

کودکان خود را برای رفتن به مدرسه آماده کنیم

ترجمه و تألیف: ماندانا سلحشور

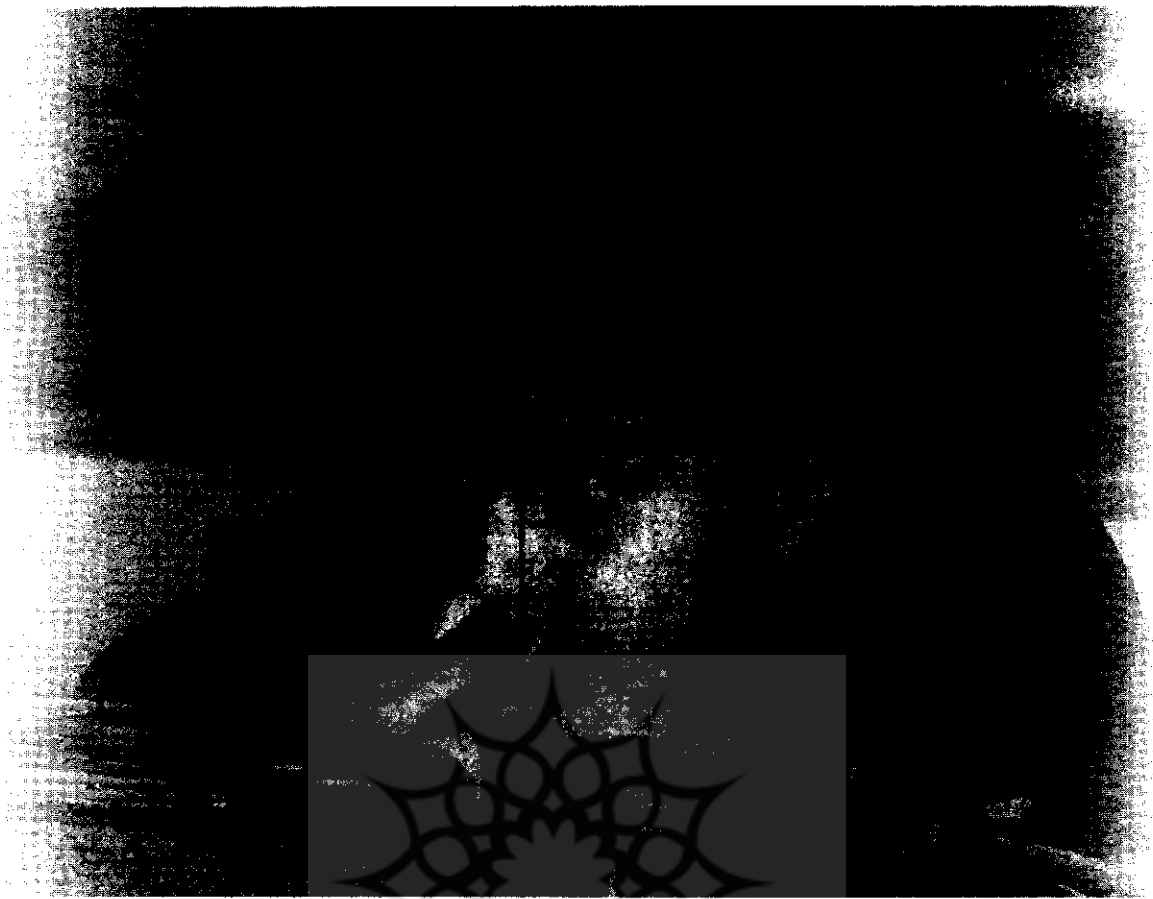
کارشناس روان‌شناسی بالینی



مقدمه

دارند، کنترل آن‌ها از عهده و توان ما خارج است. در عین حال، عوامل ساده و پیش پا افتاده‌ای نیز وجود دارند که به راحتی می‌توانیم از آن‌ها در جهت پیشبرد اهداف آموزشی و ارتقای عملکرد تحصیلی بچه‌ها استفاده کنیم. برای مثال، آن

