

چگونه فرزند خود را برای ورود به مدرسه آماده کنیم؟

قنبر سلیمان نژاد
کریم شیرزاد - مازندران

مقدمه

می‌توان گفت هیچ ویژگی و مهارتی وجود ندارد که بچه‌ها برای پیشرفت در مدرسه به آن نیاز نداشته باشند. برخی از این ویژگی‌ها و مهارت‌ها عبارت‌اند از: بهداشت خوب و سلامت جسمانی، بلوغ فکری و اجتماعی، مهارت‌های زبانی، توانایی حل مسئله، تفکر خلاق، و داشتن اطلاعات عمومی دربارهٔ جهان. در حالی که به فرزند خود کمک می‌کنید در هر یک از زمینه‌های یاد شده پیشرفت کند، به خاطر داشته باشید که میزان پیشرفت بچه‌ها متفاوت است. بعضی بچه‌ها در بعضی زمینه‌ها قوی‌ترند. هم‌چنین به خاطر داشته باشید که آماده شدن برای مدرسه، تا حدی به انتظارات مدرسه مورد نظر از دانش‌آموز بستگی دارد. ممکن است مدرسه‌ای بخواهد کودک در گوشه‌ای ساکت بنشیند و الفبا بیاموزد و مدرسه دیگری انتظار داشته باشد دانش‌آموز با بچه‌های دیگر پیش برود. به نظر می‌رسد بچه‌هایی که می‌توانند خود را با انتظارات مدرسه وفق دهند، از آمادگی بهتری برخوردارند. ممکن است شما دوست داشته باشید از مدرسه فرزند خود دیدن کنید و از انتظارات مدیر و معلمان مدرسه اطلاع یابید و دربارهٔ اختلاف نظر خود با آن‌ها به بحث بپردازید. هر چند مدرسه‌ها در برنامه‌های خود اولویت‌های متفاوتی دارند، اما بسیاری از مریبان دربارهٔ عواملی که در موفقیت دانش‌آموزان نقش به‌سزایی دارند، هم عقیده‌اند. این عوامل عبارت‌اند از:



بهداشت و سلامت جسمانی

کودکان به غذای خوب، خواب کافی، فضای مناسب برای بازی و مراقبت‌های پزشکی نیازمندند. اگر این امکانات برای بچه‌ها فراهم شود، آن‌ها می‌توانند زندگی خوبی را شروع کنند و مشکلاتی را که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند (مانند: ناراحتی‌های جسمانی و مشکلات یادگیری)، کاهش دهند. بهداشت مطلوب برای بچه‌ها، قبل از تولد و با مراقبت‌های پیش از زایمان آغاز می‌شود. مادران باردار، در طول دوره بارداری حتماً باید به پزشک یا درمانگاه مراجعه کنند، غذاهای مقوی بخورند، از مصرف الکل، توتون و مواد مخدر بپرهیزند و استراحت کافی داشته باشند. زنان باردار که از مراقبت‌های پزشکی مناسب برخوردار نیستند، احتمال تولد بچه‌هایی با ویژگی‌های زیر را افزایش می‌دهند: هنگام تولد وزن کمی دارند و امکان این که در طول زندگی با مشکلات جسمی و ناتوانی در یادگیری روبه‌رو شوند، زیاد است. دچار آسم‌اند، عقب‌افتادگی ذهنی دارند، دارای مشکلات گفتاری و زبانی‌اند، قدرت تمرکز ذهنی ندارند یا پیش‌فعال‌اند. اگر کودک شما برخی از این مشکلات را دارد یا قبلاً داشته است، هر چه زودتر با پزشک خود مشورت کنید.

کودکان، بعد از تولد نیز باید از بهداشت مناسب برخوردار باشند. یک رژیم غذایی خوب می‌تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد. بچه‌هایی که در سنین مدرسه قرار دارند، اگر غذای خوب و مقوی مصرف کنند، تمرکز بهتری در کلاس درس خواهند داشت. غذای آن‌ها باید شامل این مواد باشد: انواع نان، غلات، میوه، سبزی‌ها، گوشت قرمز، مرغ، ماهی یا جانشین آن‌ها (مانند: تخم‌مرغ، لوبیا و نخود خشک شده)، شیر، پنیر و ماست. بهتر است که از خوردن چربی و شیرینی زیاد بپرهیزند. به طور معمول بچه‌های ۲ تا ۵ ساله می‌توانند غذاهایی را مصرف کنند که بزرگ‌ترها می‌خورند؛ البته در حجم کم‌تر. پزشک کودک شما یا درمانگاه‌ها، توصیه‌های خوبی برای تغذیه کودکان و بچه‌های نوپای زیر ۲ سال دارند.

