



من از دوران کودکی به مدرسه علاقه بسیاری داشتم. حتی سر کوچمان مدرسه‌ای وجود داشت که هر روز از پشت پنجره خانه‌مان رفت و آمد کودکان را به این مدرسه با اشتیاق تماشا می‌کردم. در آن زمان کودکان برای ورود به مدرسه باید مرحله آمادگی را می‌گذراندند و اغلب آمادگی‌ها نیز داخل مدارس برگزار می‌شد. همین علاقه من و آشنایی مادر با مدیر این مدرسه باعث شد تا یک سال زودتر به کلاس آمادگی بروم و برخلاف بسیاری از کودکان ۲ ساله به آمادگی رفتم و موجب شد تا روز اول مدرسه برایم شیرین و به دور از اضطراب و استرس باشد، چون هم با محیط مدرسه آشنا بودم و هم دوستان بسیاری در آنجا داشتم. من استرس واقعی ورود به مدرسه را کلاس چهارم احساس کردم که مدرسه‌ام عوض شد. در آن روز اضطرابم آنقدر شدید بود که ناظم مدرسه جدید که دلسوز و مهربان بود متوجه آن شد. دست من را گرفت و آن روز در همه جای مدرسه از حیاط و کلاس گرفته تا دفتر دست من در دستش بود و این کار باعث شد تا در نهایت من آرام گرفتم و توانستم با محیط جدید ارتباط بگیرم.

راحه امینیان مجری تلویزیون

اضطراب ورود به مدرسه را کلاس چهارم احساس کردم

- ویژه‌نامه روز هفتم
- ۳۰ شهریور ۱۴۰۲
- شماره ۱۳

۳

۱۰ راهکار برای رهایی از اضطراب جدایی

مامان، بابا منوول نکنید!

یکی از دغدغه‌های همیشگی والدین بچه‌های کلاس اولی، اضطراب آنها برای رفتن به محیط جدید مدرسه است. بنابراین نیاز است تا والدین با استفاده از راهکارهای مناسب و اتخاذ تدابیر کاربردی این اضطراب را کاهش دهند تا به اختلال تبدیل نشود.

۱- شروع تمرین جدایی از خانه

قبل از مدرسه، جدایی را تمرین کنید. مثلاً برای ساعاتی او را نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ بگذارید.

۲- صحبت درباره رفتن به مدرسه

بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌ها ناشی از ناشناخته بودن محیطی است که در آن قرار می‌گیریم. بچه‌ها باید بدانند که به چه مکانی قرار است، بروند. پس درباره آنجا توضیح دهید.

۳- بازی نقش

برای اینکه کودکان بفهمند با چه چیزی در مدرسه روبرو خواهد شد، رفتارهایی که نشان می‌دهد، برای به مدرسه رفتن چه کارهایی باید انجام دهد را به نمایش بگذارید.

۴- همراهی برای خرید لوازم التحریر

برای خرید وسایلی مورد نیاز مدرسه او را حتماً همراه خود ببرید تا موجب شادی کودک شود و شوق رفتن به مدرسه را برای او بیشتر کنید.

۵- اطمینان از تنها نماندن در پارک‌نشدن

اول با کودکان صحبت کنید و به او اطمینان دهید که تحت هیچ شرایطی تنهاش نمی‌گذارید و همیشه قبل از خوردن زنگ مدرسه پشت در مدرسه باشید.

۶- همراهی پدر و مادر در روزهای اول

برای رفتن به مدرسه در روزهای اول بهتر است که پدر و مادر همراه فرزندشان باشند. این باعث اعتماد به نفس و امنیت کودک می‌شود.

۷- ایجاد تقویمی با شمارش معکوس

تقویمی درست کنید و با فرزند خود نیز در میان بگذارید تا تعداد روزهایی که به سال تحصیلی جدید مانده است را به نمایش بگذارد.

۸- برهیز از بازگویی خاطرات منفی

برای اینکه بچه‌ها ذهنیت منفی از مدرسه رفتن نداشته باشند یا دچار ترس نشوند، پدر و مادر بهتر است از تعریف خاطرات منفی خود از مدرسه خودداری کنند.