همه ما والدین و مربیان خواهان آنیم که فرزندانمان در خانه، کلاس و مدرسه موفق و سربلند باشند. اما عوامل بسیاری بر فرایند یادگیری و آموزش و موفقیت تحصیلی بچه‌ها تأثیر می‌گذارند که گاه به‌رغم نقش تعیین‌کننده‌ای که



اولین روز مدرسه برای کلاس اولی‌ها

رفتن به کلاس اول، یکی از رویدادهای جالب و لذت‌بخش دوران کودکی است. مدرسه در عین حال که می‌تواند محیطی امن و توأم با شادی و نشاط برای بچه‌ها باشد، ممکن است محیطی پراز تنش و اضطراب هم برای آنان به شمار آید. کودک خردسال دیروز، تبدیل به دانش‌آموز امروز می‌شود و مدرسه رفتن به عنوان مهم‌ترین وظیفه او محسوب می‌گردد. این امر در حالی است که تا چند روز پیش که کودک در خانه سرگرم بازی بود، نیازی به تلاش برای بزرگ شدن و قبول مسئولیت نداشت. این تغییر و تحول در زندگی کودک موجب می‌شود تا او در میان خانواده کمی پرتوقع، کج خلق و بدرفتار شود؛ تا حدی که گاهی انتظار دارد مادر یا پدرش به جای او تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهند، وظایف شخصی او را که قبلاً پذیرفته بوده است، به عهده بگیرند و حتی لباس به تن او بپوشانند.

گروهی از کودکان برای اولین روز مدرسه روز شماری

چه بازگشایی مدارس به همراه دارد، تغییراتی است که در شیوه زندگی خانواده‌ها بعد از تعطیلات تابستان باید روی دهد تا کودکان و نوجوانان بتوانند هر چه سریع‌تر و راحت‌تر خود را با مدرسه و قوانین آن سازگار کنند و احساس خوبی نسبت به حضور خود در مدرسه داشته باشند.

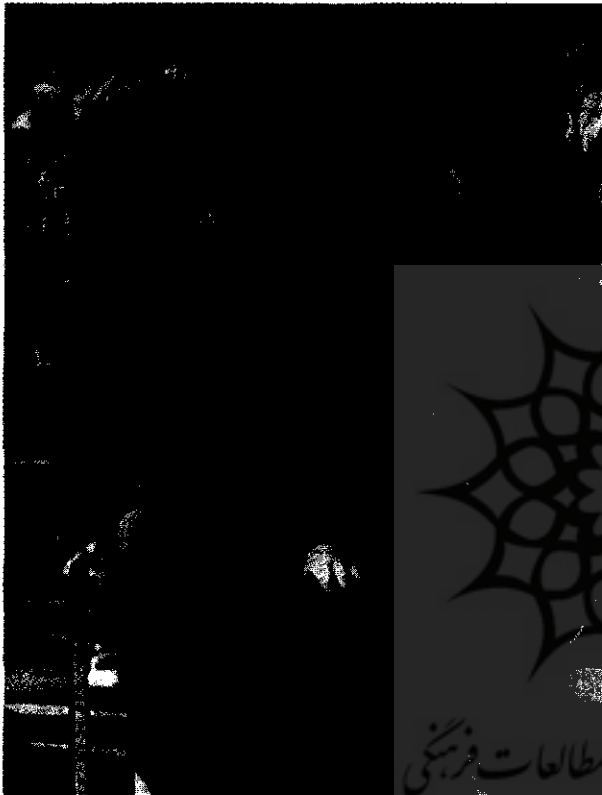
اولین روز آمادگی، اولین روز کلاس اول، رویارویی با هم‌کلاسی‌های تازه، آموزگاران جدید و گاه حتی مدرسه جدید، از جمله اموری‌اند که دانش‌آموزان در آغاز سال تحصیلی آن‌ها را تجربه می‌کنند. طبیعی است که این همه تغییرات در زندگی کودکان و نوجوانان، اغلب آنان را دچار چنان اضطراب و نگرانی شدیدی می‌کند که گاه مانع از انجام درست فرایند یادگیری و تحقق یافتن اهداف آموزشی مدرسه می‌شود. با وجود این دگرگونی‌ها، بچه‌ها باید چنان آسایش و امنیتی در مدرسه احساس کنند که بتوانند معلم، درس و آموزش را بپذیرا شوند. لذا توجه به چند نکته اساسی در این زمینه می‌تواند مفید باشد.