بچه‌های پیش‌دستانی، به طور مرتب، به معاینات پزشکی، دندان‌پزشکی و واکسیناسیون نیازمندند. مراقبت‌های پزشکی به صورت دائمی، به اندازه زمانی که بچه‌ها بیمار یا دچار صدمه جسمانی شده‌اند، اهمیت دارد. واکسیناسیون کودکان از حدود ۲ ماهگی شروع می‌شود و آن‌ها را از ابتلا به ۹ بیماری: سرخک، اوریون، سرخچه، دifterی، کزاز، سیاه‌سرفه، آنفلوآنزا، فلج اطفال و سل مصلون می‌سازد. این بیماری‌ها، می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری به رشد ذهنی و جسمی کودکان وارد آورند. معاینه دندان‌های کودکان نیز حداقل از ۳ سالگی آغاز می‌شود و باید به طور مرتب ادامه یابد.

بچه‌های پیش‌دستانی، به طور مرتب، به معاینات پزشکی، دندان‌پزشکی و واکسیناسیون نیازمندند. مراقبت‌های پزشکی به صورت دائمی، به اندازه زمانی که بچه‌ها بیمار یا دچار صدمه جسمانی شده‌اند، اهمیت دارد. واکسیناسیون کودکان از حدود ۲ ماهگی شروع می‌شود و آن‌ها را از ابتلا به ۹ بیماری: سرخک، اوریون، سرخچه، دifterی، کزاز، سیاه‌سرفه، آنفلوآنزا، فلج اطفال و سل مصلون می‌سازد. این بیماری‌ها، می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری به رشد ذهنی و جسمی کودکان وارد آورند. معاینه دندان‌های کودکان نیز حداقل از ۳ سالگی آغاز می‌شود و باید به طور مرتب ادامه یابد.

بچه‌های پیش‌دستانی، به طور مرتب، به معاینات پزشکی، دندان‌پزشکی و واکسیناسیون نیازمندند. مراقبت‌های پزشکی به صورت دائمی، به اندازه زمانی که بچه‌ها بیمار یا دچار صدمه جسمانی شده‌اند، اهمیت دارد. واکسیناسیون کودکان از حدود ۲ ماهگی شروع می‌شود و آن‌ها را از ابتلا به ۹ بیماری: سرخک، اوریون، سرخچه، دifterی، کزاز، سیاه‌سرفه، آنفلوآنزا، فلج اطفال و سل مصلون می‌سازد. این بیماری‌ها، می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری به رشد ذهنی و جسمی کودکان وارد آورند. معاینه دندان‌های کودکان نیز حداقل از ۳ سالگی آغاز می‌شود و باید به طور مرتب ادامه یابد.

بچه‌های پیش‌دستانی، به طور مرتب، به معاینات پزشکی، دندان‌پزشکی و واکسیناسیون نیازمندند. مراقبت‌های پزشکی به صورت دائمی، به اندازه زمانی که بچه‌ها بیمار یا دچار صدمه جسمانی شده‌اند، اهمیت دارد. واکسیناسیون کودکان از حدود ۲ ماهگی شروع می‌شود و آن‌ها را از ابتلا به ۹ بیماری: سرخک، اوریون، سرخچه، دifterی، کزاز، سیاه‌سرفه، آنفلوآنزا، فلج اطفال و سل مصلون می‌سازد. این بیماری‌ها، می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری به رشد ذهنی و جسمی کودکان وارد آورند. معاینه دندان‌های کودکان نیز حداقل از ۳ سالگی آغاز می‌شود و باید به طور مرتب ادامه یابد.

