

آیا کودکمان برای مدرسه رفتن آماده است؟

همه ما از اولین باری که مدرسه رفتیم خاطراتی داریم. بعضی از ما با علاقه یا به مدرسه گذاشته‌ایم و بعضی دیگر با نگرانی و ترس از جدا شدن از خانواده‌مان! شاید به همین علت است.



سلامت نیوز: همه ما از اولین باری که مدرسه رفتیم خاطراتی داریم. بعضی از ما با علاقه یا به مدرسه گذاشته‌ایم و بعضی دیگر با نگرانی و ترس از جدا شدن از خانواده‌مان! شاید به همین علت است که تلاش می‌کنیم برای فرزندانمان از این روز خاطره‌ای خوش به جا بماند. بعضی متخصصان معتقدند اگر کودک آماده رفتن به مدرسه باشد، نه تنها با علاقه یا به مدرسه می‌گذارد بلکه از این روز و روزهای دیگر مدرسه خاطره‌ای خوش برایش به جا خواهد ماند. ممکن است بپرسید از کجا بفهمیم کودکمان آماده مدرسه رفتن است؟ و برای آماده شدنش چه کنیم؟ این موضوعی است که در این مقاله خواهید خواند:

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ نه تنها مدرسه بلکه قدم گذاشتن در هر مکان جدیدی می‌تواند برای انسان اضطراب آور باشد. اگر بعد از یک یا چندروز کودک از مدرسه رفتن لذت ببرد، ممکن است دیگر ترسی از آن نداشته باشد اما اگر از آن لذت نبرد به احتمال زیاد احساس طردشدگی خواهد کرد و دوری از والدین برایش بیشتر از قبل نگران کننده و ترس آور خواهد شد. با آماده ساختن کامل کودک برای مدرسه، می‌توانید بیشترین شانس ممکن را برای لذت بردن از مدرسه به او بدهید. در ضمن برای اینکه کودک شما از وقتی که در مدرسه می‌گذراند سود ببرد، باید مهارت‌های پایه‌ای معینی را قبلاً به دست آورده باشد.

متخصصان معتقدند داشتن گروهی از مهارت‌ها می‌تواند کودک را برای ورود به مدرسه آماده کند. مهارت‌هایی که شما باید سعی کنید کودکتان قبل از ورود به مدرسه آنها را به دست آورد بدین شرح است: مدرسه یک محیط اجتماعی است. بنابر این کودکی که می‌خواهد به مدرسه برود باید یک سری مهارت‌های اجتماعی را داشته باشد مثلاً لازم است بتواند در کارهای کوچک منزل کمک کند و وظایف ساده را به انجام برساند. این کودک توانایی مشارکت را دارد. هنگام بازی با گروه کوچکی از دوستانش کاملاً احساس راحتی می‌کند. می‌تواند کارهای شخصی خود مثل شستن و خشک کردن دست‌هایش را انجام دهد. وقتی یک فعالیت جدید پیشنهاد می‌شود آمادگی مشارکت در آن را دارد. وقتی به او دستورالعمل انجام کاری را می‌دهید با خوشحالی از آن پیروی می‌کند.

در ضمن کودک باید یک سری مهارت‌های جسمانی را داشته باشد تا بتواند از پس کارهای شخصی خود در هر محیطی که والدینش حضور ندارند بر بیاید. مثلاً لازم است از عهده بستن دکمه‌ها، زیپ‌ها و بند کفش‌هایش بر آید. او باید بتواند بازی‌هایی که با انگشت انجام می‌شود انجام دهد، مثلاً چیزی را با قیچی ببرد، در ضمن لازم است بتواند سایر کارهای کوچک را که نیازمند مهارت دست‌ها است انجام دهد. مثلاً بتواند یک توپ را بگیرد و پرتاب کند. بتواند با هر پا چند قدم بجهد. (لی لی کند) بتواند دست چپ خود را از روی سر به شانه سمت راست برساند و برعکس. چنین کودکی نباید بدون دلیل بی‌قرار یا بی‌تفاوت شود.

