

گورد کلاس اولی

My first grade kid

رهنمود هایی برای والدین و معلمان کلاس اول

مولفان: دکتر صغری استوار دکتر زهره ریاضی

طراح گرافیک: الناز نوروزی

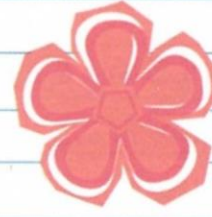
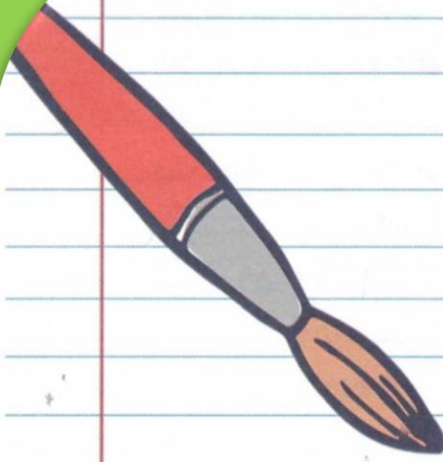
گورد کلاس اولی  
My first grade kid

۱۳۹۳



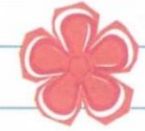
در کلاس اول به طور کلی نخستین مسئولیت های فردی به عهدی کودک گذاشته می شود. در واقع رعایت قوانین کلاس و انجام تکالیف درسی به نحوی که در چارچوب مورد نظر انجام پذیرد؛ مهمترین تغییر برای کودک در دوران تحصیل است. اما در بسیاری از خانواده ها انجام تکالیف به جای آنکه تحت عنوان مسئولیت کودک در نظر گرفته شود یکی از منابع روزمره استرس های والدین محسوب می شود! در واقع بسیاری از والدین نگرانند که کودکشان به خاطر انجام ندادن تکالیف از سوی معلم مواخذه شود زیرا احساس می کنند که در این صورت کفایت والدینی آنها زیر سوال رفته است. به همین دلیل مسئولیت مشق های کودک را خودشان به عهده میگیرند و فرصت تجربه کردن و برنامه ریزی و احساس مسئولیت در قبال تکالیف را از کودک شان سلب می کنند، در حالی که دوست دارند خلاف این موضوع اتفاق بیفتد!





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# کورس کلاس اولی



رهنمودهایی برای والدین و معلمان کلاس اول

مولفان: دکتر صفری استوار استاد یار دانشگاه فرهنگیان

دکتر زهره ریاضی استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد سپیدان

طراح گرافیک: الناز نوروزی





## پیشگفتار مولف



در کلاس اول به طور کلی نخستین مسوولیت های فردی به عهدی کودک گذاشته می شود. در واقع رعایت قوانین کلاس و انجام تکالیف درسی به نحوی که در چارچوب مورد نظر انجام پذیرد؛ مهمترین تغییر برای کودک در دوران تحصیل است.

اما در بسیاری از خانواده ها انجام تکالیف به جای آنکه تحت عنوان مسوولیت کودک در نظر گرفته شود، یکی از منابع روزمره استرس های والدین محسوب می شود!

در واقع بسیاری از والدین نگرانند که کودکشان به خاطر انجام ندادن تکالیف از سوی معلم مواخذه شود، زیرا احساس می کنند که در این صورت کفایت والدینی آنها زیر سوال رفته است.

به همین دلیل مسوولیت مشق های کودک را خودشان به عهده میگیرند و فرصت تجربه کردن و برنامه ریزی و احساس مسوولیت در قبال تکالیف را از کودک شان سلب می کنند، در حالی که دوست دارند خلاف این موضوع اتفاق بیفتد!

والدینی که این مسوولیت را خود بر عهده می گیرند، چون نمی توانند در تمام دوران تحصیل بر تکالیف فرزندان خود نظارت مستقیم داشته باشند، ناخواسته موجب افت تحصیلی فرزندانشان می شوند. در حالی که اگر این احساس مسوولیت و توانایی برنامه ریزی را از دوران دبستان در فرزندشان شکل دهند با این مشکلات مواجه نخواهند شد.