آمادگی اجتماعی و عاطفی

بچه‌ها معمولاً هنگام ورود به مدرسه بسیار هیجان زده‌اند. آن‌ها در مدرسه با محیطی روبه‌رو می‌شوند که با محیط خانه یا حتی محیط پیش‌دستان فرق دارد. در مدرسه بچه‌ها مجبورند در گروه‌های بزرگ کار کنند و با بزرگسالان جدید و بچه‌های دیگر کنار بیایند. آن‌ها باید توجه و محبت معلم خود را با بچه‌های دیگر تقسیم کنند. برنامه روزانه آن‌ها نیز فرق می‌کند. اغلب بچه‌ها، مدرسه را با مهارت‌های اجتماعی و بسوغ عاطفی آغاز نمی‌کنند. این مهارت‌ها را می‌توان با دقت و تمرین کافی آموخت. اگر از قبل فرصت‌هایی برای رشد برخی ویژگی‌ها در بچه‌ها فراهم شده باشد، آن‌ها شانس بیشتری برای کسب موفقیت در مدرسه دارند. این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

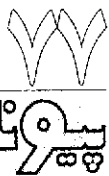
اعتماد به نفس: بچه‌ها باید بیاموزند، نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند و باور کنند که می‌توانند موفق شوند. بچه‌هایی که اعتماد به نفس بالایی دارند، وقتی دست به کاری جدید می‌زنند و بار اول موفق نمی‌شوند، دست از تلاش بر نمی‌دارند.

استقلال: بچه‌ها باید بیاموزند که کارهایشان را خود انجام دهند.

انگیزه: بچه‌ها باید خواهان یادگیری باشند و در آنان انگیزه برای درس خواندن ایجاد شود.

کنجکاوی: بچه‌ها ذاتاً کنجکاوند و برای به دست آوردن فرصت‌های بیشتر یادگیری، باید همان‌طور کنجکاو باقی بمانند.

پشتکار: بچه‌ها باید یاد بگیرند کاری را که شروع



کرده‌اند، تمام کنند.

همکاری: بچه‌ها باید بتوانند با بچه‌های دیگر سازگار شوند. معنای همکاری را بفهمند و نوبت را رعایت کنند.

خویشتن‌داری: بچه‌ها در دوره پیش‌دستانی باید بفهمند که بعضی از رفتارها، مانند ضرب و شتم، ناشایست است و بیاموزند که برای نشان دادن عصبانیت، راه‌های خوب و بد وجود دارد.

همدلی: بچه‌ها باید دیگران را دوست داشته باشند و یاد بگیرند به احساسات آنان اهمیت بدهند. والدین حتی بیش از مدرسه و مراکزی که وظیفه مراقبت از بچه‌ها را دارند، می‌توانند به بچه‌ها درس همدلی بیاموزند.

اگر مایلید فرزندان شما چنین ویژگی‌هایی پیدا کنند، توصیه‌های زیر را به کار بیندید:

◀ مهم نیست چگونه، اما بچه‌ها باید حس کنند که شما از آنها مواظبت می‌کنید: بچه‌ها از آنچه از دیگران می‌بینند یا می‌شنوند، تقلید می‌کنند. اگر والدین ورزش کنند یا غذای کافی بخورند، بچه‌ها بیش‌تر تمایل پیدا می‌کنند این کارها را انجام دهند. در صورتی که والدین با دیگران با احترام رفتار کنند، بچه‌ها نیز یاد می‌گیرند به دیگران احترام بگذارند و اگر والدین در کارها مشارکت داشته باشند، بچه‌ها می‌آموزند به خواست‌های دیگران نیز توجه کنند.

◀ نسبت به مدرسه و یادگیری،

نگرش مثبت داشته باشید:

هر کودکی که با به عرصه وجود می‌گذارد، محتاج کشف و یادگیری است. اگر پدر و مادر خواهان پرورش این ویژگی‌ها در کودک خودند، باید کنجکاوی او را تحریک

کنند. نشان دادن علاقه به آنچه کودکان انجام می‌دهند، سبب می‌شود که آن‌ها از دستاوردهای خود احساس رضایت کنند. اگر والدین نسبت به رفتن فرزندشان به مدرسه هیجانزده باشند، بچه‌ها نیز دچار اضطراب می‌شوند. هنگامی که فرزند شما می‌خواهد وارد کودکستان شود، سعی کنید راجع به جاذبه‌های مدرسه یا او صحبت کنید. با او درباره فعالیت‌های هیجان‌انگیزی که در مدرسه انجام می‌شود، مانند گردش‌های علمی و کارهای هنری سرگرم‌کننده، سخن بگویید و سعی کنید با علاقه و اشتیاق زیاد درباره آنچه او در مدرسه خواهد آموخت، مانند: خواندن، نوشتن، اندازه‌گیری کردن و وزن کردن، حرف بزنید.