مدرسه در عین حال که می‌تواند محیطی امن و توأم با شادی و نشاط

برای بچه‌ها باشد،

ممکن است محیطی پر از تنش و اضطراب هم

برای آنان به شمار آید.



می‌کنند، و گروه دیگر، از مواجه شدن با مدرسه دچار ترس و وحشت می‌شوند. رفتن به مدرسه از یک طرف مقدمه‌ای برای آغاز دوستی‌ها و تلاش‌های دسته جمعی کودکان است، و از طرف دیگر، زمانی برای جدایی از پدر و مادر و دور بودن از محیط خانه یا حتی پذیرش بعضی بی‌عدالتی‌هاست. کلاس نیز در عین حال که محل جمع شدن و وحدت گروهی است، می‌تواند محلی برای آغاز و رشد اضطراب‌ها و نگرانی‌های کودک باشد. در این میان نقش والدین و اطرافیان کودک از یک سو و آموزگاران و مربیان مدرسه از سوی دیگر بسیار حساس و مهم است. خوب است در این جا به یک تجربه بالینی اشاره شود:

«... اولین روز مدرسه را هیچ گاه فراموش نمی‌کنم. در آن روز یکی از دندان‌های شیری من افتاد و این موضوع خیلی مرا ترساند، چون تصور می‌کردم هر روزی که به مدرسه بیایم، یکی از دندان‌هایم خواهد افتاد. مدام از خود می‌پرسیدم: «حالا چه کسی به من کمک می‌کند؟ با این دندان چه کار کنم؟ آیا دوباره دندان در خواهم آورد؟»

ظهر همان روز، وقتی مادرم دنبالم آمد، دهانم را باز کردم و جای خالی دندان را به او نشان دادم. آموزگارمان به مادرم گفت: «به نظر می‌آید که از این موضوع خیلی نگران شده است.» مادرم پاسخ داد: «جدا، او در خانه خیلی جسور و ترس است.»

بالاخره بغضم ترکیب و با گریه گفتم: «آخه دندونم افتاده...» در همان موقع آموزگارم رفت و یک لیوان آب و یک کیسه پلاستیکی کوچک برایم آورد تا دندانم را در آن بگذارم و با خود به خانه ببرم. من از این رفتار محبت‌آمیز آموزگارم خیلی خوشم آمد و تأثیر عمیقی بر من گذاشت. برای خیلی از کودکان، تجربه روز اول مدرسه (یا آمادگی) می‌تواند خیلی سنگین و هولناک باشد، زیرا کودک

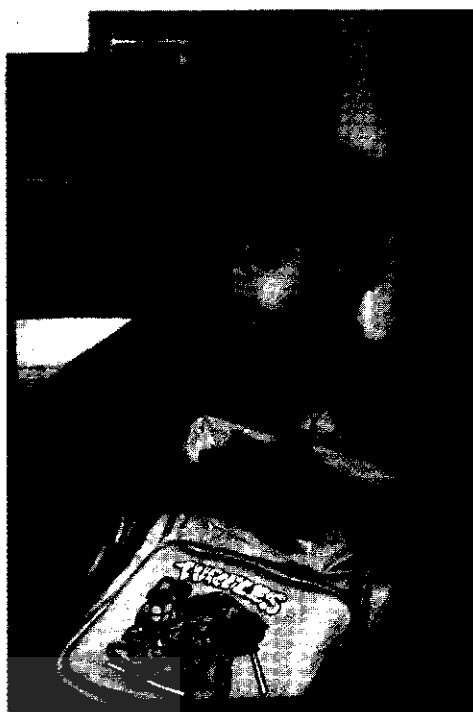
در عین حال که دور از خانه و پدر و مادرش است، باید با محیطی کاملاً جدید و شاید ترس‌آور آشنا شود و خود را با آن سازگار کند.

اغلب کودکان، نگران برآورده شدن نیازهای اولیه خودند و هیچ تصویری از خواست و انتظارات پدر و مادر خود در این باره که: «آیا شاگرد خوبی بوده است یا نه؟ و آیا...» ندارند. موضوعاتی که فکر اغلب کودکان نوآموز کلاس اول را در محیط مدرسه به خود مشغول می‌دارد و آن‌ها را دچار ترس و اضطراب می‌کند، عبارت‌اند از:

اسم آموزگارش را به او یاد دهند و چندین بار با او تمرین کنند تا اگر احتمالاً در مدرسه سرگردان شده، بتواند به کلاس برود.

