



## آیا کودک شما برای رفتن به مهدکودک آماده است؟

یکی از سخت‌ترین تصمیم‌گیری‌ها برای پدر و مادرها در سال‌های نخست تولد فرزند مواجهه با این پرسش است که از چه زمانی باید کودک را به مهدکودک بفرستند. آموزش‌های رسمی برای کودکان از سن 7 سالگی آغاز می‌شوند و برنامه‌های مهدکودک‌ها کودکان 2 تا 5 سال را پوشش می‌دهند.

سلامت نیوز: یکی از سخت‌ترین تصمیم‌گیری‌ها برای پدر و مادرها در سال‌های نخست تولد فرزند مواجهه با این پرسش است که از چه زمانی باید کودک را به مهدکودک بفرستند. آموزش‌های رسمی برای کودکان از سن 7 سالگی آغاز می‌شوند و برنامه‌های مهدکودک‌ها کودکان 2 تا 5 سال را پوشش می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ معمولاً پدر و مادرها با این موضوع درگیر هستند که آیا رفتن به مهدکودک ضرورت دارد و از چه سنی باید کودک را به مهدکودک بفرستند. این نکات راهنمایی هستند تا شما بتوانید بر اساس آن تشخیص بدهید، کودکان شرایط رفتن به مهدکودک را دارد یا نه.

### انگیزه پدر و مادر

ابتدا به انگیزه خودتان برای فرستادن کودک به مهدکودک توجه کنید. اگر شما در تمام روز خانه هستید، نبودن کودک در خانه به شما چه کمکی می‌کند؟ آیا می‌خواهید به نیازهای شخصی‌تان برسید؟ آیا خودتان به این باور رسیده‌اید که کودک نیازهایی فراتر از مراقبت شما دارد؟

اگر واقعاً نیاز دارید تا بخشی از زندگی روزمره را فارغ از بچه داری و سرو کله زدن با او بگذرانید، فرستادن کودک به کودکستان کار درستی است. این فرصت به شما کمک می‌کند تا پدر و مادر بهتری باشید و به کودک یاد می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی را در محیطی غیر از خانه بیاموزد. احساس گناهکار بودن را کنار بگذارید. مطمئن باشید تقاضای شما برای پرداختن به زندگی شخصی خودتان خودخواهانه نیست.

### کودکان سالم

یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید به یاد داشته باشید سلامت و توانایی جسمی کودک است. فرقی نمی‌کند مهدکودک چه تعداد بچه را نگهداری می‌کند. عفونت‌ها، ویروس‌ها و بیماری‌های متداول مثل سرماخوردگی به راحتی در بین بچه‌ها منتقل می‌شود. اگر کودکان عفونت‌هایی سطحی مثل عفونت‌های مزمن گوش را دارد برای سپردن کودک به مهد باید برنامه درستی را پیاده کنید. او نباید ساعت‌های طولانی در مهدکودک باشد. اگر به این موارد توجه نکنید در دسرهای تازه‌ای با رفتن به مهدکودک خواهید داشت. کودک در بازه‌های زمانی کوتاه‌مدت بیمار می‌شود و شما همیشه با مشکلات تازه روبه‌رو می‌شوید. بنابراین سلامت کودک را جدی بگیرید.

### دور شدن از پدر و مادر

آیا کودکان می‌توانند دوری شما را تحمل کنند؟ اگر او خیلی حساس و وابسته نباشد شرایط بسیار خوبی در مهدکودک خواهد داشت و از بودن با بچه‌ها بسیار لذت خواهد برد.

اما اگر کودک به شدت به شما وابسته است باید با دقت و هوشیاری بیشتری عمل کنید اما این مسأله نباید باعث شود تا او را از این محیط دور نگه دارید. در چنین وضعیتی اتفاقاً بهتر است او زودتر به مهدکودک برود تا ترس و اضطراب جدایی را کنار بگذارد. بیشتر کودکان بعد از 15 دقیقه دوری از پدر و مادر در مهدکودک سرگرم می‌شوند و از اضطرابشان کاسته می‌شود. در بعضی از موارد اضطراب

جدایی در پدر و مادر بیشتر از کودک است. در هر دو صورت باید با همراهی و همفکری مربی و مددکاران مهدکودک فرزندتان این شرایط را تغییر بدهید.

