

چگونه فرزند خود را برای مدرسه آماده کنیم؟



می توان گفت ، هیچ ویژگی و مهارتی وجود ندارد که بچه ها برای پیشرفت در مدرسه به آن نیاز نداشته باشند. برخی از این ویژگی ها و مهارت ها عبارتند از : بهداشت خوب و سلامت جسمانی ، بلوغ فکری و اجتماعی ، مهارت های زبانی ، توانایی حل مسأله ، تفکر خلاق ، و اطلاعات عمومی درباره جهان .

در حالی که به فرزند خود کمک می کنید در هر یک از زمینه های یاد شده پیشرفت کند ، به خاطر داشته باشید که :

○ میزان پیشرفت بچه ها متفاوت است.

○ بعضی بچه ها در بعضی زمینه ها قوی ترند.

همچنین به خاطر داشته باشید که آماده شدن برای مدرسه ، تا حدی به انتظارات مدرسه مورد نظر از دانش آموز بستگی دارد. ممکن است مدرسه ای بخواهد ، کودک در گوشه ای ساکت بنشیند و الفبا بیاموزد و مدرسه دیگری انتظار داشته باشد ، دانش آموز با بچه های دیگر پیش برود. به نظر می رسد ، بچه هایی که می توانند 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 درباره اختلافات نظر خود با آنها به بحث بپردازید. هر چند مدرسه ها در برنامه های خود اولویت های متفاوتی دارند ، اما بسیاری از مربیان درباره عواملی که در موفقیت دانش

آموزان نقش به سزایی دارند ، هم عقیده اند. این عوامل عبارتند از :

بهداشت و سلامت جسمانی

کودکان به غذای خوب ، خواب کافی ، فضای مناسب برای بازی و مراقبت های پزشکی نیازمندند. اگر این امکانات برای بچه ها فراهم شود ، آنها می توانند زندگی خوبی را شروع کنند و مشکلاتی را که در زندگی با آنها روبرو می شوند ، مانند ، ناراحتی های جسمانی و مشکلات یادگیری ، کاهش دهند.

بهداشت مطلوب برای بچه ها ، قبل از تولد و با مراقبت های پیش از زایمان آغاز می شود. 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 بارداری که از مراقبت های پزشکی مناسبی برخوردار نیستند ، شانس تولد بچه هایی با ویژگی های زیر را افزایش می دهند :

● هنگام تولد وزن کمی دارند و امکان این که در طول زندگی با مشکلات جسمی و ناتوانی در یادگیری روبه رو شوند ، زیاد است.

● دچار آسم هستند.

● عقب افتادگی ذهنی دارند.

● دارای مشکلات گفتاری و زبانی هستند.

● قدرت تمرکز ذهنی ندارند .

● بیش فعالند.

اگر کودک شما برخی از این مشکلات را دارد و یا قبلاً داشته است ، هر چه زودتر با پزشک حوزه مدرسه یا نماینده های محلی خود مشورت کنید. بسیاری از جمعیت ها ، خدمات رایگان یا ارزان قیمتی برای کمک به شما و فرزندتان ارائه می دهند.

کودکان ، بعد از تولد نیز باید از بهداشت مناسب برخوردار باشند. یک رژیم غذایی خوب می تواند در این زمینه بسیار مؤثر باشد. بچه های که در سنین مدرسه هستند ، 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 ، سبزیجات ، گوشت ، مرغ ، ماهی و یا جانشین آنها (مانند : تخم مرغ ، لوبیا و نخود خشک شده) ، شیر

، پنیر و ماست . بهتر است ، از خوردن چربی و شیرینی زیاد پرهیزند . معمولاً بچه های 2 تا 5 ساله می‌توانند غذاهایی را مصرف کنند که بزرگ ترها می‌خورند ؛ البته در حجم کم تر. پزشک کودک شما یا درمانگاه ها ، توصیه های خوبی برای تغذیه کودکان و بچه های نو پای زیر 2 سال دارند .