« بدون تو می ترسم »

اغلب کودکان زمانی که روز اول مدرسه از والدینشان جدا می شوند، بسیار مضطرب و پریشان اند. حتی ممکن است کودکانی که قبلاً به مهد کودک یا آمادگی می رفته اند نیز دچار ترس و نگرانی بشوند. در چنین شرایطی باید این



پدر و مادر نیز
می توانند با شرح کارهای خود

در طول روز

و اطمینان دادن به کودک

که هنگام تعطیلی مدرسه

منتظر او خواهند بود،

از دلهره و تشویش او

بکاهند.

« اگر گم شوم، چه کار کنم؟ »

به نظر کودکان خردسال، یک مدرسه کوچک، فضای ناشناخته ای است که اتاق های بی شماری دارد که ممکن است در آن گم شود. یکی از کارهایی که پدر و مادر می توانند به منظور کاستن از ترس و وحشت کودک از محیط مدرسه انجام دهند این است که چند روز قبل از بازگشایی مدارس، فرزندشان را به آن جاببرند و او را با حیاط، کلاس ها و... آشنا سازند. شما والدین می توانید به کودک اجازه دهید که کلاس ها و فضای مدرسه را ببیند و آن ها را کشف کند، حتی می توانید با مربیان و به خصوص معلم کلاس او نیز آشنا شوید. این کار موجب آرامش خیال کودک می شود و به میزان زیادی از نگرانی های او می کاهد.

اگر کودکی با سرویس های مخصوص به مدرسه می رود، چه کسی او را تا مدرسه همراهی می کند؟ شاید از این که در حیاط و راهروهای مدرسه سرگردان شود، دچار ترس و دلهره شود؟ در چنین شرایطی خوب است پدر و مادر برای چند روز اول بازگشایی مدارس با همراهی کردن سرویس مدرسه یا رساندن خود به مدرسه، کودک را در پیدا کردن مسیر کلاس کمک کنند. روش دیگر این است که طرحی از مدرسه برای کودک رسم کنند و شماره کلاس یا

اطمینان به کودک داده شود که می تواند در مدرسه دوستان جدیدی پیدا کند و ساعات خوشی با آن ها داشته باشد. بعضی از آموزگاران به کودکان اجازه می دهند برای چند روز اول مدرسه، کتاب یا یکی از اسباب بازی های مورد علاقه خودشان را به کلاس بیاورند. پدر و مادر نیز می توانند با شرح کارهای خود در طول روز و اطمینان دادن به کودک که هنگام تعطیلی مدرسه منتظر او خواهند بود، از دلهره و تشویش او بکاهند.

« توالی مدرسه کجاست؟ »

اغلب مدارس ابتدایی دارای دست شویی ها و توالی هایی خارج از ساختمان مدرسه اند و برای اکثر کودکان یافتن توالی مهم ترین و اصلی ترین مشکل است. علاوه بر این، آموزگاران دوره ابتدایی (به خصوص کلاس

اول) بارها گزارش کرده‌اند که برای نشان دادن توالیت به کودکان ناچار به ترک کلاس بوده‌اند، زیرا نمی‌خواستند شاهد صحنه دردناکی در کلاس باشند. بنابراین بهتر است محل دست‌شویی و توالیت را از قبیل با فرزندتان پیدا کنید تا او هنگام نیاز به آن سردرگم و مضطرب نشود.

نکته دیگر آن است که هنگام انتخاب لباس و شلوار برای کودک دقت کنید که هر چه کم‌تر زیپ و دکمه و بند شلوار داشته باشد، زیرا او باید بتواند به راحتی آن‌ها را باز و بسته کند و به تنهایی از عهده توالیت رفتن خود برآید.



شد؟ کودک به طور حتم می‌داند که با عهده زیادی کودک هم سن و سال خود آشنا خواهد شد، ولی این که با چه کسی می‌تواند رابطه عمیق‌تر و صمیمانه‌تری ایجاد کند، قدری دلبهره و اضطراب در او به وجود می‌آورد.

