

## راز و رمز راهی کردن کلاس اولی‌ها

ورود به یک محیط جدید و ناآشنا خیلی وقت‌ها مساوی است با تجربه حس اضطراب. فرقی نمی‌کند چند ساله باشید و این محیط جدید کجا باشد.



ورود به یک محیط جدید و ناآشنا خیلی وقت‌ها مساوی است با تجربه حس اضطراب. فرقی نمی‌کند چند ساله باشید و این محیط جدید کجا باشد. حتما شما هم بارها این حس را تجربه کرده‌اید. پس باید به بچه‌هایی که از چارچوب امن خانه به محیطی دیگر با مزه‌ها، بدهد تا اندازه‌ها، مضطرب باشند و این اتفاق در افتاد، دهنده شماست. بهتر است برای این که فرزند شما با محیط جدید که قرار است تا سال‌های سال خانه دومش باشد آشنا شود، بهتر است بکوشید در به دست آوردن این اعتماد به محیط، او را کمک کنید. برای این کار بهتر است در مرحله اول انگیزه لازم را در او به وجود بیاورید و از مزایای باسواد شدن برایش بگویید. این که دیگر می‌تواند خودش به تنهایی کتاب قصه و شعر بخواند. همچنین از خاطرات خوب دوران مدرسه خودتان یا خواهر و برادر بزرگ ترش برای او خاطره تعریف کنید تا ذهنیت خوب و مثبتی از این محیط جدید برای او ساخته شود. اگر مدرسه این اجازه را به شما می‌دهد که روز اول در کنارش باشید، این حضور را از او دریغ نکنید، اما اگر این امکان برای شما وجود ندارد، این اطمینان را به او بدهید که پشت در مدرسه به انتظارش نشسته‌اید و فاصله شما و او خیلی کوتاه است. بجز این می‌توانید قبل از شروع کلاس یا حتی در پایان کلاس با او همراه شوید و در حیط مدرسه و سالن‌ها بچرخید و اجازه دهید کودک‌تان با حضور شما با این محیط جدید آشنا شود. اگر فرزندتان بیش از اندازه برای خروج از مدرسه بیتابی می‌کند، از اولیای مدرسه بخواهید اجازه بدهند در چند روز اول او را همراهی کنید. دقت کنید مدت این همراهی باید رفته رفته کمتر شود به طوری که در پایان هفته اول، کودک شما به تنهایی در کلاس بماند.

### بچه‌ها را با قوانین مدرسه آشنا کنید

دانش آموز شدن و مدرسه رفتن برای خودش قوانین و مقررات خاصی دارد؛ قوانین و مقرراتی که تا پیش از این بچه‌ها تجربه نکرده‌اند. از این به بعد باید حتما سرساعت خاصی بیدار شوند، خودشان را به مدرسه برسانند، برای ساعت مشخصی یک جا بنشینند، تکالیفی را که به آنها محول شده انجام بدهند و قوانین حاکم بر کلاس درس را رعایت کنند. رعایت همه این قوانین جدید و انجام وظایفی که به عهده کلاس اولی‌ها قرار گرفته، عامل دیگری است که می‌تواند اضطراب را بشود و شما به عنوان پدر و مادر نقش مهمی در آموزش این قانون‌پذیری به فرزندتان دارید. نکته مهم اینجاست که خودتان به رعایت قوانین مقید باشید و به وقت شناسی اهمیت بدهید. ناخودآگاه فرزند شما هم از این موضوع تبعیت خواهد کرد. در مرحله بعدی سعی کنید قانون‌پذیری را در بازی‌های مختلفی که با او انجام می‌دهید، به کودک‌تان بیاموزید. برای مثال درخانه قوانین جدید، اما سهل و راحتی وضع کنید و از او بخواهید این قانون را رعایت کند و در نهایت به قوانین مدرسه احترام بگذارید و این حس را به فرزندتان هم منتقل کنید. اضطراب ورود به محیط ناآشنا و رعایت قوانین جدید، خیلی وقت‌ها منجر به بروز واکنش‌های مختلفی در بچه‌ها می‌شود. به این ترتیب تعدادی از بچه‌های کلاس اول، با سردرد و سرگیجه و دل‌درد از خواب بیدار می‌شوند و هر چه زمان رفتن به مدرسه نزدیک می‌شود، این بیتابی‌ها که ریشه عصبی دارند افزایش پیدا می‌کند. پس بهتر است از حالا خودتان را برای حل این مشکل آماده کنید و در مرحله اول حساسیت و نگرانی زیادی از خودتان بروز ندهید. دقت کنید واکنش شما رابطه مستقیمی با ادامه این حالت‌های عصبی خواهد داشت. در مرحله بعدی اگر نتیجه این سرگیجه و دل‌درد، مدرسه رفتن و استراحت دانش آموز در خانه است، به او اجازه ندهید این زمان را به بازی و تفریح اختصاص بدهد و از او بخواهید در رختخواب بماند.

### مهارت ارتباط با همسالان را به آنها بیاموزید

برای خیلی از کلاس اولی‌ها نشستن پشت نیمکت‌های مدرسه مساوی است با اولین تجربه برقراری ارتباط با دوام با همسالان؛ مهارتی که اگر کودک قبل از این نیاموخته باشد، ممکن است تا اندازه‌ای او را با مشکل مواجه کند. به همین دلیل باید به او کمک کنید تا دایره دوستانش را وسعت دهد؛ چراکه از این به بعد قرار است با بچه‌های دیگری ارتباط پیدا کند و با این که همسن بودن نقطه اشتراکشان است، اما تفاوت‌های زیادی با هم دارند. این تفاوت‌ها، آشنایی و یادگیری نحوه کنار آمدن با آنها را برای کودک دشوار می‌کند، ولی از طرف دیگر تجربه‌ای شکوفاکننده است که به اجتماعی شدن آنها کمک می‌کند. نکته جالب اینجاست که در این دوران، ارتباط بیشتر براساس کمک به یکدیگر و رفع نیازهای هم شکل می‌گیرد و اعتماد به هم نقش مهمی در تداوم آن دارد. کم‌کم بچه‌ها به درکی ذهنی از دوستی که پیدا کرده‌اند می‌رسند و دیگر این دوست، فقط کسی نیست که با او همبازی است، بلکه فردی است که ویژگی‌ها و علایق مشترکی با او دارد. از این نظر توانایی برقراری ارتباط موثر با همکلاسی‌ها مهارتی است که شما می‌توانید در کسب آن کمک زیادی به فرزند خود کنید. این مهارت به معنی ابراز احساسات و نیازهای فردی با گوش دادن به بقیه با کمترین تنش و کشمکش است. از این نظر بهتر است اولین مهارت‌های اجتماعی را به او بیاموزید؛ مهارت‌هایی مثل سلام کردن، پیشقدم شدن در گفت‌وگو، همدلی کردن، عذرخواهی کردن و ...

آوید طالبیان  
جامعه