علاوه بر مهارت‌های اجتماعی و جسمی کودک باید یک سری مهارت‌های ذهنی هم داشته باشد. مثلاً بتواند راجع به واقعه‌ای که اخیراً رخ داده است به طور قابل فهم و تا حدی روان صحبت کند. از داستان‌ها لذت ببرد و بتواند بدون ورجه و ورجه کردن زیاد به آنها گوش دهد. کودک باید رنگ‌ها را بشناسد و نام آنها را بداند. در ضمن باید نام خانوادگی، نشانی و شماره تلفن منزل خود را نیز یاد بگیرد. لازم است از نظر تلفظ لغات، ادای کلمات و ساختن جملات نسبتاً روان باشد. تعدادی شعر و آواز کودکان را حفظ کرده باشد. کودکی که آماده مدرسه رفتن است به خواندن تمایل دارد و به کتاب‌ها و سایر مطالب خواندنی علاقه نشان می‌دهد. البته اگر فقط به داستان‌های مصور علاقه داشته باشد نیز کافی است. اما باید بتواند داستان‌های مورد علاقه‌اش را به صورت کلی به یاد آورد.

آماده و علاقه‌مند

ممکن است بگویید کودکتان همه این مهارت‌ها را دارد اما علاقه‌ای به مدرسه رفتن نشان نمی‌دهد. این جاست که نقش علاقه‌مند کردن شما پر رنگ می‌شود. البته باید بدانیم که چگونه به کودک خود کمک کنیم مدرسه را دوست داشته باشد. قسمت اعظم سال‌های خردسالی کودک شما در منزل گذشته و اکثر علایق او محدود به نزدیکی یا داخل منزل است او هیچ دیدی نسبت به مدرسه ندارد مگر اینکه شما او را با مدرسه آشنا کرده باشید. یکی از راه‌های تشویق کودکتان به حداکثر بهره‌برداری از تمامی فرصت‌های یادگیری

موجود در مدرسه، افزایش علاقه او به خود مدرسه است. راه‌های ساده‌ای برای تقویت نگرش مثبت نسبت به مدرسه وجود دارد.

به کودک نشان دهید که مدرسه یک فرصت تازه برای شناختن دنیا و یاد گرفتن چیزهای تازه است. البته مدرسه به آنها این فرصت را می‌دهد که با دوستان تازه‌ای هم آشنا شوند و بازیهای تازه‌ای یاد بگیرند. با این حال به کودک بفهمانید که مدرسه تنها جای دوست پیدا کردن و بازی نیست. بعضی از بچه‌ها فقط به بازی علاقه نشان می‌دهند. اینگونه بچه‌ها مدرسه را تا جایی که فقط برای بازی کردن باشد دوست دارند ولی همین که به کلاس‌های بالاتر می‌روند از مدرسه بدشان می‌آید. این کودکان لازم است که بدانند بازی در کنار یادگیری علم در مدرسه است و نه تمام آن! این کودکان را باید از قبل با مسئولیت‌هایی در حد سن و سالشان آشنا کرد. واداشتن کودک به انجام کارهای ساده، مسئولیت دادن به او، تکیه بر بازی‌های تخیلی و خلاق، و دادن تکالیف ساده یادگیری و حافظه‌ای به کودکان کمک می‌کند مدرسه را خیلی بیشتر دوست داشته باشد و در آنجا شکوفا شود.

خاطرات خوب بگویید

علاوه بر همه این‌ها نگرش خود شما به یادگیری، آموزش و مطالعه تأثیر شگرفی بر نگرش کودک شما به مدرسه، دروس مختلف و آموزگاران دارد. اگر می‌خواهید کودکان از مدرسه لذت ببرند و حداکثر استفاده را از آن بکنند، داشتن یک نگرش مثبت کاملاً ضروری است. اگر شما از جو احساسی مدرسه و آموزگار و نوع انضباط حاکم بر مدرسه بدگویی کرده باشید، انتظار نداشته باشید که فرزندان به مدرسه علاقه‌مند شود. بنابر این اگر هم تجربه خوبی از مدرسه نداشته‌اید آن را در برابر فرزندان باز گو نکنید و یا دست کم نکات مثبت سازگاری‌تان را بیان کنید تا او آرامش خاطر پیدا کند. می‌توانید از تجربیات خوب زمان تحصیل‌تان برای کودک بگویید تا از مدرسه تصویر مثبتی در ذهنش بسازد.