خیلی از مدارس ابتدایی مراحل ثبت‌نام و پذیرش را در ایام تابستان انجام می‌دهند. پدر یا مادر می‌تواند با همکاری اولیای مدرسه، نشانی چند نفر از هم‌کلاسی‌های آینده فرزندشان را تهیه کنند و با ایجاد آشنایی مختصر بین بچه‌ها، این اضطراب و نگرانی را از دل آن‌ها دور آورند.

اگر روز اول مدرسه با فرزندتان به مدرسه می‌روید، مجدداً آموزگارش را به او معرفی کنید و به کودک نیز اجازه دهید تا خودش را به آموزگارش معرفی کند. سعی کنید با رفتار و عمل خود اعتمادتان را نسبت به معلمان و مربیان مدرسه نشان دهید تا از این طریق کودک احساس امنیت لازم را به دست آورد. به بیان دیگر، اگر والدین نسبت به صلاحیت و شایستگی آموزگاران، مربیان و مدیران مدرسه تردید داشته باشند، این احساس شک و دودلی عیناً به کودک منتقل می‌شود و کودک را دچار اضطراب و نگرانی می‌کند.

زمانی که قصد ترک فرزندتان را دارید، حتماً با او خداحافظی کنید و با اطلاع کودک از او جدا شوید. هیچ‌گاه خود را در گوشه‌ای پنهان نکنید، زیرا این کار شما موجب سلب اعتماد کودک از شما می‌شود و کم‌تر حرف‌ها و نصایحتان را باور خواهد کرد.

سعی کنید

با رفتار و عمل خود
اعتمادتان را نسبت به
معلمان و مربیان مدرسه
نشان دهید
تا از این طریق
کودک

احساس امنیت لازم را
به دست آورد.

« اگر گرسنه‌ام شد، چه کار کنم؟ »

همه کودکان عادت دارند در طول روز میوه، خوراکی یا لقمه کوچکی بخورند و معمولاً تهیه این خوراکی به عهده مادر است. چه خوب است مادر هنگام درست کردن توشه نیم روز کودک، از او کمک بگیرد تا فرزندش بداند چه چیزی همراه خود به مدرسه می‌برد و با آمادگی ذهنی قبلی شروع به خوردن آن کند.

« چه کسی دوست من می‌شود؟ »

یکی دیگر از موضوعاتی که فکر اغلب کودکان را به خود مشغول می‌دارد، این است که با چه کسانی دوست خواهد

تعریف می کند یا می خواند، به دقت به آن گوش کنید.
O با یکدیگر به کتابخانه بروید و انواع کتاب ها را بررسی کنید.

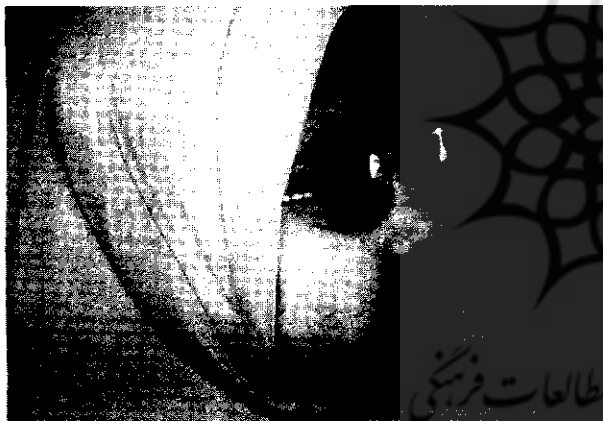
O سعی کنید در خانه کتاب، مجله، روزنامه و سایر مطالب خواندنی را داشته باشید و به فرزندتان نشان دهید که از مطالعه لذت می برید.

O بچه های بزرگ تر را به «خواندن» برای بچه های کوچک تر تشویق کنید.