◀ برای فرزند خود، فرصت‌هایی برای تمرین و تکرار فراهم کنید:

سینه‌خیز رفتن، آدای کلمات جدید یا حتی نوشیدن یک فنجان چای، نیاز به تمرین دارد. بچه‌ها نه تنها از تکرار کارها خسته نمی‌شوند، بلکه با انجام دوباره کارها، آن‌ها را یاد می‌گیرند و اعتماد به نفس لازم را برای انجام کارهای جدید پیدا می‌کنند.

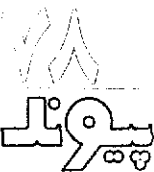
◀ در زندگی فرزندان نظم و انضباط مناسب برقرار کنید:

همه بچه‌ها تا اندازه‌ای به محدودیت نیاز دارند. به‌طور معمول، بچه‌هایی که والدینی منضبط و در عین حال با محبت دارند، از نظر مهارت‌های اجتماعی بهتر و عملکردشان در مدرسه مثبت‌تر از بچه‌هایی است که والدین‌شان، آن‌ها را زیاد محدود می‌کنند یا کاملاً آزاد می‌گذارند. در این ارتباط توصیه‌های زیر ضروری به نظر می‌رسند:

- در ضمن این که فعالیت‌های بچه‌ها را هدایت می‌کنید، از ایجاد محدودیت‌های غیرضروری و تسلط بر اوضاع بپرهیزید.
- هنگامی که از فرزند خود می‌خواهید کاری را انجام دهد، برایش دلایل کافی بیاورید. برای مثال، بگویید: لطفاً کامیونت را از روی پنه‌ها بردارد، چون ممکن است پای کسی به آن برخورد کند و پرت شود. نه این که بگویید: این کار را انجام بده، چون من می‌گویم.

- به صحبت‌های فرزند خود گوش دهید تا به خواست‌های او پی‌ببرید و این که آیا به کمک خاصی نیاز دارد یا نه. موقع عصبانیت، عشق و علاقه و احترام خود را نسبت به فرزندان نشان دهید. از کار او انتقاد کنید، نه از خودش. به‌طور مثال، بگویید: من دوست دارم، اما این صحیح نیست که روی دیوارها نقاشی بکشی. وقتی این کار را انجام می‌دهی، من عصبانی می‌شوم.

- به فرزندان در انتخاب راه حل مشکلات کمک کنید. شما ممکن است از فرزند ۴ ساله خود بپرسید: چه کار کنیم که دیگر علی به اسباب‌بازی‌های تو دست نزنند؟



- مثبت‌نگر و مشوق کودک خود باشید. او را به خاطر کار نیک تشویق کنید. لبخند رضایت و تشویق شما، بیش‌تر از تنبیه‌های سخت، رفتار خوب را در کودکان شکل می‌دهد. اجازه دهید بچه‌ها خیلی از کارها را خودشان انجام دهند. کودکان به مراقبت زیادی نیاز دارند، ولی کم‌کم یاد می‌گیرند که با انجام کارهایی مانند: پوشیدن لباس و مرتب کردن اسباب‌بازی‌های خود، مستقل شوند و اتکا به نفس خود را تقویت کنند. بسیار اهمیت دارد که در هر کاری به جای آن‌ها تصمیم‌گیری نکنید و اجازه دهید خودشان تصمیم بگیرند. به یاد داشته باشید، فقط زمانی به آن‌ها حق تصمیم‌گیری بدهید که یک راه بیش‌تر وجود نداشته باشد. فرزندان خود را تشویق کنید با بچه‌های دیگر بازی کنند و در کنار بزرگ‌ترهایی بمانند که از اعضای خانواده آن‌ها نیستند. بچه‌های پیش‌دستانی به خصوص به این فرصت‌های اجتماعی بیش‌تر نیاز دارند تا یاد بگیرند که چگونه از دید دیگران به مسائل نگاه کنند. اگر بچه‌ها قبلاً تجربیاتی از برخورد و نشست و برخاست با بزرگسالان و بچه‌های دیگر داشته باشند، با معلمان و همکلاسی‌های خود سازگاری بیش‌تری خواهند داشت.