علاوه بر این متخصصان معتقدند آموزگاران که با شاگردان خود رابطه خوبی دارند و از انضباط بدون تبعیض و همراه با دموکراسی استفاده می‌کنند، شاگردان خود را به دوست داشتن مدرسه تشویق می‌کنند. بنابراین اگر در انتخاب مدرسه و آموزگار فرزندان وسواس به خرج دهید تا معلمان خوبی برای او فراهم کنید، به آماده شدن فرزندان برای روزهای آتی کمک کرده‌اید.

جدایی را تمرین کنید

آمادگی جدا شدن، چه قبل از مدرسه و چه بعد از مدرسه، باید بین پدر و مادر و کودک ایجاد شود. یعنی پدر و مادر با آموختن مهارت‌هایی به فرزندشان این اعتماد به نفس را در او ایجاد کنند که کودک بتواند ساعاتی دور از والدین باشد و این تجربه را کسب کند که عدم حضور یا خروج آنها از خانه برای ساعاتی، نه تنها اتفاقی ایجاد نمی‌کند. به همین دلیل روان‌شناسان توصیه می‌کنند که باید کودک را قبل از سنین ورود به مدرسه در زمان‌هایی کوتاه به مراقب جدید یا مهدکودک بسپارید یا به بهانه خرید برای مدت کوتاهی بیرون بروید تا کودک تنهایی و جدایی از مادر را تجربه کند. آنها می‌گویند احتمالاً رفتن به مهد کودک و آمادگی، سازگاری با مدرسه را آسانتر می‌کند. مسلماً کودکانی که از نظر جسمی و فکری آگاهی برای مدرسه رفتن را پیدا کرده‌اند نگرش مطلوبتری نسبت به مدرسه دارند تا کودکانی که هیچ‌گونه آمادگی برای کلاس‌های نخست خود ندارند. اگر تمایلی برای فرستادن کودکان به مهد کودک ندارید، با روشهای دیگر جدایی از کودک را تمرین کنید. از طرفی، اجازه دهید تا کودک شما بداند که می‌فهمید چقدر سخت است که انسان از کسی که تا این حد دوستش دارد جدا شود.

خداحافظی کنید

هنگام ترک کودک او را ببوسید و نوازش کنید و با خوشرویی از او خداحافظی کنید. البته مراسم خداحافظی و ترک کودک را خیلی طولانی نکنید. بر احساسات دلسوزانه خود غلبه کنید و چند بار برگردید اما پس از بردن کودک به مهد یا مدرسه مدتی آنجا بمانید، سپس کودک را با معلم یا دانش‌آموزان تنها بگذارید و به خانه برگردید. در عین حال، فراموش نکنید که دزدکی و یواشکی ترک کردن کودک بزرگ‌ترین اشتباه است.

کودک را از شرایطی که ایجاد نگرانی می‌کند، دور کنید و بدانید که با برخورد آرام، منطقی و خالی از ترس شما با مدرسه، کودک شما نیز با آرامش بیشتری موقعیت جدید را می‌پذیرد. در عین حال، یادگیری را امری شیرین و لذت‌بخش نشان دهید. پدر و مادری که با فراگرفتن چیزی جدید شاد و خوشحال می‌شوند و این شادی را در محیط خانه نشان می‌دهند در واقع به کودک می‌آموزند که یادگیری و کشف همه را خوشحال می‌کند و اصولاً امری جذاب و خوشایند است. توجه داشته باشید که برای ایجاد عادت مطالعه در کودک هیچ چیزی موثرتر از وجود پدر و مادری نیست که در حضور و همراه با کودک مطالعه می‌کنند و مطالعه را امری لذت‌بخش نشان می‌دهند. با کودکان‌تان صحبت کنید و به صحبت‌های آنها گوش دهید. برای کودک قصه بخوانید و در مورد آن به گفت‌وگوی دوطرفه بنشینید. با این کار مهارت کودکان را در نشستن، گوش دادن، صحبت کردن و دقت و تمرکز افزایش می‌دهید.

تایم لاین راهنمای والدین دانش آموزان اول دبستانی:

یک ماه تا یک هفته پیش از آغاز کار مدرسه:

زمانی را به حرف زدن با کودک تان در باره ی مدرسه اختصاص دهید.

