

آماده کنیم؟

بیداری زیادی را در زندگی فرزندان ما و همچنین باید خودمان را برای آن آماده کنیم و زندگی مان ۹ ماه آینده را باید بر اساس درس و مدرسه هم خودمان را برای تغییرات زندگی ناشی از آغاز هیپاکنیم، هم فرزندان مان را برای روزهای پیش

توصیف زیبا از مدرسه

اگر فرزند کلاس اولی دارید باید بدانید که او برای نخستین بار است که محیط مدرسه را تجربه می کند و دلش می خواهد بیشتر درباره آن بداند. پس مهم است که شما مدرسه، معلم و هم شاگردی ها را چگونه برایش توصیف کنید.

سعی کنید به کودک خود ذهنیت مثبت دهید و از ساعات خوشی که قرار است در یک محیط آموزشی بگذرانند، تعریف و مشکلات و سختی های آن را با دید مثبت بیان و کودک خود را یک قهرمان توصیف کنید که قرار است با مشکلات مبارزه کند و آنها را پشت سر بگذارد. با او همدلی کنید و بگویید که شما هم در روز اول مدرسه، همان استرس ها را تجربه کرده اید اما با گذشت زمان پی برده اید که مدرسه بهتر از آنچه که تصور کرده اید بوده است. مدرسه را خانه دوم کودک خود توصیف کنید و به او بگویید که آموزگاری مهربان دارد که از او حمایت خواهد کرد. شما نیز نگرانی های او را درک کنید و اجازه دهید از احساساتش با شما صحبت کند.

برنامه ریزی برای رساندن بچه ها به مدرسه

اگر قرار است خود شما فرزندان را مدرسه ببرید باید برنامه زندگی تان را با ساعت مدرسه بچه ها تنظیم کنید و این مسأله به خصوص اگر شاغل هستید ممکن است کار را کمی سخت کند. به هر حال این روزها باید کمی از خوابتان بزنید و زودتر از حد معمول بیدار شوید یا حتی ممکن است مجبور باشید صبح ها کمی با تاخیر در محل کار حاضر شوید. البته که همه اینها به تنظیمات ترافیکی و تصمیمات دولت برای برنامه ریزی اول مهر هم بستگی دارد اما خوب لازم است خودتان را برای هر تغییری آماده کنید. البته اگر اعضای خانواده یا دوستان نزدیک یا حتی همسایه هایی دارید که می توانید روی کمک آنها حساب و بد نیست در فصل درس و مدرسه به گزینه کمک گرفتن از آنها هم فکر کنید. مثلا ممکن است مادر یا پدر یکی از هم مدرسه ای های بچه ها در همسایگی شما باشد و شما می توانید بچه ها را نوبتی به مدرسه برسانید.

تنظیم خواب و بیداری

خواب منظم و کافی یکی از کلیدی ترین نکاتی است که می توان روی کارایی ما هم تاثیر مستقیم داشته باشد و این مسأله برای بچه ها از اهمیت بیشتری برخوردار است. اگر برای زمان خواب و بیداری کودک خود قانون خاصی ندارید، شک نکنید که با آغاز سال تحصیلی به مشکل برمی خورید؛ بنابراین بهتر است در طول تابستان و چند ماه پیش از شروع مدارس، آرام آرام ساعت خواب کودکان را تنظیم کنید و او را به زود خوابیدن و زود بیدار شدن عادت دهید؛ چرا که کم خوابی بر روند یادگیری او تاثیر منفی خواهد گذاشت و وقتی به صورت مداوم تکرار شود، سبب خستگی، کاهش دقت و انرژی کودک می شود. همان طور که می دانید بچه ها بیشتر از گفتار و نصیحت از رفتار ما اثر می پذیرند. پس بهتر است ساعت خواب و بیداری خودتان را هم تغییر دهید و منظم کنید.