زبان و دانش عمومی

بچه‌ها در مدرسه در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که نیازمند استفاده از زبان و حل مسائل‌اند. بچه‌هایی که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند، در مدرسه با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند. راه‌های زیادی وجود دارد که به بچه‌ها کمک کنید تا بیاموزند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند، به حل مشکلاتشان بپردازند و دریافت کمک خود را از جهان پیرامون افزایش دهند. در این زمینه می‌توانید به توصیه‌های زیر عمل کنید.

به فرزندان خود فرصت‌هایی برای بازی بدهید: بچه‌ها از طریق بازی می‌آموزند. بازی راهی طبیعی است برای آن‌ها تا بتوانند کشف کنند، خلاق شوند و مهارت‌های علمی و اجتماعی خود را رشد دهند. بازی هم‌چنین به آن‌ها کمک می‌کند مشکلات خود را حل کنند. بچه‌ها از طریق بازی با بلوک‌ها، با هندسه، اشکال و توازن آشنا می‌شوند و می‌توانند ضمن بازی با دیگران به سازگاری برسند.

از بدو تولد با بچه‌های خود حرف بزنید: نوزادان نیازمند شنیدن صدای شما هستند. رادیو و تلویزیون نمی‌توانند جای شما را بگیرند؛ زیرا آن‌ها قادر نیستند به غان و غون بچه‌ها پاسخ گویند. هر قدر با کودکان خود بیش‌تر صحبت کنید، بعدها مهارت بیش‌تری در حرف زدن پیدا خواهند کرد. صحبت با بچه‌ها فهم و درک آن‌ها را نیز از مقولهٔ زبان و جهان پیرامون افزایش می‌دهد.

فعالیت‌های روزانه، همچون خوردن شام و حمام کردن، فرصت‌هایی گاه مفصل برای صحبت کردن دربارهٔ اتفاقات پیش آمده و پاسخ به سؤالات فرزندان‌تان فراهم می‌آورد. برای مثال: «اول درپوش راه خروجی آب را بگذار، حالا شیر آب را باز کن. می‌بینم که می‌خواهی اردکت را در وان بگذاری. فکر خوبی است. نگاه کن اردکت زرد است ...»

به حرف‌ها و خواسته‌های بچه‌های خود گوش کنید: بچه‌ها افکار، احساسات، شادی‌ها، غم‌ها، امیدها و ترس‌های مخصوص به خود را دارند.



برای رشد مهارت‌های زبانی، آن‌ها را به حرف زدن تشویق کنید. گوش کردن بهترین راه برای بی‌بردن به افکار آن‌هاست و کشف آنچه می‌دانند و آنچه نمی‌دانند و همین‌طور چگونگی فکر کردن و آموختن آن‌ها. شما با این رفتار نشان می‌دهید که احساسات و عقاید آن‌ها ارزشمندند.

از فرزندان خود سؤال کنید و به سؤالات آن‌ها پاسخ دهید:

به خصوص به سؤالاتی که پاسخی بیش از بله و خیر دارند. برای مثال، خیلی از بچه‌های ۲ تا ۳ ساله هنگام قدم زدن در پارک، می‌ایستند و شروع به جمع‌آوری برگ‌ها می‌کنند. شما می‌توانید به آن‌ها نشان دهید که برخی از برگ‌ها شبیه هم و برخی دیگر متفاوت‌اند. می‌توانید از بچه‌های بزرگ‌تر سؤال کنید که چه چیزهای دیگری روی درختان می‌رویند. سؤال کردن به بچه‌ها کمک می‌کند که یاد بگیرند اشیای گوناگون را مقایسه یا طبقه‌بندی کنند. به سؤالات آن‌ها با تأمل پاسخ دهید و در صورت امکان تشویقشان کنید پاسخ سؤالاتشان را خودشان پیدا کنند. در صورتی که پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، بگویید نمی‌دانم و سعی کنید به کمک فرزندان جواب آن را بیابید.

