



توصیه‌هایی برای کاهش ترس کلاس اولی‌ها

آماده‌سازی کلاس اولی‌ها برای تجربه کردن نخستین حضور در مدرسه، نقش بسیار مهمی را در کاهش اضطراب آنها دارد. روش‌های مختلفی وجود دارد که مادران می‌توانند در فرصت باقی مانده تا بازگشایی مدارس با به کارگیری آنها، ترس کودک از مدرسه را کاهش دهند.

آماده‌سازی کلاس اولی‌ها برای تجربه کردن نخستین حضور در مدرسه، نقش بسیار مهمی را در کاهش اضطراب آنها دارد. روش‌های مختلفی وجود دارد که مادران می‌توانند در فرصت باقی مانده تا بازگشایی مدارس با به کارگیری آنها، ترس کودک از مدرسه را کاهش دهند.

به گزارش تسنیم، 31 شهریور حدود یک میلیون و 300 هزار دانش‌آموز کلاس اولی در سراسر کشور با برگزاری جشن شکوفه‌ها نخستین حضور در مدرسه را تجربه خواهند کرد.

برخی کودکان به دلیل وابستگی‌های عاطفی شدید در روز نخست مدرسه نمی‌توانند از مادر جدا شوند و این وضعیت در آنهایی که تجربه رفتن به مهدکودک و پیش دبستانی را ندارند، بیشتر مشاهده می‌شود، در برخی موارد کودک حاضر به جدایی از مدارس نیست و خواستار حضور او در کلاس درس است.

آماده سازی کودکان کلاس اولی برای رفتن به مدرسه نقش بسیار مهمی را در کاهش اضطراب آنها دارد. مادر چند هفته مانده به آغاز سال تحصیلی می‌تواند با آماده سازی کودک روز اول مدرسه را برای او شیرین و دلنشین کند.

روانشناسان روش‌های مختلفی را برای آماده سازی کودکان کلاس اولی پیشنهاد می‌دهند، آماده سازی کودک چند روز مانده به شروع مهر، بیدار کردن او صبح‌ها رأس ساعتی که باید به مدرسه برود و طی کردن مسیر مدرسه و معرفی مسیر به کودک می‌تواند وی را برای روز نخست مدرسه آماده کند.

حضور در فضای مدرسه و معرفی بخش‌های مختلف از جمله حیاط، کلاس درس، دستشویی و آبخوری‌ها می‌تواند ذهن کودک را با فضای مدرسه آشنا کند و به همین دلیل اضطراب او در روز نخست کاهش می‌یابد.

نسرین امیری که خود معلم کلاس اول است درخصوص برخی تجربیاتش در این زمینه می‌گوید: مادران باید به فرزندان خود روش‌های ارتباط گیری با همسالان و دوست یابی در روز اول مدرسه را آموزش دهند تا از طریق دوست شدن با سایر همسالان محیط مدرسه برای کودک دلچسب شده و استرس او کاهش یابد. اگر ممکن است چند روز قبل از شروع سال تحصیلی، به مدرسه رفته و کلاس درس را به کودک نشان دهند و به او بگویند که پشت نیمکت‌های کلاس درس باید بنشینند و کنار او دوستانش می‌نشینند.

به اعتقاد وی همراهی کردن کودک در روزهای نخست سال تحصیلی بسیار مهم است. مادر باید در چند روز نخست، فرزندش را همراهی کرده و او را به مدرسه ببرد و به او اطمینان دهد که پس از تعطیلی مدرسه به دنبالش می‌آید. گاهی اوقات جدایی از مادر کودک را دچار این نگرانی می‌کند که شاید مادر دیگر به دنبال او نیاید. مادر باید به فرزندش این اطمینان را بدهد که پس از اتمام ساعت مدرسه به دنبالش می‌آید.

مادر باید برای کاهش وابستگی کودک، چند روز مانده به آغاز سال تحصیلی او را بیشتر به جمع همسالانش فرستاده و اجازه دهد تا در بازی‌های گروهی آنها به تنهایی شرکت کند.

ابوالقاسم عیسی مراد مدیرکل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش با اشاره به جمله فوق در این زمینه به خبرنگار تسنیم گفت: دانش‌آموزانی که تجربه حضور در مهدکودک و پیش دبستانی را ندارند در اغلب اوقات برای رفتن به مدرسه و جدایی از مادر اضطراب دارند و همین موضوع باعث می‌شود که گاهی کودک به سختی از مادر جدا شود. مادر باید آموزش‌های لازم را به کودک سپرده و مسئولیت‌هایی هر چند کوچک را به او بسپارد.

وی افزود: والدین باید چند هفته قبل از بازگشایی مدارس درخصوص مدرسه، معلم و کلاس درس برای فرزند خود صحبت کنند و حتی صبح‌ها راس ساعتی که کودک باید به مدرسه برود او را از خواب بیدار کرده و در مسیر مدرسه تردد داشته باشند تا کودک محیط را از نزدیک ببیند. همچنین کودک را برای رفتن به مدرسه تشویق کند و کیف، کفش و لوازم التحریر مدرسه را با

همراهی کودک و انتخاب وی تهیه کند و در فرصت باقی مانده داستان‌هایی را برای کودک بگوید که در آن شخصیت اصلی داستان به مدرسه می‌رود و با اتفاق‌های جالبی مواجه می‌شود.

والدین می‌توانند با تعاریف مختلف روز اول مدرسه را برای کودک خوشایند جلوه دهند همچنین برگزاری جشن ورود به مدرسه و هدیه به کودک باعث می‌شود تا او خاطره خوشی را از رفتن به مدرسه داشته باشد.