نکاتی برای سرویس مدرسه

گاهی هم هیچ جوره نمی شود خودمان برای رساندن بچه ها به مدرسه اقدام کنیم پس می توانیم از سرویس مدرسه کمک بگیریم. برای گرفتن سرویس مدارس لازم است، حتما درباره جایی که سرویس می گیریم دقت نظر کافی داشته باشیم. البته معمولا مدارس خودشان سرویس های خاصی که تحت نظارت انجمن اولیا مربیان است معرفی می کنند، اما اگر به هر دلیلی می خواهید از سرویس های خصوصی استفاده کنید لازم است دقت بیشتری به خرج دهید. در کنار اینها فراموش نکنید که اگر کودک شما تجربه رفت و آمد با سرویس مهدکودک یا پیش دبستانی را ندارد، حتما قبل از شروع سال تحصیلی او را با راننده سرویس آشنا کنید. این کار کمک می کند کودک از همراهی با یک فرد غریبه مضطرب نشود و احساس امنیت کند.

آشنایی با محیط

اگر فرزندان کلاس اولی است یا حتی مدرسه اش عوض شده بهتر است قبل از آغاز رسمی مدرسه یک بار با هم به مدرسه بروید تا با محیط آشنا شود و هنگام ورود به این محیط تازه خیلی احساس غریبی نکند. این مسأله می تواند در کنترل احساس اضطراب بچه ها تاثیر مثبتی داشته باشد. ضمن آن که خود شما هم اگر قرار است بچه ها را به مدرسه برسانید با فضا و مسیر آشنا می شوید و می توانید زمان رفت و برگشت را بهتر مدیریت کنید.

وعده صبحانه را

فراموش نکنید

صبحانه یکی از اصلی ترین وعده هایی است که می تواند روی تمرکز و یادگیری بچه ها اثر مثبت داشته باشد. از سوی دیگر بیدار شدن اعضای خانواده و نشستن آنها در کنار همدیگر برای صرف صبحانه می تواند نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب و عادی سازی فضا داشته باشد و حتی روزهای درس و مدرسه را خوشایند سازد. پس فراموش نکنید که همیشه و به خصوص در روزهای آغاز سال تحصیلی جدید شب ها کمی زودتر بخوابید و صبح کمی زودتر از خواب بیدار شوید و دور هم بنشینید و با ایجاد فضایی خوشایند هم خودتان برای رفتن به سرکار آماده شوید و انرژی بگیرید و هم بچه ها را برای حضور در سر کلاس درس و مدرسه آماده کنید.

تقویت مهارت صحبت کردن و

گوش دادن

یکی از مشکلاتی که موجب می شود بچه ها در برقراری ارتباط با هم کلاسی ها، معلم و حتی پاسخگویی به سوالات معلم هنگام درس پرسیدن دچار مشکل شوند اعتماد به نفس آنها در صحبت کردن است! روی مهارت صحبت کردن کودک خود کار کنید. او را تشویق کنید تا با شما صحبت کند، از احساساتش بگوید و قصه هایی که برای او تعریف می کنید را دوباره برای شما بازگو کند. دانش آموز کلاس اولی شما باید به مهارت گوش دادن و صحبت کردن تسلط کامل داشته باشد. او را از صحبت کردن با معلمان و پرسنل مدرسه ترسانید. علاوه بر این هر روز بعد از مدرسه از فرزندان بخواهید درباره درس و مدرسه و معلم و هر آنچه در آن روز گذشته است برای تان صحبت کند. یادتان باشد اگر اشتباهی انجام داده و آن را می گوید به گونه ای برخورد نکنید که از بیان این موضوعات امتناع ورزد.

شبیه سازی مدرسه

سعی کنید قبل از ورود به مدرسه با شبیه سازی فضای آموزشی در مدرسه رغبت بچه ها را به درس و یادگیری افزایش دهید. مثلا برای شان کتاب های داستان بخوانید و با هم این کتاب ها را ورق بزنید. همچنین نوع بیان و مواجهه شما با درس و مدرسه می تواند در اشتیاق بچه ها برای یادگیری و حضور در این محیط تاثیرگذار باشد. با فرزندان تان گوش دادن موثر را تمرین کنید تا بچه یاد بگیرد سر کلاس درس باید به درس دادن و نکات معلم گوش بدهد. آموزش مهارت هایی نظیر شیوه برخورد با دیگران، چگونگی آماده شدن برای رفتن به مدرسه، پوشیدن لباس توسط خودش، پوشیدن کفش و بستن بند آن، رفتن به دستشویی و... آشنا شدن کودک با این نکات به ظاهر ساده، اضطراب مدرسه را در ذهن او کم می کند.