هر روز با صدای بلند برای فرزند خود کتاب بخوانید:

می‌تواند از بدو تولد آغاز و تا پیش از دبستان ادامه یابد. ممکن است فرزندان مفهوم داستان یا شعری را که می‌خوانید، درک نکنند، ولی برای او فرصتی به وجود می‌آید تا زبان یاد بگیرد، از موسیقی صدای شما لذت ببرد و به شما نزدیک شود. لازم نیست حتماً خواننده‌ای بی‌نظیر باشید تا فرزندان از خواندن شما و از با شما



بودن لذت ببرد. گاهی می‌توانید فرزندان را به کتابخانه‌ای عمومی ببرید تا از کتاب‌های داستان آن جا لذت ببرد.

مواد خواندنی را در دسترس کودکان قرار دهید:

اگر کتاب و مواد خواندنی در دسترس کودکان باشد، علاقه آن‌ها به زبان‌آموزی و یادگیری، رشد سریع‌تری خواهد شد.

برنامه تماشای تلویزیون فرزندان را کنترل کنید:

تلویزیون، پس از پدر و مادر، معلمی است که تأثیر بسیاری بر فرزندان ما دارد. برنامه‌های تلویزیونی خوب قادرند بچه‌ها را وارد دنیای تازه‌ای کنند و یادگیری آن‌ها را افزایش دهند. اما برخی برنامه‌های تلویزیونی زبان آورند و زیاد تماشا کردن تلویزیون هم می‌تواند بسیار مضر باشد.

دربخورد با توانایی‌ها و علایق کودکان خود

واقع‌بین باشید: اگر ارزیابی درستی از توانایی فرزندان داشته باشید، او در مدرسه عملکرد بهتری خواهد داشت. باید استانداردهای مهم را بشناسید. بچه‌های پیش‌دستانی خود را برای انجام کارهای جدید تشویق کنید. اگر بچه‌ها به مبارزه با مشکلات خوانده نشوند، خسته خواهند شد. بچه‌هایی که خیلی زود کنار گذاشته می‌شوند یا انجام کارهایی از آن‌ها خواسته می‌شود که علاقه‌ای به آن‌ها ندارند، مایوس و سرخورده می‌شوند. اجازه ندهید فرزندان القاب ناشایست داشته باشند. نقابی مانند: «ابله» یا «کودن» تأثیر منفی زیادی بر اعتماد به نفس و عملکرد آن‌ها می‌گذارد. به یاد داشته باشید که بچه‌هایتان را برای انجام کارهای خوب تشویق کنید.

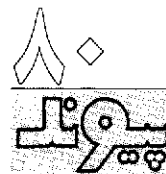
فرصت‌هایی برای کار و مشاهده بیشتر فراهم کنید:

بچه‌ها هر اندازه تجربه بیشتر تری به دست آورند، پیش‌تر درباره جهان اطراف خود می‌آموزند. مهم نیست کجا زندگی می‌کنند. جامعه می‌تواند زمینه تجربیات جدیدی را فراهم کند. در محله‌های اطراف قدم بزنید و با اتوبوس به جاهای گوناگون بروید. از موزه‌ها، کتابخانه‌ها، باغ‌وحش‌ها و جاهای دیگر دیدن کنید. اگر در شهر زندگی می‌کنید، روزی را در حومه شهر بگذرانید و اگر در حومه زندگی می‌کنید، روزی را در شهر سپری کنید. به بچه‌های خود اجازه دهید به موسیقی گوش کنند، بنوازند و نقاشی کنند. از آن‌ها بخواهید در فعالیت‌هایی که به رشد قوه تخیل آن‌ها کمک می‌کند، شرکت کنند و بتوانند به بیان عقاید و احساسات خود بپردازند.

منابع:

HTTP://COMMATANDEYHANCE.MIHANBLOG.COM

مجله رشد معلم، مهر ۱۳۸۲.



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
تابستان ۱۳۸۷
شماره ۳۲۵ - ۳۲۶ - ۳۲۷