راهکار های پیشنهادی که در این کتاب مطرح می شود، می تواند در ترغیب کودک به انجام صحیح تکالیف و کاهش نگرانی بلند مدت والدین نسبت به این موضوع موثر باشد.



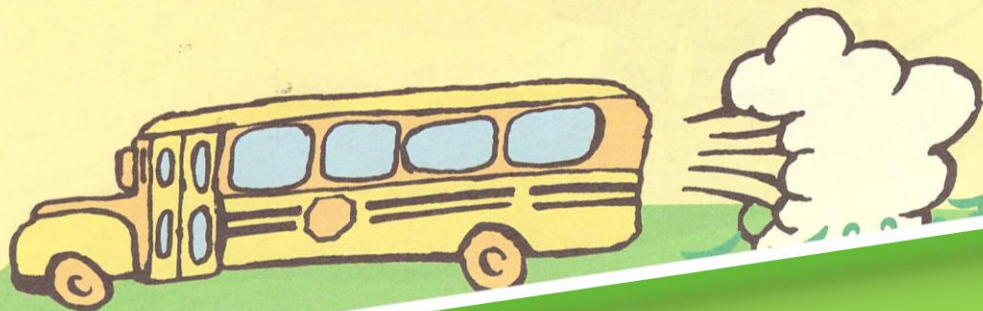
کتاب حاضر با توجه به هدف آشنایی والدین و معلمان محترم (دانش آموزان پایه اول دبستان) به نقش مشارکتی آنان در برطرف کردن مشکلات تربیتی و آموزشی کودکان تالیف گردیده است. این کتاب به پنج بخش مختلف تقسیم شده است که هر بخش درباره یک موضوع مرتبط با مشکلات کلاس اولی ها بحث می کند. خواهید دید که آشنایی و عمل به هر کدام از موضوعات چه تاثیر شگرفی در بهبود روابط با فرزندان تان می گذارد. تاثیری که در صورت تداوم، محیطی مناسب در خانواده و اجتماع به وجود می آورد که در سایه آن هم بزرگسالان وهم کودکان زندگی شادتر، سعادتمند تر و امتتری خواهند داشت.

امیدوارم که این کتاب بتواند برای آموزگاران و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان مفید و برای والدین راهنمای مناسبی باشد.

دکتر صغری استوار  
استادیار دانشگاه فرهنگیان



چگونه کلاس اولی ها را در اولین روز مدرسه همراهی کنیم؟  
چگونه والدین می توانند به کلاس اولی ها در انجام تکلیف درسی کمک کنند؟  
چگونه استرس کلاس اولی ها را کاهش دهیم؟  
چگونه علاقه و دلبستگی به مدرسه را در کلاس اولی ها ایجاد کنیم؟







رفتن به کلاس اول یکی از رویدادهای جالب و خاطره انگیز دوران کودکی است. مدرسه در عین حال که می‌تواند محیطی امن و توأم با شادی و نشاط برای بچه‌ها باشد، ممکن است محیطی پر از تنش و اضطراب نیز برای آنان به شمار آید.

کودک خردسال دیروز، تبدیل به دانش آموز امروز می‌شود و مدرسه رفتن به عنوان مهمترین وظیفه او محسوب می‌گردد. این امر در حالی رخ می‌دهد که تا چند روز پیش که کودک در خانه سرگرم بازی بود، نیازی به تلاش برای بزرگ شدن و قبول مسوولیت نداشت. این تغییر و تحول در زندگی کودک موجب می‌شود تا او در میان خانواده کمی پرتوقع، کج خلق و بد رفتار شود تا حدی که گاهی انتظار دارد مادر یا پدرش به جای او تکالیف مدرسه اش را انجام دهند، وظایف شخصی او را که قبلاً پذیرفته بود، به عهده بگیرند و حتی لباس او را بپوشانند.