## روابط متقابل با کودکان

مهم ترین تجربه رفتن به مهد کودک بازی کردن و آموزش همکاری و همدلی با کودکان دیگر است، اگر می‌خواهید کودکتان در مهد کودک دوستان خوبی پیدا کند پیش از ثبت نام شیوه‌های ارتباط گرفتن با کودکان را به او بیاموزید. در مهمانی‌ها، در پارک، در خانه‌های بازی او را همراهی کنید و یادش بدهید تا با بچه‌های دیگر همبازی شود.

هرچقدر کودکتان دوستان بیشتری داشته باشد در مهدکودک راحت‌تر مهارت‌های جدید دیگر را می‌آموزد. احساس امنیت در کودکان با دوستان جدید به راحتی تامین می‌شود.

## دستشویی رفتن

یکی از نگرانی‌های رایج پدر و مادرها در این مورد است. ممکن است کودک شما هنوز پوشک استفاده کند و نتواند نیازش برای استفاده از توالت را بگوید. این نگرانی بی‌مورد است. حتی اگر کودک شما 4 ساله است و با دستشویی رفتن مسأله داشته باشد. رفتن به مهدکودک در این مورد یک مزیت به حساب می‌آید چون کودک خودش را مجبور می‌کند تا مثل همکلاسی‌هایش رفتار کند. نگران کودک زیر سن سه سال هم نباید باشید چون همه امکانات در همه مهدکودک‌ها برای تعویض پوشک وجود دارد.

## قدرت توجه و تمرکز

چطور ممکن است پسر بچه کوچکی که مدام در حال ور رفتن با اسباب بازی‌های مختلف است و از این اتاق به آن اتاق می‌رود و دائم در حال حرکت است بتواند از آموزش‌های رسمی مهدکودک بهره‌ای ببرد؟ نگران این مسأله نباشید و او را با معیارهای یک فرد متعادل بزرگسال نسنجید. مربیان مهد به خوبی ظرفیت‌ها و گستردگی توجه و تمرکز در کودکان را می‌شناسند. برای یک کودک سه ساله کافی است که روی یک موضوع سه دقیقه تمرکز کند و برای کودک 2 ساله، 3 تا 4 دقیقه تمرکز کافی است. مشکل عدم تمرکز نباید دلیلی باشد تا کودک را به مهدکودک نفرستید. محیط مهد کودک می‌تواند به کودک یاد بدهد تا توانایی اش را برای تمرکز بالا ببرد.

اگر کودک شما می‌تواند برای چند دقیقه روی درست کردن پازل یا لگوهای اسباب بازی تمرکز کند موقعیت برای رفتن به مهدکودک بسیار مناسب است.

## خواب بعد از ظهر

ممکن است کودک شما عادت به خواب بعد از ظهر نداشته باشد. این مسأله نباید باعث شود که شما کودک را تا بعد از ظهر در مهد کودک نگه دارید تا با این روش بعد از ظهرها بخوابد. اگر شما کارمند هستید ممکن است مجبور باشید کودک را تا بعد از ظهر در مهدکودک بگذارید اما اگر ضرورتی برای این کار ندارید بهتر است از برنامه‌های نیمه وقت مهد کودک استفاده کنید.

## توانایی برقراری ارتباط اجتماعی

مسلم است که شما می‌توانید از روی کلمات نامفهوم و حرکات خاص کودک متوجه نیاز کودک بشوید آیا دیگران نیز می‌توانند متوجه نیازهای او بشوند؟ کودک را زیر نظر بگیرید. آیا او می‌تواند نیازهایش را به دیگران بفهماند. یکی از علایمی که نشان می‌دهد کودک آماده رفتن به مهد کودک است توانایی بیان نیازهایش است. اگر کودک نتواند نیازها، خواسته‌ها و احساساتش را بیان کند هم خودش را عصبی و ناراحت می‌کند و هم معلم و هم کلاسی‌هایش را دچار مشکل می‌کند. در اینصورت فقط کودک را برای نگهداری به مهدکودک نفرستید و برای آموزش‌های رسمی مثل نشستن سر کلاس نقاشی یا موسیقی اصرار نکنید.

## عادت‌های مثبت

اگر تا امروز عادت‌های خاص غذایی، خواب و رفتاری در خانه برقرار نکرده اید پیش از اینکه کودکتان را به مهدکودک نفرستید این کار را شروع کنید. برای غذا خوردن و خوابیدن و تماشای تلویزیون زمان خاصی در نظر بگیرید. سلام و خداحافظ را به شکل مشخص یاد بدهید. برنامه‌های آموزشی مهد کودک بر طبق اصول خاصی پیش می‌روند اگر کودک شما با قوانین آشنا نباشد در مهدکودک با قوانین تازه دچار مشکل و دردسر می‌شود. حداقل سه هفته قبل از شروع مهدکودک عادت‌ها را شروع کنید.

