

کودکان کلاس اولی و ترس از مدرسه

دکتر ناهید ناصری

قبول کنید که تغییر برای همه ما سخت است؛ احساس خود را شب قبل از شروع به کار جدیدتان به خاطر آورید... حال فکر کنید که فرزندتان با شروع مدرسه یا رفتن به کلاس جدید با چه مسائل جدیدی رو ببرو خواهد شد. علت ترس کودکان قبل از مدرسه این است که آنها باید کاری را انجام بدهند که قلّاً انجام نداده اند. این بجهه‌ها گریه می‌کنند، شب‌ها از خواب بیدار می‌شوند و یا بر عکس، بیش از حد طبیعی می‌خوابند، در آداب توالات دچار مشکل می‌شوند و یا ناگهان رفتار پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند. برخی از این کودکان می‌دانند از چه چیز خاصی در مدرسه می‌توانند و آن را بیان می‌کنند ولی برخی نیز ترسی عمومی و کلی دارند. به هر حال برای حل این مسئله راههای ساده‌ای وجود دارد:

- ۱- کودک را تشویق به صحبت کنید و اگر زیاد اهل گفتگو نیست در بازی با او و به طور غیرمستقیم علت ترس او را دریابید. می‌توانید با او از ترس‌های خودتان صحبت کنید؛ مثلاً بگوئید: «گاهی اوقات من هم وقتی فرد جدید می‌بینم می‌ترسم ولی سعی می‌کنم شجاع باشم و می‌گویم سلام».
- ۲- احساسات او را دست کم نگیرید.

شما می‌خواهید فرزندتان را آرام کنید، به او می‌گوئید: «نگران نباش، در مدرسه دوستان جدیدی پیدا خواهی کرد». این جملات خود پیامی منفی در بر دارند و آن این است که «پس من آدم محبوبی نبودهام که تا حالا دوستی پیدا نکرده‌ام». به جای آنها می‌توان به کودک گفت: «رفتن به یک مدرسه جدید واقعاً ترس داره، این طور نیست؟ به نظرت چطور می‌توانیم آن را آسان‌تر کنیم؟»

- ۳- اجازه دهید خودش راه حل را پیدا کندا.

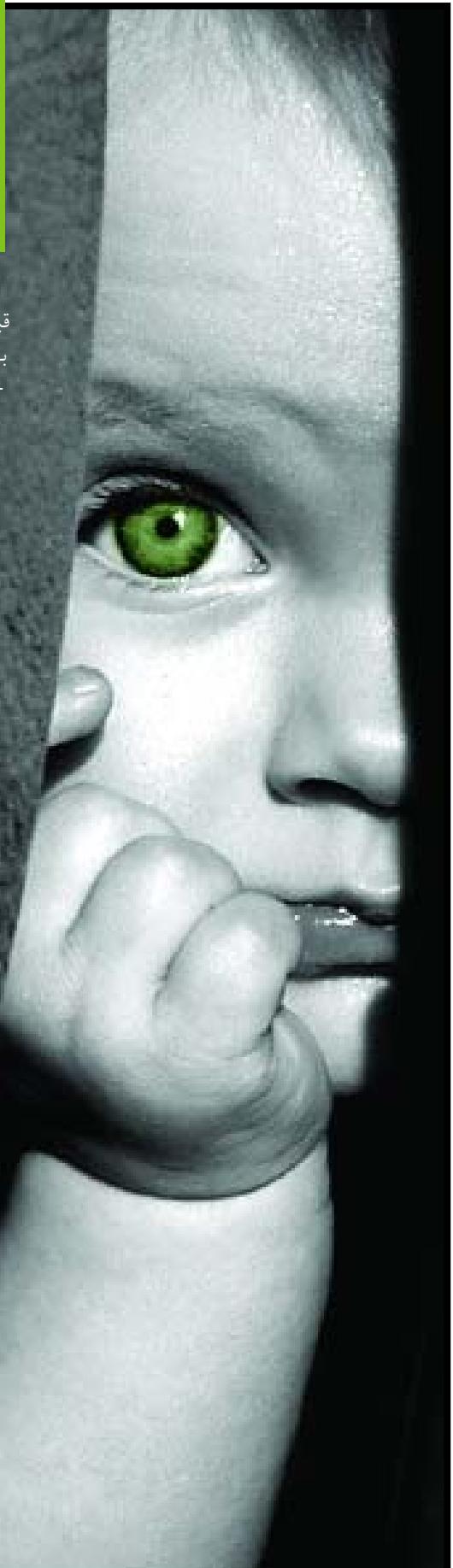
از آن جایی که کودکان سینی دبستان در مقابل پیشنهادات والدین مقاومت می‌کنند تا جایی که ممکن است باید خود بجهه‌ها رادر حل مسائلشان درگیر کرد. در مورد بچه‌های کوچکتر باید چند راه حل را پیشنهاد کرده، از او خواست بهترین را انتخاب کند. شایع‌ترین ترس‌های قبل از مدرسه و راههای کاهش آنها:

- ۱- مادر مرا ترک نکن.

