

من فرزند کلاس اولی دارم

حال با وجود مسائلی که در قسمت قبل به آن پرداخته شد، به نظر تان چه کار می توان کرد؟

اگر بتوانیم با آماده سازی قبلی، کودک را در سازگاری با مدرسه کمک نماییم؛ برخی از توانمندی های زیر در او شکوفا می شود:

* برآورده شدن بخشی از نیازهای عاطفی، روانی و اجتماعی کودک، توسط گروه

* تاثیر پذیری رفتار و شخصیت کودک، از دیگران

* افزایش قدرت تصمیم گیری

* فراهم شدن زمینه مناسب برای اندیشیدن

* قبول و پذیرش مسئولیت

* کسب ارزشها از گروه

* ایجاد توانایی در معاشرت با دیگران

راهکارهایی جهت آماده سازی کودکان برای ورود به مدرسه (داخل و خارج از

مدرسه) **موسسه خدمات روانشناختی همراهان پدیده حمایت**

در ادامه به تعدادی از راهکار های تربیتی به صورت طبقه بندی "موضوعی_محتوایی" می پردازیم که امکان دارد یک مورد، به بیشتر از یک بخش اختصاص داشته باشد. (برای مثال یک توصیه، هم جنبه تحصیلی وهم جنبه حمایتی داشته باشد)

ارتباطی: (اصول ارتباطی)

۱. اگر فرزندان "درون گرا" است؛ یعنی زیاد اهل ارتباط برقرار کردن نیست و تنهایی را بیشتر ترجیح می دهد و کمتر در جمع فرار می گیرد، او را ضعیف و درمانده قلمداد نکنید، بلکه با ایجاد مهارت های ارتباطی، واگذاری نقش ها و مسئولیت های اجتماعی به او کمک کنید تا بتواند با افراد جدید، آسانتر ارتباط برقرار کند، با آنان حرف بزند و نیازهایش را بیان کند.

۲. شما به عنوان پدر و مادر، هر دو با اولیای مدرسه، معلم، معاون و ... ارتباط نزدیک و مستمر داشته باشید.

رفتارهای تقویت کننده: (همدلی، حمایت خانواده و دلگرمی دادن به کودک)

۱. اگر فرزندان کار خوبی انجام داده است، بلا فاصله پس از بازگشت از مدرسه به او پاداش (متناسب با عملش) بدهید تا رفتارهای مثبت را در او تثبیت کنید.

۲. در روزها و هفته های آغازین، به کودک خود اطمینان دهید که به دنبالش می روید.

۳. وقتی کودک از مدرسه به منزل بر می‌گردد، حداقل یکی از اعضای خانواده (مخصوصاً مادر) در انتظار او باشد. بهتر است، پدر و مادر در هفته‌های آغازین ورود دانش‌آموز به مدرسه، ساعت کاری خود را طوری تنظیم کنند که یکی از آنها حتماً در خانه باشد. در روزهای دیگر نیز، بهتر است از اقوام نزدیک مثل مادربزرگ و ... کمک بخواهید. حتی المقدور از دادن کلید خانه به فرزند و یا پشت در منتظر گذاشتن او جدا بپرهیزیم، زیرا اضطراب در این‌گونه فرزندان "بچه‌های کلید به دست و پشت دری" بسیار بیشتر از بچه‌های دیگر است.

۴. به گونه‌ای برخورد نکنید که کودک به خاطر رفتن به مدرسه احساس گناه کند. هنگامی که می‌گوییم "بابا کار می‌کند و زحمت می‌کشد تا تو درس بخوانی" کودک فکر می‌کند مرتکب گناه و جرم بزرگی شده است.

۵. دانش‌آموز خود را، حتماً با ظاهر آراسته به مدرسه بفرستید تا نزد همکلاسی‌های خود شرم‌منده و خجالت زده نشود. (البته تأکید میشود، آراسته و نه لزوماً گرانیقیمت).

۶. خاطرات خوب و خوش خود و یا خواهر و برادر بزرگتر او را از مدرسه برایش بازگو کنید.

۷. همراهی کردن کودک در روزهای اول سال تحصیلی بسیار مهم است. حتی اگر فرصت کافی نداشته باشید، در چند روز اول مدرسه، فرزندان را هنگام رفتن به مدرسه و برگشتن همراهی کنید.

۸. به احساسات و حرف‌های فرزندان با دقت توجه کنید. در مسیر برگشت از مدرسه، فرزندان دوست دارند همه چیز را برای والدین، مخصوصاً برای مادر تعریف کنند، سعی کنید شنونده خوبی برای صحبت‌های آنان باشید.

۹. حتی الامکان، فرزندان را هر شب به موقع و در ساعت معینی (مثلاً ۹ شب) بخوابانید. معمولاً کودکان دوست دارند تا آخر شب بیدار بمانند. اگر فرزندی زود و به موقع به رختخواب نرفت، در صورت لزوم برنامه خواب خانواده باید تغییر یابد؛ به عبارتی همه اعضای خانواده زودتر بخوابند تا کودک دلوپسی نداشته باشد که "من خوابم، ولی دیگران در حال تماشای تلویزیون هستند".

۱۰. هنگامی که با فرزندان نزد معلم وی می‌روید، باید سعی کنید حرمت و احترام معلم و فرزندان را کاملاً حفظ کنید.

۱۱. وقتی به فرزندان وعده ای می‌دهید، حتماً به وعده خود عمل کنید. باید سعی کنید وعده‌های شما با عمل او متناسب باشد، یعنی در مقابل کار کوچک او و وعده‌های بزرگ یا طولانی مدت ندهید (اگر درس بخوانی تابستان برایت دوچرخه می‌خرم!).

