش راهنمایی کنید. برای این کار می‌توانید از معلمان و اولیای مدرسه نیز کمک بگیرید. برای کودکانی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند این ارتباط گرفتن دشوارتر است.

3. دوری از والدین

یکی از مشکلاتی که کودک با پا گذاشتن به مدرسه با آن مواجه می‌شود دوری طولانی‌مدت از والدین است. او که پیش از این همیشه در کنار پدر و مادرش بوده است حالا باید در یک محیط غریبه و با تعدادی از دانش‌آموزان در یک محیط به نام کلاس ساعات طولانی را بگذراند. این دوری برای کودک کمی سخت و استرس‌آور است مگر اینکه پیش از این کودک در مهدکودک و پیش دبستانی دوری از والدین را تجربه کرده باشد تا در مدرسه بتواند با آن راحت‌تر کنار بیاید.

4. آموزش برنامه‌ریزی

شروع مدرسه برای کودکان یک مقطع بسیار مهم است. کودک با مدرسه آموزش را به صورت جدی آغاز می‌کند و سبک جدیدی از زندگی را نیز تجربه خواهد کرد. او حالا لازم دارد که مفاهیمی مانند آداب نشستن بر سر کلاس، گوش دادن به درس، اجازه گرفتن از معلم برای خارج شدن از کلاس، احترام به قوانین و زندگی جمعی را فراگیرد و خودش را با برنامه جدید زندگی‌اش که شامل بیدار شدن در ساعت خاص، برنامه‌ریزی برای رسیدگی به دروس، استراحت و بازی است، تطبیق دهد. والدین در این امور می‌توانند راهنمای خوبی برای فرزندان خود باشند و این مفاهیم را به او آموزش دهند.

5. کتاب‌هایی که به شما کمک می‌کنند

کتاب‌هایی در این زمینه وجود دارد که اگر والدین علاقه‌مند باشند می‌توانند آنها را مطالعه کنند. در این کتاب‌ها مسائل مختلف مربوط به مدرسه رفتن کودک به صورت جزئی مطرح شده است. اینکه در موارد مختلف والدین چه باید بکنند و چه بگویند و نیاز به آموزش چه موضوعاتی وجود دارد با طرح سوال و و راه‌حل‌های مناسب و کاربردی ارائه شده است. یکی از این کتاب‌های مفید «چگونه فرزند خود را برای سال اول دبستان آماده کنیم؟» نام دارد؛ نوشته «مریم احمدی شیرازی» که «موسسه مادران امروز» آن را منتشر کرده است.

6. تغییرات را بشناسید

والدین برای اینکه بتوانند به کودک خود کمک کنند تا سال تحصیلی خوبی را آغاز کند و به سرانجام برساند باید در مورد فضای مدرسه، قوانین، تغییرات شیوه‌های آموزشی و کتاب‌های درسی اطلاعات کافی داشته باشند. در صورت نداشتن تسلط کافی بر این مباحث نمی‌توانید راهنمای خوبی برای فرزندتان باشید. بهترین کار این است که با ارتباط موثر با معلم او از این موارد

