

10 توصیه برای ورود به مدرسه بدون استرس

فرزند شما بیش از 3 ماه مشغول تفریح و سرگرمی بوده و عملاً هر کاری که مایل بوده انجام داده است...



- 1- فرزند شما بیش از 3 ماه مشغول تفریح و سرگرمی بوده و عملاً هر کاری که مایل بوده انجام داده است. انجام مجدد وظایف مدرسه الزاماً برایش خوشایند نیست. برای پشت سر گذاشتن این مشکل کوچک نیازمند آن است که شما کمی پیش از معمول در اختیارش باشید و با تمام محبت‌تان او را در بر گیرید. در اینجا 10 توصیه برای ورود به مدرسه بدون استرس را پیشنهاد می‌دهیم.
- 2- او را به ساعت جدید عادت دهید. بعد از آن میهمانی‌های تابستانی و تا ظهر خوابیدن‌ها، فرزند شما نیازمند آن است که دوباره به ریتم جدیدی عادت کند. چند روز قبل از ورود به مدرسه، از او بخواهید که شب‌ها زودتر به رختخواب برود و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شود. بهتر است که دیرتر از 9 شب به رختخواب نرود و نیم ساعت هم به مطالعه در رختخواب اختصاص دهد.
- 3- او را از نظر روانی آماده کنید. چند روز قبل از ورود به مدرسه، با او در مورد مدرسه حرف بزنید. برایش توضیح دهید که به چه دلیل باید به مدرسه برود و رفتن به مدرسه چه مزایایی به همراه دارد. گفت‌وگوهایتان باید مطابق با شخصیت و سن فرزندتان باشد. مثلاً هم‌کلاسی‌هایش را دوباره می‌بیند و با هم‌کلاسی‌های جدید آشنا می‌شود، به فعالیت‌های جدیدی پی می‌برد و چیزهایی را یاد می‌گیرد که به رشد او کمک می‌کند.
- 4- به او اطمینان خاطر دهید. او دل‌نگران است و زمانی که از ورود به مدرسه با او سخن می‌گویید، گریه زاری می‌کند: «نه، من نمی‌خوام مدرسه برم!». این امر طبیعی است. به او بگویید به دلیل آنکه می‌خواهد معلم و کلاس‌اش را عوض کند، نگرانی او را درک می‌کنید و زمانی که شما نیز به سن و سال او بودید روزهای ورود به مدرسه همین نگرانی‌ها را داشتید اما دوست‌های زیادی پیدا کردید. به او توضیح دهید که در صورت هرگونه مشکل، برای کمک به او و مقابله با آن در کنار او خواهید بود.
- 5- او را آماده کنید تا مستقل باشد. به‌خصوص بچه‌های کوچکتر، عدم استقلال در آنان موجب استرسی واقعی می‌شود. برای جلوگیری از آن به او کمک کنید تا به تنهایی لباس‌هایش را بپوشد و در بیاورد. برای کمک به او می‌توانید برجسب‌هایی که روی آنها اسم و یا علامتی نوشته شده است را روی لباسش بدوزید تا بتواند به آسانی آن‌را تشخیص دهد. علاوه بر آن، احتمال دارد که 2 کودک لباس شبیه بهم بپوشند و این امر از سردرگمی مداوم آنان جلوگیری می‌کند.
- 6- مراقب سنجش بینایی، شنوایی، معاینه دندان‌ها و واکسیناسیون او باشید. برای آینده فرزندتان مهم است که این معاینه‌ها را انجام دهید زیرا بعید نیست که به دلیل ضعف بینایی و یا شنوایی، کودک به شاگرد ضعیفی تبدیل شود. اگر نتواند به خوبی ببیند و یا حرف‌های معلم را به درستی بشنود، چگونه می‌تواند درس‌هایش را به خوبی یاد بگیرد؟
- 7- فرزندتان را با مدرسه جدیدش آشنا کنید. منتظر نخستین روز مدرسه نمانید تا مدرسه جدیدش را به او معرفی کنید. هیچ چیز دلمه‌آورتر از مکانی نیست که هیچ شناختی از آنجا ندارد زیرا در محیط جدید احساس سردرگمی می‌کند. برای آنکه او را با مکان جدید آشنا کنید، او را چندین بار به مدرسه ببرید و مکان‌هایی چون حیاط مدرسه، کلاس‌ها، محوطه سرپوشیده را به او نشان دهید. او را روزهایی که مدرسه برای ثبت نام باز است، به مدرسه ببرید. این عمل در روز ورود به مدرسه به او شناخت جدید و اعتماد به نفس می‌دهد.
- 8- برای او کتاب‌هایی در مورد مدرسه بخريد. کتاب‌هایی در مورد مدرسه و به‌خصوص نخستین روز مدرسه برایش تهیه کنید. بچه‌ها عاشق این هستند که با قهرمانان داستان‌های کتاب‌های آموزشی هم‌زاد پنداری کنند. علاوه بر آن می‌فهمند بچه‌های دیگری هم هستند که روز اول مدرسه یا گریه می‌کنند و یا دل‌نگران هستند. و با تمام این حرف‌ها همیشه این مسئله ختم به‌خیر می‌شود!
- 9- کیف کوچکی برای وسایل شخصی‌اش آماده کنید. داخل کیفش شینی که به آن علاقه خاصی دارد مثل یک اسباب بازی، عکس‌هایی که جمع‌آوری می‌کند، و یا یک عروسک پارچه‌ای بیاندازید. با این عمل، به او اطمینان خاطر می‌دهید که قسمتی از محیطی که به آن عادت دارد را به همراه دارد.
- 10- اولین روز مدرسه برای آنکه نخستین روز مدرسه باعجله خود را آماده نکنید، دیر از خواب بیدار نشوید. فرزندتان باید به راحتی از خواب بیدار شود و صبحانه خوبی بخورد. چنانچه به دلیل اضطراب اشتها نداشته باشد، به او اصرار نکنید اما برایش تغذیه‌ای مثل ساندویچ نان و پنیر، میوه ... آماده کنید و داخل کیف مدرسه‌اش بگذارید.
- 11- او را تا مدرسه همراهی کنید. در صورت امکان او را تا کلاس‌اش همراهی کنید. و چنانچه نتوانید او را ببرید، احساس گناه نکنید بلکه همه چیز را خوب برایش توضیح دهید سعی کنید سرشرب برایش وقت بگذارید تا او بتواند نخستین روز مدرسه را برایتان تعریف کند.

ترجمه سپیده حسینی عراقی

همشهری آنلابین