چند ساعتی، جدایی از هم را تجربه کنید.

* داستان‌هایی در زمینه ی نخستین روز مدرسه، برای کودک تان بخوانید.

برای خرید پیش از ورود به مدرسه، برنامه ریزی کنید.

وسایلی را که کودک تان به آن‌ها در مدرسه نیاز خواهد داشت، بخرید یا تهیه کنید.

به کودک تان اجازه بدهید ظرف غذا، کوله پشتی و دیگر لوازم خود را برای نخستین روز مدرسه، خودش انتخاب کند.

لوازمی را که کودک تان به آن‌ها در خانه نیاز خواهد داشت، بخرید.

نام کودک تان را روی همه ی لوازم او: ظرف غذا، مداد و دفتر و مدارنگی و... بنویسید یا بچسبانید. نام

کودک تان را بر لباس‌هایی که احتمال دارد در طول روز دریاورد و وسایلی مانند پیشانی بند، کلاه و دستکش‌ها با برچسب بدوزید یا با جوهرهای ماندگار بنویسید.

به کودک تان موارد امنیتی مهم را آموزش دهید و اطمینان پیدا کنید که آن‌ها را به خوبی می‌فهمد و به خاطر می‌سپرد.

یک هفته پیش از گشایش مدرسه‌ها:

قوانین مدرسه را با فرزندتان بخوانید و مرور کنید.

اطمینان حاصل کنید که همه فرم‌های مدرسه کامل‌اند و به مدرسه تحویل داده شده‌اند.

به فرزندتان بیاموزید که چگونه درکلاس درس رفتار کند و به آموزگار سلام بدهد.

اگر کودک شما پیاده، با اتوبوس یا با سرویس به مدرسه خواهد رفت، یک باردر مسیر رفتن تا مدرسه با او همراه شوید.

اگر مسئولان مدرسه روز یا ساعتی را برای آشنایی با مدرسه تعیین کرده‌اند، با کودک تان در آن روز همراهی کنید. اگر برنامه‌ای برای آشنایی با مدرسه ترتیب داده نشده است، یک قرار بگذارید تا کودک تان با ساختمان مدرسه آشنا شود. در ضمن اگر کودک شما نیازهای ویژه‌ای دارد، مدرسه را از این موضوع آگاه سازید و اطمینان حاصل کنید که امکانات رفاهی مطلوب تهیه شوند.

کودک خود را هر شب اندکی زودتر به رختخواب بفرستید تا برای موقع مناسب خواب در شب‌های مدرسه آماده شود.

کودک خود را عادت دهید تا صبح‌ها در ساعت مناسب برای رفتن به مدرسه بیدار شود.

یکی دو روز آخر پیش از بازگشایی مدرسه را با کودک‌تان در خانه بگذرانید.

شب پیش از گشایش مدرسه:

با کمک کودک روپوش مدرسه ی کودک تان را برای صبح فردا آماده کنید.

غذایش را در ساعت مناسبی به او بدهید.

پیش از آنکه کودک تان به خواب برود، به دقت به حرف‌هایش درباره ی نگرانی‌های او از رفتن به مدرسه گوش کنید و به او پاسخ دهید.

یک داستان پیش از خواب درباره ی روز اول مدرسه برای کودک بخوانید.

بسته‌ای کوچک از وسایل مدرسه را که می‌تواند در مدرسه باقی بگذارد، در کیفی برایش بگذارید.

ناهار کودک تان را برای روز بعد بسته بندی کنید و در یخچال بگذارید.

همه ی چیزهایی را که کودک تان با خود به مدرسه خواهد برد، در یک جا جمع کنید.

صبح روز گشایش مدرسه:

همه ی کارهایی را که باید در آخرین دقیقه‌ها انجام شوند، در نظر داشته باشید.

اگرچه نمی‌توانید این کار را هر روز انجام دهید، تلاش کنید کودک تان را در نخستین روز، خودتان به مدرسه ببرید و با او خداحافظی کنید.

اجازه بدهید پیش از آنکه ترکش کنید، به محیط عادت کند. یک خداحافظی شاد داشته باشید و زمانی که اتوبوس می‌آید یا زنگ مدرسه را می‌زنند، او را بی درنگ ترک کنید