در روزها و شاید هفته‌های اول آغاز مدرسه، هرگاه فرزندتان از شما جدا می‌شود گریه می‌کند شاید شمانیز گریه کنید، البته سعی کنید این کار را در مقابل چشمان او انجام ندهید. ترسید و احساس بدی از گریه او نداشته باشید. اشک‌های فرزندتان به معنی دوست نداشتن محیط جدیدش نیست، او به زودی به آنجا علاقمند خواهد شد. علت گریه او این است که نمی‌خواهد بدون شما آنجا باشد. کودکان در این سینی هنوز اضطراب جدایی دارند و از طرفی مفهوم زمان را هم درک می‌کنند؛ این به این معناست که آنها متوجه می‌شوند برای مدتی که هم نیست باید از شما جدا باشند و این موضوع آنها را آزار می‌دهد.

چه باید کنید؟

• اولین و مشکل‌ترین کاری که باید انجام دهید «ترک کردن» است، به آرامی هر چه بیشتر به او بگوئید بعد از ناهمار به دنبال او خواهید رفت. سپس آنجا را ترک کرده، به فریادها و گریه‌هایی که پشت سر شما می‌دارند، توجه نکنید. شایع‌ترین اشتباه والدین این است که





راه مدرسه و خانه

سیما ناصری

از چه سنی بچه می تواند به تنها بیه مدرسه برود؟ چطور باید او را نسبت به خطرات بیرون آگاه کرد؟ چطور باید قواعد راهنمایی رانندگی را به او آموخت و او را شهروندی متعهد بار آورد؟

همه چیز به محیط زندگی شما و میزان امنیت آن بستگی دارد. تا پیش از هفت سالگی هیچ کودکی قادر نیست امنیت خود را تضمین و از خود محافظت کند. در حقیقت، دریافت او از محیط محدود است. او فقط چیزهایی را که مقابل چشمانش اتفاق می افتد می بیند اما از حواشی امر غافل است. از سوی دیگر، او تفاوتی بین دیدن و دیده شدن قائل نیست. به این ترتیب، زمانی که او کسی را می بیند گمان می کند که آن شخص نیز او را می بیند. همچنین کودک در تخمین ارتفاع و مسافت ها مشکل دارد. معمولاً کودک در تشخیص منشاء و جهت صدا و نیز تمایز صدایها و تفاوت گذاشتین بین یک صدای ثابت و برای مثال صدای اتومبیلی که به سمت او می آید، اشتباه می کند و بالاخره اینکه با توجه به ناتوانی کودک در ارزیابی زمان و مسافت، نمی تواند تعريف دقیق و درستی از سرعت داشته باشد.

معمولًا از هشت سالگی کودک قادر است به تنها بیه مدرسه برود. البته این سن به میزان پختگی بچه، مسافت خانه و مدرسه، راهی که باید طی شود و نیز وسیله رفت و آمد بستگی دارد. به عبارت دیگر، از هشت سالگی می توان به کودک اجازه داد مسیری کوتاه و ساده را به تنها بیه طی کند. با این حال، ضروری است که ابتدا چندین بار او را در مسیر همراهی کنید تا هم مسیر را بخوبی باد بگیرد و هم مستقل شدن را به تدریج بیاموزد. به او یاد بدھید که باید از پیاده رو عبور کند، مراقب کارهای ساختمانی و نیز خروجی پارکینگ ها و کوچه باشد، درست رد شدن از خیابان و چراغ های راهنمایی را به او آموزش دهید، به او تاکید کنید که وسط خیابان نپرداز و به هیچ وجه از وسط اتوموبیل ها زیگ زاگ نرود. واضح است که شما الگویی برای او هستید پس به تمام نکاتی که به او آموزش می دهید عمل کنید. اگر باید با وسیله عمومی به مدرسه برود، خط درست اتوبوس را به او یاد بدھید. به او بگویید که اگر جا برای نشستن نبود باید حتماً دست خود را به میله ها بگیرد تا در هنگام ترمز پرت نشود، به او یاد بدھید که پس از پیاده شدن از اتوبوس حتماً صبر کند که اتوبوس حرکت کند و هرگز از پشت اتوبوس به وسط خیابان نرود. ترجیحاً اتوبوس های رنگ روشن به او پوشانید و یا حتی بازو بند شبرنگ روی لباس او بینید.