چنان چه در لحظه آخر فرزندتان به شما چسبید و از رفتن به کلاس امتناع ورزید، اصلاً نگران و دلگیر نشوید، زیرا عکس العمل شما تأثیر منفی بر کودک می گذارد و او را بیش تر ناراحت می کند. در چنین شرایطی می توانید از مربیان و مشاوران مدرسه که در این زمینه با تجربه اند، کمک بگیرید و به آن ها اجازه دهید با شیوه خود کودک را به کلاس درس رهنمون شوند. بعضی از والدین قبل از ترک کودک، یک داستان یا یک شعر کوتاه برای فرزندشان می خوانند. این کار موجب می شود که کودک رنج جدایی را بهتر تحمل کند.

صبحانه ای مقوی و سالم، تغذیه نیمروز مختصر ولی انرژی بخش و وعده های غذایی سالم و کامل

می تواند موجب پیشرفت تحصیلی و افزایش توان یادگیری بچه ها شود.



گروهی از معلمان نیز اول صبح، برنامه روزانه کلاس را مرور می کنند و با توضیح و تشریح فعالیت های آن روز نگرانی و اضطراب را از دل کوچک بچه ها دور می کنند. (سلحشور، ۱۳۸۰)

کمک های آموزشی والدین به فرزندانشان

۱- به عنوان یک والد آگاه می توانید زنجیره بی پایان آموزش را از «خواندن» آغاز کنید. سعی کنید حداقل روزی نیم ساعت برای کودک کتاب بخوانید. شما با خواندن داستان ها، اشعار و مطالب گوناگون می توانید مهارت خواندن را در کودکان پرورش دهید، آن ها را به خواندن برای خودشان علاقه مند سازید و آنان را تشویق به تمرین خواندن کنید تا ضمن لذت بردن از خواندن، اطلاعاتشان نیز بیش تر شود. زمانی که بچه ها تبدیل به یک «کتابخوان» توانا شوند، دنیای زندگی شان وسیع تر و غنی تر خواهد شد. در این جا به بررسی چند راه کار مفید در این زمینه می پردازیم:

O شعرها و ترانه های کودکانه را با صدای بلند و با هم بخوانید و تکرار کنید.

O زمانی که مطلبی برای فرزندتان می خوانید، با انگشت کلمات را دنبال کنید.

O هنگامی که فرزندتان داستان یا شعری برای شما

نکاتی که باید هنگام خواندن مطالب برای کودکان مدنظر داشته باشید، عبارت اند از:

الف) داستان یا شعری برای فرزندتان بخوانید که جملات و عبارات تکراری داشته باشد.

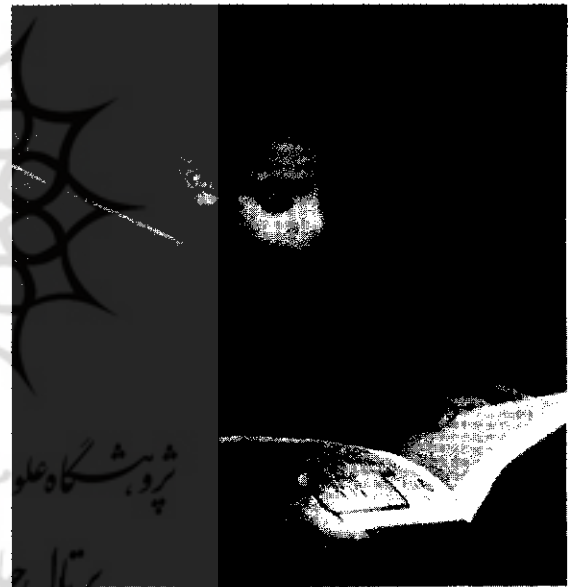
ب) بخش کوچکی از یک داستان یا یک شعر را بخوانید و از فرزندتان بخواهید آن را تکرار کند.

پ) فرزندتان را تشویق کنید که داستان را نمایش دهد. این کار موجب تمرکز و توجه او به ماجرای داستان می شود.

ت) از فرزندتان بخواهید که به حرکت دهان، لب ها و زبان شما خوب دقت کند.

۲- برنامه منظمی برای فعالیت‌های بعد از مدرسه کودک ترتیب دهید؛ از جمله: نوشتن تکالیف، بازی، ورزش، ساعات مجاز برای تماشای تلویزیون، بودن در جمع خانواده و...