۱۲. شما به عنوان والدین و اعضای خانواده، باید تا می‌توانید از هرگونه درگیری لفظی و فیزیکی خودداری کنید و محیط منزل را برای فرزندان، شاد و آرام نگه دارید تا احساس امنیت کنند. بطور کلی، فضای مطلوب رفتاری و عاطفی خانواده؛ باعث شکوفا شدن استعدادهای فرزندان می‌شود.

آشنایی و سازگاری با مدرسه:

۱. قبل از شروع مدرسه، به هنگام ثبت نام و یا هر زمان دیگر که میسر بود، کودک را با خود به مدرسه ببرید، برای او از مدرسه صحبت کنید، اطراف و فضای داخل آن و حتی مسئولین مدرسه را به او بشناسانید تا آمادگی لازم را کسب کند.

۲. برای سازگاری بیشتر دانش‌آموز با مدرسه، به او اجازه بدهید با اولیای مدرسه به بازدید و اردوهای تفریحی کوتاه مدت (باغ وحش، پارک، موزه و ...) برود.

انتظارات نابجا:

۱. از این خطای رایج که فرزندان را به صورت کودکی خودتان تصور می کنید و می خواهید نیازهای ارضا نشده ی دوران کودکیتان، به وسیله ی او برآورده شود، جدا بپرهیزید. به یاد داشته باشید، که او انسانی دیگر و متفاوت است و احساسات مخصوص به خود را دارد.

۲. فرزندان را با دیگران مقایسه نکنید (به ویژه در بدو ورود به مدرسه).

۳. از مدرسه به عنوان حربه ای، برای تنبیه استفاده نکنید. مثلا نگویند "اگر مشقهایت را ننویسی، به معلمتان می گویم".

۴. از سرزنش و تحقیر فرزندان به خاطر رفتارهای نادرست او (به ویژه در حضور دیگران) خودداری کنید.

۵. به فرزندان، آموزش دهید تا به تنهایی وسایل مدرسه اش را جمع کند و از شما انتظار انجام آن را نداشته باشد.

۶. نباید فکر کنید، حالا که فرزندان به مدرسه می رود دیگر مسئو لیتی متوجه شما نیست و همه ی کارها بر عهده مسئو لین مدرسه است.

تبادل اطلاعات: (والدین با کودک و مدرسه و مدرسه با کودک و والدین)

۱. فرزندان را با توانمندی ها و مهارت هایش آشنا کنید.

۲. اگر فرزندان مشکل جسمی و روانی خاصی دارد، حتما با مسئو لین مدرسه درمیان بگذارید.

۳. والدینی که اهل مطالعه و کتاب هستند، می توانند الگوی خوبی برای فرزندان شان باشند. با مطالعه کردن در منزل، می توانید فرزندان را به مطالعه و انجام تکالیف درسی علاقه مند کنید.

تکالیف درسی: (امور تحصیلی)

۱. بر انجام تکالیف کودک، نظارت داشته باشید ولی هرگز نباید دخالت کنید، زیرا با روش تدریس معلم تداخل پیدا می کند.

۲. به تکالیف و مسائل مربوط به تحصیل فرزندان رسیدگی کنید.

۳. نام دانش آموز را بر روی وسایل شخصی مدرسه اش بنویسید.

۴. لوازم التحریر گران قیمت برای کلاس اولی ها نخرید. شاید دانش آموزان دیگر نتوانند چنین لوازمی تهیه کنند و این کارها موجب بروز مشکلاتی شود.

۵. برای خرید وسایل مدرسه، حتما کودک را همراه خود ببریم و در انتخاب لوازم، نظر او را جویا شوید.

۶. بیشتر از نیرو و توان کودک از او تکالیف درسی نخواهید.

۷. با برنامه ریزی نامناسب برای انجام تکالیف و درس خواندن، تمام اوقات فراغت و استراحت را از فرزندان نگیرید.

کمک به حل مساله:

۱. وسایل مدرسه مانند مداد، تراش، دفتر و کتاب فرزندتان را گاهی به طور نامحسوس کنترل کنید، اگر وسیله ی اضافی با خود آورده بود توصیه کنید، فردا به مدرسه ببرد و صاحبش را پیدا کند و در صورت لزوم از معلم خود نیز کمک بخواهد. هرگز به خاطر این عمل، به او نسبت ناروا ننزید که احساس گناه و ناراحتی کند.
۲. اگر یکی از وسایل مدرسه اش را گم کرده است، حتما از او بخواهید فردا در مدرسه جستجو کند تا آن را بیابد و از معلم و همکلاسی ها نیز کمک بگیرد. نباید او را به خاطر این بی توجهی تنبیه کنید و یا بترسانید.
۳. هنگامی که از فرزندتان رفتار نادرستی سر می زند و یا کلام زشتی بر زبان می آورد، با کلمات واضح و روشن به او بگویید " این سخن و رفتار تو زشت است و خانواده آن را نمی پسندد " و یا با پیام های غیر کلامی چشم، اخم و بی توجهی او را متوجه رفتار نامناسبش کنید.

منبع:

مقاله، آموزش مهارت های فرزند پروری کودک و نوجوان، اثر: معصومه کاظمی.

گردآورنده و تدوین: رویا منعمیان.

تدوین و انتشار، موسسه روانشناختی حمایت:

<http://kolbeyehemayat.ir>