بچه های پیش دبستانی ، به طور مرتب ، به معاینات پزشکی ، دندانپزشکی و واکسیناسیون نیازمندند . مراقبت های پزشکی به صورت دائمی به اندازه زمانی که بچه ها بیمار یا دچار صدمه جسمانی شده اند ، اهمیت دارد .

واکسیناسیون کودکان از حدود 2 ماهگی شروع می‌شود و آنها را از ابتلا به 9 بیماری : سرخک ، اوریون ، سرخچه ، دیفتی ، کزاز ، سیاه سرفه ، آنفلوانزا ، فلج اطفال و سل مصون می‌سازد . این بیماری ها ، می‌توانند صدمات جبران ناپذیری به رشد ذهنی و جسمی کودکان وارد آورند . معاینه دندان های کودکان نیز حداقل از 3 سالگی آغاز می‌شود و باید به طور مرتب ادامه یابد .

ایجاد فرصت هایی برای ورزش و رشد هماهنگ بدنی ، برای بچه های پیش دبستانی ، اهمیت خاصی دارد . آنها همچنین برای تقویت ماهیچه های بزرگ بدن ، به تمرین هایی مانند : پرتاب توپ ، دویدن ، جهیدن ، بالا رفتن و حرکات موزون نیاز دارند . تمرین هایی که برای تقویت ماهیچه های کوچک بدن ، به خصوص ماهیچه های دستها و انگشتان توصیه می‌شود ، عبارتند از : نقاشی با مداد رنگی ، درست کردن پازل ، کار با قیچی و باز و بسته کردن زیپ لباس ها . کودکان محل مناسبی برای پرداختن به این قبیل کارها و کسب مهارت است .

والدین که بچه های معلول دارند ، به محض برخوردن با هر گونه مشکلی ، باید خیلی زود به پزشک مراجعه کنند . رسیدگی به موقع به این بچه ها ، به رشد استعداد های آنها کمک می‌کند .

آمادگی اجتماعی و عاطفی

بچه ها معمولاً هنگام ورود به مدرسه بسیار هیجان زده هستند . آنها در مدرسه با محیطی روبه رو می‌شوند که با محیط خانه یا حتی محیط پیش دبستان فرق دارد .

در مدرسه بچه ها مجبورند در گروه های بزرگ کار کنند و با بزرگسالان

جدید و بچه های دیگر کنار بیایند . آنها باید توجه و محبت معلم خود را با بچه های دیگر تقسیم کنند. برنامه روزانه آنها نیز فرق می‌کند. اغلب بچه ها ، مدرسه را با مهارت‌های اجتماعی و بلوغ عاطفی آغاز نمی کنند. این مهارت‌ها را می‌توان با دقت و تمرین کافی آموخت. اگر از قبل فرصت هایی برای رشد برخی ویژگی‌ها در بچه ها فراهم شده باشد ، آنها شانس بیش تری برای کسب موفقیت در مدرسه دارند. این ویژگی‌ها عبارتند از :

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

استقلال : بچه ها باید بیاموزند ، کارهایشان را خود انجام دهند. انگیزه : بچه ها باید خواهان یادگیری باشند و در آنها انگیزه برای درس خواندن ایجاد شود.

کنجکاوی : بچه ها ذاتاً کنجکاوند و برای به دست آوردن فرصت های بیش تر یادگیری ، باید همان طور کنجکاو باقی بمانند. پشتکار : بچه ها باید یادگیرند ، کاری را که شروع کرده اند ، تمام کنند.

همکاری : بچه ها باید بتوانند با بچه های دیگر سازگار شوند ، معنای همکاری را بفهمند و نوبت را رعایت کنند.

خویشن داری : بچه ها در دوره پیش دبستانی باید بفهمند که بعضی از رفتارها ، مانند ضرب و شتم ، ناشایست هستند و بیاموزند که برای نشان دادن عصبانیت ، راه های خوب و بد وجود دارد.

