

آمادگی برای مدرسه... چگونه؟



این روزها بسیاری از کودکان از سه و چهار سالگی به مهد کودک می‌روند و دور بودن از مادر و خانواده را تجربه می‌کنند. برخی دیگر از کودکان نیز با گذراندن دوره پیش‌دبستانی تا حدی با فضای مدرسه و درس آشنا می‌شوند، در نتیجه مقوله ترس از مدرسه برای این دسته از کودکان اتفاق نمی‌افتد.

این روزها بسیاری از کودکان از سه و چهار سالگی به مهد کودک می‌روند و دور بودن از مادر و خانواده را تجربه می‌کنند. برخی دیگر از کودکان نیز با گذراندن دوره پیش‌دبستانی تا حدی با فضای مدرسه و درس آشنا می‌شوند، در نتیجه مقوله ترس از مدرسه با این دسته از کودکان، اتفاق نمی‌افتد. با این حال همچنان کودکانی هستند که تجربه‌ای از جدا شدن و دور بودن از والدین و مراقبان خود ندارند و به همین دلیل از آمادگی روحی و روانی لازم برای رفتن به مدرسه که ساختاری کاملاً متفاوت با خانه دارد برخوردار نیستند. مدرسه رفتن ترسی در دل فرزندان ایجاد می‌کند و ممکن است باعث شود از رفتن به مدرسه خودداری کنند و بر این اساس لازم است با تمهیداتی کودکان را برای رفتن به مدرسه و برقراری ارتباط درست با همسالان آماده کرد.

در واقع در کنار آماده ساختن کودک برای غلبه بر اضطراب جدایی نکات مهمتری نیز وجود دارد. دانش‌آموز باید مهارت‌های مختلفی را یاد بگیرد تا بتواند در مدرسه راحت‌تر مراوده داشته باشد و اصطلاحاً از پس خود برآید. بنابراین یاد گرفتن مهارت‌هایی برای ارتباط درست با معلم و دیگر دانش‌آموزان و تقویت مهارت‌های اجتماعی مانند قانون‌مداری، هم‌دلی و مشارکت ضروری به نظر می‌رسد.

به گفته دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی، دکترای روان‌شناسی اولین و مهم‌ترین آموزه‌ای که به ایجاد ذهنیت مثبت از مدرسه در دانش‌آموز کمک می‌کند، تشویق و دادن پیام‌های مکرر مبنی بر این است که کودک، اتفاقات خوبی را در مدرسه تجربه خواهد کرد و دوستان خوبی خواهد داشت. اگر والدین خودشان باور داشته باشند که مدرسه مکان خوبی برای فرزندشان است و قرار نیست آنها همیشه نظاره‌گر فرزندان خود باشند، دیگر لازم نیست نگران جدایی از آنها باشند. خواندن داستان‌های جذاب برای فرزندان و نشان دادن تصاویری مثبت درباره محیط مدرسه، هم‌کلاسی‌ها و معلم در تقویت روحیه کودک موثر است. حتی والدین می‌توانند از خود دانش‌آموز نیز بخواهند داستان‌های کوتاه و جذابی را که برایش تعریف کرده‌اند برای دیگران بازگو کند و اطرافیان نیز با گوش دادن و تشویق، او را برای رفتن به مدرسه تقویت کنند.

این روان‌شناس در گفت‌وگو با جام‌جم می‌افزاید: شنیدن خاطرات والدین می‌تواند کمک کند تا کودک تصویرسازی و تصور کند که برای خود او نیز خاطراتی مانند والدینش اتفاق خواهد افتاد. از کودک بخواهید که به مدرسه و دوستان خوبش فکر کند و طرح‌ریزی کند که چه کارهایی را می‌خواهد انجام دهد. حتی می‌توان فرزند را به فضای آموزشی مدرسه نیز برد و با او در مورد محاسن مدرسه گفت‌وگو کرد.

مهارت گفت‌وگو را به کودکان یاد بدهید

مهارت‌هایی از قبیل دوست‌یابی، اعتماد به معلم و فضای آموزشی، مهارت بیان و ابراز مشکلات، استفاده از سرویس بهداشتی، رعایت نظم و قانون و کنترل خشم از مواردی است که کودک برای تعامل بهتر در محیط مدرسه با معلم و هم‌کلاسی‌هایش باید بیاموزد.

