

## با فرزندتان درباره اتفاقات مدرسه حرف بزنید



دکتر مسعود اسدی، روانشناس در نی نی سایت نوشت: بدون شک تابستان فصل مورد علاقه بیشتر دانش‌آموزان است چون برنامه‌ریزی فشرده‌ای برای آنها وجود ندارد و معمولا بچه‌ها درگیر ساعت و قوانین سفت و سخت فصل مدرسه نیستند اما با بازگشایی مدارس و به دنبال آن کاهش ساعت خواب و فشرده‌گی برنامه‌ها ریتم زندگی بسیاری از دانش‌آموزان و البته والدین به هم می‌خورد و مشکلات زیادی ایجاد می‌شود.

دکتر مسعود اسدی، روانشناس در نی نی سایت نوشت: بدون شک تابستان فصل مورد علاقه بیشتر دانش‌آموزان است چون برنامه‌ریزی فشرده‌ای برای آنها وجود ندارد و معمولا بچه‌ها درگیر ساعت و قوانین سفت و سخت فصل مدرسه نیستند اما با بازگشایی مدارس و به دنبال آن کاهش ساعت خواب و فشرده‌گی برنامه‌ها ریتم زندگی بسیاری از دانش‌آموزان و البته والدین به هم می‌خورد و مشکلات زیادی ایجاد می‌شود.

البته از آنجایی که ممکن است بسیاری از کودکان تجربه مهدکودک و پیش دبستانی نداشته باشند یا اگر هم داشته باشند مکلف به انجام مشق و درس و حضور مستمر نبوده‌اند، محیط مدرسه و ورود به آن می‌تواند ایجاد دلهره و اضطراب کند.

اصلی به نام آمادگی

مهم‌ترین نکته برای والدین این است که قبل از ورود به این محیط باید آمادگی لازم را برای کودکان ایجاد کنند. به این ترتیب اولین روز مدرسه به جای همراه شدن با گریه فرزندتان با خاطره‌ای هیجان‌انگیز همراه شود و او دیگر از نشستن کنار فرد دیگری که اصلا برایش آشنا نیست واهمه ندارد و آن را فرصتی برای دوستی می‌بیند.

در این میان نباید فراموش کنیم چند روز پیش از شروع مدرسه استرس سراغ دانش‌آموزان می‌آید و هر چه به روزهای پایانی تعطیلات نزدیک می‌شویم این استرس‌ها و اضطراب‌ها به ویژه برای دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی بیشتر می‌شوند.

پس شما به عنوان والدین باید با فرزندتان درباره مدرسه حرف بزنید و برایش توضیح دهید که اصلا باید به مدرسه برود و رفتن به مدرسه چه مزایایی به همراه دارد. البته صحبت‌هایتان باید مطابق با شخصیت و سن فرزندتان باشد.

مثلا همکلاسی‌هایش را دوباره می‌بیند یا با همکلاسی‌های جدید آشنا خواهد شد، چیزهایی را یاد می‌گیرد که او را به آرزوهایی که در سر دارد نزدیک‌تر می‌کند. همه این انرژی‌های مثبت، آمادگی لازم برای رفتن به مدرسه را فراهم کرده و دانش‌آموز راحت‌تر با فصل درس و مدرسه کنار می‌آید.

آموزش سالم غذا خوردن

از همان هفته‌های اول مدرسه فرزندتان را به خوردن خوراکی‌های سالم عادت دهید. دلیلی ندارد تمام خوراکی‌های رنگارنگ سوپرمارکت را در کیف فرزندتان بگذارید بلکه باید به او بیاموزید پاستیل، چیپس، پفک، اسنک و... او را بیمار می‌کند و دیگر بچه سالم و سرحالی نخواهد بود. برای زنگ‌های تفریح هم یک برنامه غذایی سالم برای کودکان بچینید.

مثلا میوه‌های سفت که پوست‌شان راحت جدا می‌شود یا باید آنها را گاز زد (به جای آبیوه پاکتی)، نان و پنیر و گردو، مغزها، پاکت شیر کوچک (به جای شیر کاکائو)، خرما، حلوا، کلوچه‌های خانگی را جایگزین هله‌هوله‌هایی کنید که بی‌خاصیت و مضرند و مطمئن باشید ذایقه کودک شما با کمی خلاقیت و توجه به مزه‌ها به مرور زمان تغییر خواهد کرد.

یک کودک مستقل

کودک شما از لحظه ورود به مدرسه باید مسائل زیادی را خودش به تنهایی مدیریت کند اما شما به عنوان مادر و پدر می‌توانید با صحبت کردن او را برای این مسئله آماده کنید.

به او مسئولیت بدهید. مثلا به او بگویید خودش برای تکالیفش برنامه بریزد؛ اینکه کی و چگونه تکالیف را انجام دهد. اگر فرزندتان کوچک است (قبل از دبستان) می‌توانید کارهایی به او یاد دهید که اعتماد به نفسش را بالا ببرد؛ مثلا گره زدن بند کفش‌ها. اگر کودک شما بتواند نیازهای اساسی را بدون تکیه به شما برآورده کند راحت‌تر به مدرسه می‌رود و کمتر دچار مشکل خواهد شد.

توضیح فراموش نشود

شما باید طوری با کودکان رفتار کنید که از استرس مدرسه یک گول بزرگ نسازد. به او بگویید همه بچه‌ها به اندازه او می‌دانند

و محیط مدرسه برای همه آنها مانند او جدید و کمی استرس‌زا است.