همدلی : بچه ها 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 بچه ها را دارند ، می‌توانند به بچه ها درس همدلی بیاموزند.

اگر مایلید فرزندان شما چنین ویژگی های مثبتی پیدا کنند ، توصیه های زیر را به کار بندید :

● مهم نیست چگونه ، اما بچه ها باید حس کنند که شما از آنها مواظبت می‌کنید:

بچه ها از آنچه از دیگران می‌بینند یا می‌شنوند ، تقلید می‌کنند . اگر والدین ورزش کنند یا غذای کافی بخورند ، بچه ها بیش تر 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 خواسته های دیگران نیز توجه کنند.

● نسبت به مدرسه و یادگیری نگرش مثبت داشته باشید :

هر کودکی که پا به عرصه وجود می‌گذارد ، محتاج کشف و یادگیری است. اگر پدر و مادر خواهان پرورش این ویژگی‌ها در کودک خود هستند ، باید کنجکاوی او را تحریک کنند. نشان دادن علاقه به آنچه کودکان انجام می‌دهند ، سبب می‌شود ، آن‌ها از دستاوردهای خود احساس رضایت کنند.

اگر والدین نسبت به رفتن فرزندشان به مدرسه هیجان زده باشند ، بچه‌ها نیز دچار اضطراب می‌شوند. هنگامی که فرزند شما می‌خواهد وارد کودکستان شود ، سعی کنید راجع به جاذبه های مدرسه با او صحبت کنید . با او درباره فعالیت های هیجان انگیزی که در مدرسه انجام می‌شود ، مانند گردش های علمی و کارهای هنری سرگرم کننده ، سخن بگویید و سعی کنید با علاقه و اشتیاق زیاد درباره آنچه که او در مدرسه خواهد آموخت ، مانند : خواندن ، نوشتن ، اندازه گیری کردن و وزن کردن ، حرف بزنید.

● برای فرزند خود ، فرصت هایی برای تمرین و تکرار فراهم کنید:

سینه خیز رفتن ، ادای کلمات جدید و یا حتی نوشیدن یک فنجان چای ، نیاز به تمرین دارد. بچه‌ها نه تنها از تکرار کارها خسته نمی شوند ، 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 مناسبی برقرار کنید: همه بچه‌ها تا اندازه ای به محدودیت نیاز دارند. معمولاً بچه هایی که والدینی منضبط و در عین حال با محبت دارند ، از نظر مهارت های اجتماعی بهتر و عملکرد شان در مدرسه مثبت تر از بچه هایی است که والدین شان ، آن‌ها را زیاد محدود می‌کنند یا کاملاً آزاد می‌گذارند ، است . در این رابطه توصیه های زیر ضروری به نظر می‌رسند :

○ در ضمن این که فعالیت های بچه‌ها را هدایت می‌کنید ، از ایجاد محدودیت های غیر ضروری و تسلط بر اوضاع بپرهیزند.

● هنگامی که از فرزند خود می‌خواهید کاری را انجام دهد ، برایش دلایل کافی بیاورید. برای مثال ، بگویید : لطفاً کامیونت را از روی پله‌ها بردار ، چون ممکن است پای کسی به آن بر خورد کند و پرت شود. نه این که بگویید : این کار را انجام بده ، چون من می‌گویم .

● به صحبت های فرزند خود گوش دهید تا به خواسته های او پی ببرید 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 . مثلاً بگویید : من دوستت دارم ، اما این صحیح نیست که روی دیوارها نقاشی بکشی . وقتی این کار را انجام می‌دهی ، من عصبانی می‌شوم.