استفاده از دوچرخه تا قبل از ۹ سالگی قدرگنج است و باید کودک فقط از پیاده رو عبور کند. □

دوباره به سمت کودک برگردند و یا خدا حافظی طولانی با فرزندشان داشته باشند. به جای این کارها از محیط مدرسه بیرون بروید، اشک بریزید و یکی دو ساعت بعد به معلم او تلفن بزنید تا متوجه شوید که پس از رفتن شما آرام شده، دوستانی پیدا کرده و مشغول بازی با آنهاست!

• پس از بازگشت او به خانه، راجع به مسائل مدرسه با او صحبت کرده و حتی هنگام خواب مسائل را در قالب شعر یا قصه برایش بازگو کنید.

• تا می توانید کارهای روزمره و روتین را با تأکید بر همیشگی بودن آنها انجام دهید، این کار به کاهش ترس فرزندتان و عادت کردن او به محیط جدید کمک خواهد کرد.

۲- آیا من مجبورم از لگن برای رفتن به توالت استفاده کنم؟

بعجه های سینین قبل از دبستان به طور طبیعی از هر تغییری می ترسند و یکی از مشکل ترین تغییراتی که با آن روبرو می شوند یادگیری استفاده از توالت است. به همین دلیل بسیاری از مراکز پیش دبستانی از مادران می خواهند قبل از ثبت نام کودکشان، به او در این باره آموزش کافی بدهند. استفاده از توالت یک عامل مهم استرس زا، هم برای کودک و هم والدین اوست. چه باید کرد؟

• اگر خودتان در آموزش آداب توالت رفتن به کودک موفق نشیدید از کمک مشاورین مراکز پیش دبستانی یا مهد کودکی کمک بگیرید و اگر باز هم موفق نشیدید ثبت نام او را به تعویق اندازید.

۳- من از تکرار کارها متفرقم.

تکرار برای ما بزرگسالان به خصوص در مخصوص در مورد آنچه به آن علاقمندیم ممکن است سرگم کننده به نظر برسد ولی برای کردکان پیش دبستانی گاه بسیار خسته کننده است، در این موارد چاره این است که آنچه را بلد نیست یا دوست ندارد، در فواصل زمانی با او کار کرد یا با محتوای ثابت فرم ارائه را هر بار کمی تغییر داد.

۴- اینجا کسی را نمی شناسم.

اگر فرزند شما پیش دبستانی را آغاز می کند یا می خواهد به کلاس جدید یا مقطع بالاتری برود درباره حضور در محیط ناشنا و برخورد با غریبه ها نگران خواهد بود. پس قبل از شروع مدرسه، او را به آنچا برد و نگرانی اش را رفع کنید حتی می توانید ترتیبی بدھید که در برخوردی تصادفی یا شرک در یکی دوفعالیت جانبی با آن آشنا شود.

• معمولاً بچه ها از حیاط مدرسه جدید، به خصوص اگر بزرگ و پر از دار و درخت و وسائل مختلف باشد، می ترسند. ترتیبی بدھید تا در ساعات تعطیل و زمانی که بچه های دیگر در حیاط نیستند به آنچا رفته و بازی کند.

• راه دیگر این است که او را با یکی از بچه های بزرگ تر خصوصاً اگر امکان پذیر است با خواهر یا برادر بزرگتر همراه کنید.

۵- اگر هیچکس با من بازی نکند چی؟

بچه ها هم مثل بزرگسالان از قرار گرفتن در کنار غریبه ها و اهمه دارند، پس سعی کنید حتی امکان قبل از شروع کلاس ها، او را با همکلاسی هایش از طریق تلفن یا ملاقات حضوری آشنا کنید.

• اگر یکی از دوستان فرزندتان هم سن او و در یک کلاس یا مدرسه هستند، سعی کنید حتی امکان هم شیفت بوده، ساعت ورود آنها به مدرسه یکی باشد.

• گاهی هم می توانید عکس هم کلاسی های او را در اطاقت بزنید و راجع به آنها با او صحبت کنید. □