۳- نسبت به برنامه خواب و خوراک کودک حساس و دقیق باشید. به طور معمول کودکان تا ۶ سالگی به ۱۱ ساعت خواب، تا ۹ سالگی به ۱۰ ساعت خواب و تا ۱۴ سالگی به ۹ ساعت خواب احتیاج دارند. کم خوابی موجب عدم تمرکز، حواس پرتی و کمبود توجه آنان می‌شود. از طرف دیگر، داشتن برنامه‌ای منظم برای خوراک روزانه کودک نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. صبحانه‌ای مقوی و سالم، تغذیه نیمروز مختصر ولی انرژی بخش و وعده‌های غذایی سالم و کامل می‌تواند موجب پیشرفت تحصیلی و افزایش توان یادگیری بچه‌ها شود.



۴- سعی کنید این عادت را در بچه‌ها تثبیت کنید که شب‌ها قبل از خواب، کیف مدرسه‌شان را ببندند، لباس مدرسه‌شان را مرتب کنند، کفش و جوراب خود را حاضر کنند و آن‌ها را در جای مناسب بگذارند. هم چنین هنگام صبح، لقمه نیمروزشان را که شب قبل در یخچال گذاشته‌اند، فراموش نکنند!

۵- بسیاری از کودکان و حتی نوجوانان توانایی برنامه‌ریزی صحیح و مناسب برای انجام وظایف درسی و مطالعه‌شان را ندارند. خوب است در این گونه شرایط، والدین یا افراد مؤثر خانواده به آن‌ها کمک کنند تا محلی را

برای مشق نوشتن، درس حاضر کردن، مطالعه تکمیلی و... اختصاص دهند و با یک نظر اجمالی به برنامه هفتگی کلاستان، جدول زمان‌بندی منظمی برای مطالعه و انجام تکالیف تمام دروس هفتگی آنان بنویسند. مطمئن باشید که بچه‌ها از این کار شما راضی و ممنون خواهند بود و بعد از مدتی متوجه خواهند شد که برنامه‌ریزی تا چه حد می‌تواند در سرو سامان دادن به اوضاع و احوال تحصیلی به آن‌ها کمک کند.

۶- کودکان برای این که در منزل احساس راحتی و آسایش کنند، به یک رشته قوانین و محدودیت‌ها نیاز دارند. کودکی که در محیطی آشفته و بی‌ضابطه زندگی می‌کند، هر لحظه انتظار تغییر و تحولی را دارد که نظم و آرامش او را بر هم زند. اما کودکی که می‌داند برنامه روزانه زندگی او مطابق با برنامه تحصیلی‌اش تنظیم شده است، با احساس آرامش بیش‌تری به درس خواندن مشغول می‌شود. خانه، کلاس و مدرسه قانون‌مند به بچه‌ها کمک می‌کنند تا کم‌تر دچار نابسامانی و پیامدهای ناشی از آن شوند. مقررات و محدودیت‌ها باید ساده، شفاف و در جهت پیشرفت فعالیت‌های آموزشی بچه‌ها باشد.

۷- گاهی انتظارات و خواست‌های والدین از فرزندان خود به قدری دور از ذهن و توان کودکان است که آن‌ها را دچار ضعف و خود کم‌بینی می‌کند؛ زیرا بچه‌ها تصور می‌کنند که هرگز به آن‌ها دست نخواهند یافت. در بعضی موارد نیز، توقع والدین از فرزندانشان چنان پایین است که هیچ انگیزه و اشتیاقی برای درس خواندن در وجود آن‌ها ایجاد نمی‌کند. پس بهتر است با توجه به استعدادها و صلاحیت‌های کودکان و نوجوانان، آن‌ها را به تحرک و پویایی تشویق کنید و با بررسی شرایط و جوانب مختلف، جسارت و شهامت گام برداشتن به سوی آینده را در آنان بیدار کنید.

منابع:

- سلحشور، ماندانا؛ ترس‌های کودکان، انتشارات واژه آرا، چاپ اول، تهران ۱۳۸۰.

- BACK TO SCHOOL TIME, TIPS TO HELP CHILDREN ADJUST, NATIONAL ASSOCIATION FOR THE EDUCATION OF YOUNG CHILDREN, 2002.
- BACK TO SCHOOL, TIPS FOR PARENTS: HELPING KIDS BUILD ASSETS FOR SCHOOL SUCCESS, KID SOURCE, 2003.