حتی باید به کودکان بیاموزید خودش به هم‌کلاسی‌ها سلام کند، اسم‌شان را بپرسد، در مورد علایق مشترک و... سر صحبت را باز کند. کودک شما باید یاد بگیرد محیط کلاس برای درس خواندن و یادگیری و بازی‌ها و دوستی‌ها برای زنگ تفریح است. همچنین از خاطرات مدرسه، مدیر، ناظم، معلم، هم‌کلاسی‌ها، گچ و تخته سیاه، زنگ تفریح و... برای کودکان بگویید و از آینده آنهایی که درس خوانده‌اند و موفق شده‌اند با آب و تاب تعریف کنید تا اشتیاق او برای رفتن به مدرسه بیشتر شود.

اگر کودک کلاس اولی دارید...

کم نیستند بچه‌هایی که روز اول مدرسه را با گریه و ترس از تنهایی آغاز می‌کنند اما واقعا چطور می‌توانیم کودکان را برای ورود به مدرسه آماده کنیم؟ اکثر کودکان هنگام جدایی از والدین، درجاتی از اضطراب و ناراحتی را نشان می‌دهند که این موضوع هم برای کودک و هم برای والدین او دردناک است. البته در مرحله‌ای از سن کودک، این ترس و اضطراب یک پدیده رشدی طبیعی است. مثلا اولین روز مدرسه برای بسیاری از بچه‌ها با ترس جدایی از والدین و ورود به محیطی جدید همراه است و همین ترس‌ها است که باعث اشک ریختن کودک در اولین روزهای ورود به مدرسه می‌شود اما جای هیچ نگرانی نیست چرا که پس از گذشت چند روز این مشکل برطرف خواهد شد.

البته آمادگی جدا شدن چه قبل از مدرسه و چه بعد از مدرسه باید بین پدر و مادر و کودک ایجاد شود. یعنی پدر و مادر با آموختن مهارت‌هایی به فرزندشان این اعتماد به نفس را در او ایجاد می‌کنند که کودک بتواند ساعاتی دور از والدین باشد و این تجربه را کسب کند که عدم حضور یا خروج آنها از خانه برای ساعاتی، نه تنها اتفاقی ایجاد نمی‌کند که شاید بعد از آن منجر به بهتر شدن روابط میان آنها نیز بشود. به همین دلیل روان‌شناسان توصیه می‌کنند که باید کودک را قبل از سنین ورود به مدرسه در زمان‌هایی کوتاه به مراقب جدید یا مهد کودک بسپارید و یا به بهانه خرید برای مدت کوتاهی بیرون بروید تا کودک تنهایی و جدایی از مادر را تجربه کند.

در عین حال، می‌توانید از تجربیات خوب زمان تحصیلشان برای کودک بگویید تا از مدرسه تصویر مثبتی در ذهنش بسازد. از طرفی، اجازه دهید تا کودک شما بداند که می‌فهمید چقدر سخت است که انسان از کسی که تا این حد دوستش دارد جدا شود اما زیاد با او همدردی و دلسوزی نکنید، تسلیم خواسته کودک نشوید و به او بفهمانید که در مدرسه نیز در امنیت و سلامت خواهد بود. در این میان قوانینی هم برای ترک کودک و خداحافظی با او بعد از رساندنش به مدرسه وجود دارد.

هرگز مراسم خداحافظی و ترک کودک را طولانی نکنید، پس از بردن کودک به مدرسه مدتی آنجا بمانید و سپس کودک را با معلم یا دانش‌آموزان تنها بگذارید و به خانه برگردید.

در عین حال، فراموش نکنید که یواشکی ترک کردن کودک بزرگ‌ترین اشتباه است چون استرس زیادی به او تحمیل می‌شود و ترس از تنها شدن حتی در دوران بزرگسالی گریبان او را می‌گیرد. اگر هم کودک تحت هیچ شرایطی حاضر نشد با میل و رغبت به مدرسه برود، برای او فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی فراهم نکنید.

با وجود همه موارد گفته شده پس از گذشت یک ماه کودک هنوز از مدرسه رفتن بیزار است و صبح‌ها با گریه و زاری از مادر جدا می‌شود، مشکلات هنگام جدایی ادامه دارد و یا صبح‌ها به بهانه سردرد، دل‌درد، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ، و... می‌خواهد خانه بماند، حتما باید با یک مشاور از نزدیک صحبت کنید چون درمان اضطراب‌های جدایی این چنینی کمی زمان‌بر است و به تکنیک‌های خاصی نیاز دارد.

البته نگران نباشید چون بیش از 90 درصد بچه‌ها تنها پس از گذشت چند روز از شروع مدرسه با محیط جدید آشنا می‌شوند و مشکلی از این بابت نخواهند داشت.

از او درباره اتفاقات مدرسه بپرسید  
وقتی با فرزندتان به خانه برمی‌گردید از اینکه در مدرسه چه کارهایی کرده، سؤال کنید و از او بخواهید روزش را برایتان تعریف کند. بهتر است با معلم فرزندتان صحبت کنید تا بفهمید کودکان بیشتر از چه چیزی در کلاس خوشش می‌آید که بتوانید آن را در خانه اجرا کنید تا به مدرسه رفتن رغبت بیشتری نشان دهد.