گروهی از کودکان برای اولین روز مدرسه روزشماری می‌کنند و گروهی دیگر از مواجه شدن با مدرسه دچار ترس و وحشت می‌شوند. رفتن به مدرسه از یک طرف مقدمه‌ای برای آغاز تلاش‌های دسته جمعی کودکان است و از طرف دیگر زمانی برای جدایی از پدر و مادر و دور بودن از محیط خانه است. کلاس نیز در عین حال که محل جمع شدن و وحدت گروهی است، می‌تواند محلی برای آغاز و رشد اضطراب‌ها و نگرانی‌های کودک به شمار آید. در این میان نقش والدین و اطرافیان کودک از یک سو و آموزگاران و مربیان مدرسه از سوی دیگر بسیار حساس و مهم است. برای خیلی از کودکان تجربه روز اول مدرسه می‌تواند خیلی سنگین و هولناک باشد، زیرا کودک در عین حال که دور از خانه و پدر و مادرش است باید با محیطی کاملاً جدید و شاید ترس آور آشنا شود و خود را با آن سازگار کند. اغلب کودکان نگران برآورده شدن نیازهای اولیه خود هستند و هیچ تصویری از خواست و انتظارات پدر و مادر خود در این باره که آیا شاگرد خوبی بوده است یا نه، ندارند.





موضوعاتی که فکر اغلب کودکان نوآموز کلاس اول را در محیط مدرسه به خود مشغول می‌کند و آنها را دچار ترس و اضطراب می‌کند این است که:

- اگر گم شوم، چه کار کنم؟ توالی مدرسه کجاست؟ اگر گرسنه ام شد چه کار کنم؟ و چه کسی دوست من می‌شود؟
- به نظر کودکان خردسال، یک مدرسه کوچک، فضای ناشناخته‌ای است که اتاق‌های بی‌شماری دارد که ممکن است در آن گم شود. یکی از کارهایی که پدر و مادر می‌توانند به منظور کاستن از ترس و وحشت کودک از محیط مدرسه انجام دهند، این است که چند روز قبل از بازگشایی مدارس فرزندشان را به آن جا ببرند و او را با حیاط و کلاس‌ها آشنا کنند. این کار موجب آرامش خیال کودک می‌شود و به میزان زیادی از نگرانی‌های او می‌کاهد. اگر کودکی با سرویس‌های مخصوصی به مدرسه می‌رود، چه کسی او را تا مدرسه همراهی می‌کند. شاید از این که در حیاط و راهروهای مدرسه سرگردان شود، دچار ترس و دلهره شود. در چنین شرایطی خوب است پدر و مادر برای چند روز اول بازگشایی مدارس با همراهی کردن سرویس مدرسه یا رساندن خود به مدارس، کودک را در پیدا کردن مسیر کلاس کمک کنند. روش دیگر این است که طرحی از مدرسه برای کودک رسم کنند و شماره کلاس یا اسم آموزگارشان را به او یاد دهند و چندین بار با او تمرین کنند تا اگر احتمالاً در مدرسه سرگردان شد، بتواند به کلاس برگردد.

بدون تو می‌ترسم

اغلب کودکان زمانی که روز اول مدرسه از والدینشان جدا می‌شوند بسیار مضطرب و پریشان‌اند. حتی ممکن است کودکانی که قبلاً به مهد کودک یا آمادگی رفته‌اند نیز دچار ترس و نگرانی شوند در چنین شرایطی باید این اطمینان به کودک داده شود که می‌تواند در مدرسه دوستان جدیدی پیدا کند و ساعات خوشی با آنها داشته باشد.

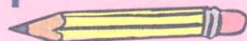
بعضی از آموزگاران به کودکان اجازه می‌دهند برای چند روز اول مدرسه، کتاب یا یکی از اسباب بازی‌های مورد علاقه خودشان را به کلاس بیاورند.