● به فرزندان در انتخاب راه و حل مشکلات کمک کنید. شما ممکن است از فرزند 4 ساله خود بپرسید : چه کار کنیم که دیگر کوبین به اسباب بازی های تو دست نزنند ؟

● مثبت نگر و مشوق کودک خود باشید. او را به خاطر کار نیک تشویق کنید. لبخند رضایت و تشویق شما ، بیش تر از تنبیه های 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 کم کم یاد می‌گیرند که با انجام کارهایی مانند ، پوشیدن لباس و مرتب کردن اسباب بازی های خود ، مستقل شوند و اتکا به نفس خود را تقویت کنند. بسیار اهمیت دارد که در هر کاری به جای آن‌ها تصمیم گیری نکنید و اجازه بدهید خودشان تصمیم بگیرند. به یاد داشته باشید ، فقط زمانی به آن‌ها حق تصمیم گیری بدهید که یک راه بیش تر وجود نداشته باشد.

فرزندان خود را تشویق کنید با بچه های دیگر بازی کنند و درکنار بزرگ تراهایی بمانند که از اعضای خانواده آن‌ها نیستند. بچه های پیش دبستانی به خصوص به این فرصت های اجتماعی بیش تر 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 بچه های دیگر داشته باشند، با معلمان و همکلاسی های خود سازگاری بیش تری خواهند داشت.

زبان و دانش عمومی

بچه‌ها در مدرسه در فعالیت هایی شرکت می‌کنند که نیازمند استفاده از زبان و حل مسائل هستند . بچه هایی که نمی خواهند و یا نمی توانند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند ، در مدرسه با مشکلات متعددی روبرو می‌شوند. راه های زیادی وجود دارد که به بچه‌ها کمک کنید تا بیاموزند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند ، به حل مشکلاتشان بپردازند و کمک خود را از جهان پیرامون افزایش دهند. در این زمینه می‌توانید به توصیه های زیر عمل کنید.

● به فرزندان خود فرصت هایی برای بازی بدهید: بچه‌ها از طریق بازی می‌آموزند. بازی راهی طبیعی است برای آن‌ها تا بتوانند کشف کنند ، خلاق شوند و مهارت های 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 بچه های خود حرف بزنید: نوزادان نیازمند شنیدن صدای شما هستند. رادیو و تلویزیون نمی توانند جای شما را بگیرند ؛ زیرا آن‌ها قادر نیستند به غان و غون بچه‌ها پاسخ گویند. هر قدر با کودکان خود بیش تر صحبت کنید ، بعدها مهارت بیش تری در حرف زدن پیدا خواهند کرد . صحبت با بچه‌ها تنها فهم و درک آن‌ها را نیز از مقوله زبان و جهان پیرامون افزایش می‌دهد.

فعالیت های روزانه ، همچون خوردن شام و حمام کردن ، فرصت هایی گاه مفصل برای صحبت کردن درباره اتفاقات پیش آمده و پاسخ به سؤالات فرزندانان 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 حرف و خواسته های بچه های خود گوش کنید: بچه‌ها افکار ، احساسات ، شادی‌ها ، غم‌ها ، امیدها و ترس های مخصوص به خود را دارند. برای رشد مهارت های زبانی ، آن‌ها را به حرف زدن تشویق کنید. گوش کردن بهترین راه برای پی بردن به افکار آن هاست و کشف آنچه که می‌دانند و آنچه که نمی دانند و همین طور چگونگی فکر کردن و

آموختن آنها . شما با این رفتار نشان می‌دهید که احساسات و عقاید آنها ارزشمندند.

۵ از فرزندان خود سؤال کنید و به سؤالات آنها پاسخ گویند: به خصوص به سؤالاتی که پاسخی بیش از بله و خیر دارند. برای مثال ، خیلی از بچه های 2 تا 3 ساله هنگام قدم زدن در پارک ، می‌ایستند و شروع به جمع آوری برگ‌ها می‌کنند. شما می‌توانید به آنها نشان دهید که برخی از برگ‌ها شبیه به هم و برخی دیگر متفاوتند. می‌توانید از بچه های بزرگ تر سؤال کنید که چه چیزهای دیگری روی درختان می‌رویند. سؤال کردن به بچه‌ها کمک می‌کند ، یاد بگیرند اشیای گوناگون را مقایسه و یا طبقه بندی 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 نمی دانید ، بگویید نمی دانم و سعی کنید به کمک فرزندتان جواب آن را بیابید.