## دخترها در برابر پسرها

پسردارها معمولاً برای فرستادن کودک به مهد کودک تعلل می‌کنند و نگران هستند زیرا به طور طبیعی پسرها توانایی حرف زدن را دیرتر به دست می‌آورند. اما این دلیل بسیار کوچکی برای نگرانی است.

شبهت کودکان دختر و پسر بسیار بیشتر از تفاوت‌های آنها است به ویژه در بچه‌های خردسال. اما برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که در سن 5 سالگی پسرها در توانایی‌های اجتماعی و بیان احساسات 6 ماه عقب‌تر از دخترها هستند با این حال این مسأله یک قاعده مشخص را ایجاد نمی‌کند پس نگران نباشید و دغدغه‌های بی‌اساس در ذهنتان ایجاد نکنید. کودک شما می‌تواند از آموزش‌های مهدکودک در حد توان و نیازش بهره‌بردار شود.

## سن و مراحل تکامل

فراموش نکنید که توقع شما برای اجتماعی شدن کودکتان به سن او وابسته است. یک کودک 2 ساله به طور طبیعی باید به محیط و رفتارهای اجتماعی علاقه نشان بدهد. کودکان 3 و 4 ساله باید دستورالعمل‌ها را به درستی انجام بدهند با بچه‌های دیگر بازی کنند و به دنبال دوست باشند. در روند اجتماعی شدن کودک نباید از صدمه زدن به دیگران لذت ببرد و باید بتواند احساس همدلی و درک متقابل را نشان بدهد.

مهارت‌هایی که باید به کودک یاد بدهید

نیازی نیست که کودک شما همه این مهارت‌ها را به شکل کامل و پیشرفته داشته باشد تا شما او را به مهد کودک بفرستید. اگر کودک چند مورد از این مهارت‌ها را به دست آورده باشد به شما این اطمینان را می‌دهد که از نظر توانایی روحی و روانی می‌تواند در آموزش‌های رسمی مهد کودک شرکت کند.

- مشارکت، رعایت کردن نوبت و ساکت نشستن

- صبر کردن و استفاده از کلمات برای برقراری ارتباط

- دانستن نام خانوادگی

- دانستن نام پدر و مادر و کسانی که از او مراقبت می‌کنند.

- توانایی استفاده از توالت

- توانایی پوشیدن لباس

- شناختن زیپ، دکمه، کمر بند

- درک تفاوت بین اعداد، حروف با اشکال و نقاشی‌ها

- شناختن دست چپ و راست

- شناخت رنگ‌های اصلی اشکال و شمارش اعداد از 0 تا 20

- شناخت جهت‌ها مثل بالا و پایین

- شناخت محل زندگی و حتی دانستن شماره تلفن و آدرس خانه

- توانایی استفاده از مداد، مداد شمعی و قیچی

راحت ترین راه برای اینکه کودک خردسال را در روند آموزش درست قرار دهید این است، تشویق، ایجاد هیجان و تفریح بیشتر طوری که او حتی متوجه آموزش نباشد. این نمونه‌ها به شما کمک می‌کنند تا ایده‌های بیشتری برای آموزش از راه بازی پیدا کنید:

– در خیابان باهم ماشین‌های آبی را بشمارید.

– رنگ‌ها و اشکالی که در طبیعت وجود دارند را در مسیر سفر بگویید.

– اعداد را در کتاب‌ها یا روی لباس‌ها و حروف الفبا را نشان بدهید و حروف مشابه را پیدا کنید.

– سکه‌ها را دسته بندی کنید.. سکه‌های پنجاه تومنی را از 100 تومنی و 500 تومنی جدا کنید و آنها را بشمارید.

– پله‌های خانه را بشمارید و یا تعداد ستاره‌های آسمان را بشمارید.

#### انتخاب آگاهانه

اگر فکر می‌کنید کودک برای رفتن به مهد کودک آماده نیست اما هیچ گزینه دیگری برای نگهداری کودک ندارید برای شرایط سختی که پیش رو دارید برنامه ریزی کنید. شاید لازم باشد مدت کوتاهی در خانه بمانید و کودک را برای ساعات کم به مهد بفرستید تا او بتواند به شرایط جدید عادت کند.