۹- پیدا کردن دوست برای فرزند

سعی کنید با همکاری مدیریت مدرسه، دوست و همکلاسی مناسبی برای فرزند خود پیدا کنید.

۱۰- دیدن کلاس درس پیش از شروع کلاس‌ها

اگر شما با هماهنگی مسئول مربوطه مدرسه فرزند خود را با کلاس‌هایی که قرار است در آنجا درس بخواند آشنا کنید، این کار در کاهش اضطراب تأثیر بسزایی دارد.



رعایت چند نکته ظریف و ضروری برای ورود کودکان به پایه اول

من کلاس اولی هستم

✓ سنجیده مرادی

تجربه آغاز سال تحصیلی برای کودکان کلاس اولی نسبت به سایر دانش‌آموزان بسیار متفاوت است. دختران و پسرانی که ناگهان قدم در دنیایی می‌گذارند که شاید برایشان ترسناک و حتی هراس‌انگیز باشد و از سوی دیگر والدینی که فرزند کلاس اولی دارند، گاه سردرگم می‌مانند که چطور فرزندشان را برای این نبرد بزرگ آماده کنند. اما جای نگرانی نیست و با رعایت چند توصیه کارشناسان این حوزه به راحتی می‌توانید از مرحله آغازین تحصیلی باسریلندی و در آرامش عبور و مدرسه را به محیطی شاد و دوست‌داشتنی برای کودکان تبدیل کنید.

این شب و روز را جدی بگیرید

- ✓ روز قبل از مدرسه در خانه بمانید و کودک را خسته نکنید تا برای روز اول آماده‌تر باشد.
- ✓ ساعت خواب فرزندتان را متناسب با ساعت بیدار شدن طوری تنظیم کنید که حداقل ۸ ساعت خواب کامل شبانه داشته باشد.
- ✓ صبح به موقع بیدار شوید تا برای حاضر شدن، صبحانه خوردن و رساندن کودک به مدرسه عجله نداشته باشید.
- ✓ از شب قبل همراه با فرزندتان روپوش، کیف مدرسه و تغذیه یا غذای او را آماده کنید.
- ✓ حواستان باشد که فرزندتان در صبح نخستین روز مدرسه، در کنار شما صبحانه کامل و مقوی بخورد.
- ✓ حتماً قبل از آماده‌شدن و بیرون رفتن، یک‌بار کودک را به دستشویی ببرید.
- ✓ خداحافظی شما با کودک نباید طولانی یا دراماتیک باشد.

برای داشتن ارتباط جمعی تشویقش کنید

- ✓ نام و نام خانوادگی فرزندتان را بر چسب‌های کوچک روی کلیه وسایل او اعم از کتاب‌ها، دفترها، جامدادی و... بچسبانید.
- ✓ فرزندتان را به قرض دادن وسایلی خود به کنار دستی و ارتباط با همکلاسی‌ها تشویق کنید ولی مسئولیت پس گرفتن با خود او باشد.
- ✓ همه کتاب‌ها و دفاتر فرزندتان را جلد کنید و فرهنگ استفاده از آنها را به او آموزش دهید.
- ✓ اصول نگهداری از وسایلی را به فرزندتان آموزش دهید. نگذارید عادت گم کردن و خراب کردن وسایلی در سال‌های بالاتر ادامه پیدا کند.
- ✓ مطمئن شوید کودک شما وسایلی شخصی خود را به همراه دارد و یادآور شوید که وسایلی فقط مخصوص استفاده خود اوست.
- ✓ در سال تحصیلی، ارتباط خود را با اولیا و مربیان مدرسه و معلمان حفظ کنید و در ارائه پیشنهادها و همکاری با آنان دریغ نورزید.
- ✓ اگر فرزندتان بی‌قراری و نگرانی زیادی دارد، می‌توانید با هماهنگی مدرسه، ساعت اول را در کلاس بنشینید.

این کارها را نکنید!