غلامی با تاکید بر ضرورت آموزش‌های اولیه والدین برای یادگیری این مهارت به کودک می‌گوید: معمولاً بزرگ‌ترین مشکل کودکان هنگام ورود به مدرسه این است که نمی‌توانند در مواجهه با ناکامی‌ها و مشکلات، آن را بدرستی بیان و ابراز کنند و این مساله معمولاً به دلخوری و دلگیری با همسالان منجر می‌شود. بنابراین باید روی این نکته متمرکز شد که کودک تمام خواسته‌ها و مشکلات خود را در مدرسه بیان کند و کمتر از زبان بدن استفاده کند و بیشتر به صحبت کردن روی بیاورد. برای این کار حتی از بازی‌درمانی نیز می‌توان استفاده کرد. با استفاده از لوازم بازی یا حتی نقاشی می‌توان به کودک آموزش داد و با پرسش و پاسخ او را هدایت کرد تا بتواند مشکلاتی را که برایش پیش می‌آید بیان کند.

کودک را از مدرسه ترسانید

موثرترین اقدامی که به ایجاد هم‌دلی، نوع‌دوستی و قانون‌پذیری کودک با همسالانش در مدرسه کمک می‌کند توضیح دادن والدین در این باره است.

غلامی با اشاره به این موضوع اظهار می‌کند: متأسفانه گاهی والدین فرزند خود را از مدرسه می‌ترسانند و با جملات مخربی از قبیل بری مدرسه درستت می‌کنند، در مدرسه از این خبرا نیست و نمی‌تونی برای خودت راحت باشی، یا هر کی اذیتت کرد اصلاً باهات حرف نزن و باهات قهر باش و سایر جملات مخربی که بشدت ملکه ذهن کودک می‌شود، استفاده می‌کنند. در حالی که والدین، نقش مهمی در ایجاد پیوند و دوستی بین دانش‌آموزان دارند. هرچه پیام‌های والدین شامل حال دوست بودن و

دوست داشتن یکدیگر باشد، عملاً فرزندان نیز همدلتر می‌شوند، اما چنانچه تاکید آنان بر قهر کردن باشد باعث می‌شود دوری بین بچه‌ها نیز رواج یابد.

تمرین رعایت نظم و قانون از منزل

والدین انتظار دارند که فرزندشان به محض ورود به مدرسه، قوانین آن را بداند و رعایت کند یا این‌که اولیای مدرسه بتوانند فرزند آنها را قانونمند کنند، در صورتی که به گفته دکتر غلامی، رعایت نظم و قانون را باید از داخل منزل شروع کرد. یعنی قوانینی چون ساعت خواب و مرتب کردن وسایل را باید برای فرزندان تدوین کرد و در مورد آنها به کودکان توضیح داد و آنان را به رعایت قوانین در منزل ملزم کرد تا کودک با رعایت قوانین و نظم کاملاً آشنا و مانوس شود.

نظم بخشیدن به ساعت خواب، به روش درست

خیلی از والدین در هفته‌های پیش از شروع مدارس با زبانی خشن به فرزندانشان گوشزد می‌کنند که فکر نکن مدرسه‌ها باز شد می‌تونی بیدار بمونی یا مدرسه که باز بشه دیگه نمی‌تونی بازی کنی و باید زود بخوابی.

غلامی با نفی این روش‌ها برای نظم بخشیدن به ساعت خواب کودک، تاکید می‌کند: این نوع برخوردها صرفاً می‌تواند باعث شود رغبت کودک برای حضور در مدرسه کاهش یابد. البته بسیار مهم است که ساعت خواب کودک، قبل از ورود به مدرسه تنظیم شود که این اقدام باید دست‌کم دو هفته قبل از ورود به مدرسه صورت بگیرد تا از کسالت فرزند در ابتدای سال تحصیلی جلوگیری شود. اگر خود والدین نیز جذابیت‌هایی محیط بیرون از محل خواب کودک را کم کنند موفق‌تر خواهند بود. مثلاً انتظار نداشته باشند که تلویزیون روشن باشد یا در خارج از اتاق خواب مهمانان حضور داشته باشند و کودک بپذیرد که براحتی برود و بخوابد. با کم کردن محرک‌هایی که باعث بیداری می‌شود، می‌توان محیط را به گونه‌ای مدیریت کرد که کودک راحت‌تر پذیرای خواب باشد.

پونه شیرازی / گروه جامعه