۵ هر روز با صدای بلند برای فرزند خود کتاب بخوانید : خواندن می‌تواند از بدو تولد آغاز و تا پیش از دبستان ادامه یابد. ممکن است فرزندتان مفهوم داستان یا شعری را که می‌خوانید ، درک نکند ، 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 خواننده ای بی نظیر باشید تا فرزندتان از خواندن شما و از با شما بودن لذت ببرد. گاهی می‌توانید فرزندتان را به کتابخانه ای عمومی ببرید تا از کتاب های داستان آن جا لذت ببرد.

۵ مواد خواندنی را در دسترس کودکان قرار دهید: اگر کتاب و مواد خواندنی در دسترس کودکان باشد ، علاقه آنها به زبان آموزی و یادگیری رشد سریع تری خواهد داشت.

۵ برنامه تماشای تلویزیون فرزندتان را کنترل کنید: تلویزیون ، پس از پدر و مادر ، معلمی است که تأثیر بسیاری بر فرزندان ما دارد. برنامه های تلویزیونی خوب قادرند بچه‌ها را وارد دنیای تازه ای کنند و یادگیری آنها را افزایش دهند. اما برخی برنامه های تلویزیونی زیان آورند و زیاد تماشا کردن تلویزیون هم می‌تواند بسیار مضر باشد.

۵ در بر خورد با توانایی‌ها و علایق کودکان خود واقع بین باشید: اگر ارزیابی درستی از توانایی فرزندتان داشته باشید ، او در

مدرسه عملکرد بهتری خواهد داشت . باید استانداردهای مهم را بشناسید . بچه های پیش دبستانی خود را برای انجام کارهای جدید تشویق کنید . اگر بچه ها به مبارزه با مشکلات خوانده نشوند ، خسته خواهند شد . بچه های که خیلی زود کنار گذاشته می شوند و یا انجام کارهایی از آنها خواسته می شود که علاقه ای به آنها ندارند ، مأیوس و سرخورده می شوند . اجازه ندهید فرزندانان ؛ القاب ناشایست داشته باشند . القابی مانند " ابله " یا " کودن " تأثیر منفی زیادی بر اعتماد به نفس و عملکرد آنها می گذارند . به یاد داشته باشید بچه هایتان را برای انجام کارهای خوب تشویق کنید .

● فرصت هایی برای کار و مشاهده بیش تر فراهم کنید: بچه ها هر اندازه تجربه بیش تری به دست آورند ، بیش تر درباره جهان اطراف خود می آموزند . مهم نیست کجا زندگی می کنید . جامعه می تواند زمینه تجربیات جدیدی را فراهم کند . در محله های اطراف قدم بزنید و با اتوبوس به جاهای گوناگون بروید . از موزه ها ، کتابخانه ها ، باغ و حشها و جاهای دیگر دیدن کنید .

اگر در شهر زندگی می کنید ، روزی را در حومه شهر بگذرانید و اگر در حومه زندگی می کنید ، روزی را در شهر سپری کنید . به بچه های خود اجازه دهید به موسیقی گوش کنند ، بنوازند و نقاشی کنند . از آنها بخواهید در فعالیت هایی که به رشد قوه تخیل آنها کمک می کند ، شرکت کنند و بتوانند به بیان عقاید و احساسات خود بپردازند .

منبع

Helping your child get ready for school Nancy Paulu , June 1993

مجله رشد معلم ، مهر 1382 <http://edu.tebyan.net/articles/0064.htm>

فرشته صباغ - کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