- ✓ هیچ‌گاه توانایی فرزندتان را با همسالان و همکلاسی‌هایش مقایسه نکنید.
- ✓ در نوشتن تمرین‌ها و تکالیف، به‌منظور کمک به کودک بپوشید و فقط برایش نقش راهنما را ایفا کنید.
- ✓ از تدریس کتاب‌های درسی در خانه، قبل از تدریس و بعد از تدریس معلم، خودداری کنید تا دانش‌آموز دچار تعارض نشود.
- ✓ از نگرانی‌های بی‌مورد در زمینه یادگیری‌های کودک بپرهیزید. قطعاً دانش‌آموز شما خواندن و نوشتن را خواهد آموخت و مستقل خواهد شد.
- ✓ از دادن پول برای خوراکی و چیزهای دیگر به کودک کلاس اولی خودداری کنید. خوراکی مناسب و مورد نیاز او را قبلاً تهیه کنید و در اختیارش قرار دهید.
- ✓ از کم جلوه‌دادن اهمیت تحصیل و کسب دانش حتی در قالب طنز و شوخی جدا خودداری کنید.
- ✓ از ترویج خودخواهی و رفتار خشونت‌آمیز در رفتار با همکلاسی‌ها بپرهیزید.

معلمان و کارکنان مدارس کلاس اولی‌ها چه کنند؟

در کنار والدین، معلمان و اولیای مدرسه نیز نقشی مهم در جذاب‌سازی مدرسه برای کودکان کلاس اولی دارند. بنابراین نیاز است تا آنها نیز به نکات زیر توجه لازم را داشته باشند:

- ✓ معلمان باید زودتر به مدرسه بروند و به دانش‌آموزان خوشامد بگویند.
- ✓ با لبخند و یک «صبح بخیر!» از دانش‌آموزان دعوت و کمک کنند تا به محض ورود میز یا نیمکت خود را بیابند.
- ✓ نام خود را روی تخته بنویسند تا دانش‌آموزان آن را یاد بگیرند.
- ✓ روی میز هر دانش‌آموز یک فعالیت سرگرم‌کننده قرار دهند تا دانش‌آموزان بتوانند حین مستقر شدن، درگیر آن شوند.

چگونه کمک کنیم کلاس اولی تکالیفش را بنویسد؟

کسب آگاهی درباره شیوه صحیح کمک به کودک در انجام تکالیف مدرسه اهمیت فراوانی دارد. اشتباهات رفتاری در این زمینه می‌تواند کودک را برای همیشه از تکالیف دل‌زده کند. بنابراین نیاز است به این نکات توجه شود:

- ✓ **داشتن برنامه‌ریزی:** برنامه‌ریزی درسی برای کلاس اولی‌ها یک ضرورت است که باید آن را تا پایان تحصیل و حتی زندگی به‌کار بگیرند.
- ✓ **ایجاد یک روال کاری:** با توجه به اینکه بچه‌ها در چه زمانی تمرکز و آمادگی بیشتری دارند، برنامه بچینید و در تعیین روش کار به او کمک کنید.
- ✓ **نظر خواهی از کودک:** از کودک درباره نحوه انجام تکالیف نظر بخواهید و ببینید مثلاً ترجیح می‌دهد اول تکالیف دشوار تر را انجام دهد یا مثلاً تکلیفی که بیشتر دوست دارد در اولویت قرار می‌دهد.
- ✓ **آماده کردن محیط:** در زمان انجام تکالیف، تلویزیون را خاموش و استفاده از موبایل، تبلت و اسباب‌بازی‌ها را تعطیل کنید.

✓ **تهیه وسایل و لوازم التحریر دوست‌داشتنی:** در خرید لوازم التحریر برای بچه‌ها دقت کنید. مثلاً خرید دفتر مناسب برای کلاس اولی‌ها آنان را به انجام تکالیف تشویق می‌کند.

✓ **درک اختلالات یادگیری:** در صورت اختلال در خواندن، نوشتن یا حل مسائل ریاضی نگران نشوید. هوش کودک مشکلی ندارد اما برای حل مشکل حتماً باید به درمانگر مراجعه کنید.

✓ **یک فرمول طلایی:** در ساعاتی که به درس اختصاص دادید وقتی را هم برای بازی و استراحت بگذارید. مثلاً بگویید این سه صفحه را که خوب نوشتی ۱۰ دقیقه باهم بازی می‌کنیم! برنامه و وقت‌های استراحت را مطابق سن فرزندتان تنظیم کنید.