پدر و مادر نیز می‌توانند با شرح کارهای خود در طول روز و اطمینان دادن به کودک که هنگام تعطیلی مدرسه منتظر او خواهند بود، از دلهره او بکاهند. اغلب مدارس ابتدایی دارای دستشویی‌ها و توالت‌هایی خارج از ساختمان مدرسه‌اند و برای اکثر کودکان یافتن توالت مهم‌ترین و اصلی‌ترین مشکل است. علاوه بر این، آموزگاران دوره ابتدایی به ویژه کلاس اولی‌ها بارها گفته‌اند که برای نشان دادن توالت به کودکان ناچار به ترک کلاس هستند، زیرا نمی‌خواستند شاهد صحنه دردناکی در کلاس باشند. بنابراین بهتر است محل دستشویی و توالت را از قبل با فرزندتان پیدا کنید تا او هنگام نیاز به آن، سر درگم و مضطرب نشود. ضمن آن که هنگام انتخاب لباس و شلوار برای کودک دقت کنید که هر چه کمتر زیپ و دکمه و بند شلوار داشته باشد، زیرا او باید بتواند به راحتی آنها را باز و بسته کند و به تنهایی از عهده توالت رفتن خود برآید. همه کودکان عادت دارند در طول روز میوه، خوراکی یا لقمه کوچکی بخورند و معمولاً تهیه این خوراکی به عهده مادر است. چه خوب است مادر هنگام درست کردن توشه نیم روز کودک، از او کمک بگیرد تا فرزندش بداند چه چیزی همراه خود به مدرسه می‌برد و با آمادگی ذهنی قبلی شروع به خوردن آن کند.

### چه کسی دوست من خواهد شد؟

یکی دیگر از موضوعاتی که فکر اغلب کودکان را به خود مشغول می‌کند، این است که با چه کسانی دوست خواهد شد. کودک بطور حتم می‌داند که با عده زیادی کودک هم سن و سال خود آشنا خواهد شد، ولی این که با چه کسی می‌تواند رابطه عمیق‌تر و حتی صمیمانه‌تری ایجاد کند، قدری دلهره و اضطراب در او به وجود می‌آورد. خیلی از مدارس ابتدایی مراحل ثبت نام و پذیرش را در ایام تابستان انجام می‌دهند. پدر و مادر می‌توانند با همکاری اولیای مدرسه نشانی چند نفر از هم‌کلاسی‌های آینده فرزندشان را تهیه کنند و با ایجاد آشنایی مختصر بین بچه‌ها این اضطراب و نگرانی را از دل آنها در آورند. اگر روز اول مدرسه با فرزندتان به مدرسه می‌روید.







مجدداً آموزگارش را به او معرفی کنید و به کودک نیز اجازه دهید تا خودش را به آموزگارش معرفی کند. سعی کنید با رفتار و عمل خود اعتمادتان را نسبت به معلمان و مربیان مدرسه نشان دهید تا از این طریق کودک احساس امنیت لازم را به دست آورد. به بیان دیگر اگر والدین نسبت به صلاحیت و شایستگی آموزگاران، مربیان و مدیران مدرسه تردید داشته باشند؛ این احساس شک و دودلی عیناً به کودک منتقل می شود و کودک را دچار اضطراب و نگرانی می کند. زمانی که قصد ترک فرزندتان را دارید حتماً با او خداحافظی کنید و با اطلاع کودک از او جدا شوید. هیچگاه خود را در گوشه ای پنهان نکنید، زیرا این کار شما موجب سلب اعتماد کودک از شما می شود و کمتر حرف ها و نصیحت هایتان را باور خواهد کرد. چنانچه در لحظه آخر فرزندتان به شما چسبید و از رفتن به کلاس امتناع کرد، اصلاً نگران و دلگیر نشوید؛ زیرا عکس العمل شما تأثیر منفی بر کودک می گذارد و او را بیشتر ناراحت می کند. در چنین شرایطی می توانید از مربیان و مشاوران مدرسه که در این باره با تجربه اند کمک بگیرید و به آنها اجازه دهید با شیوه خود کودک را به کلاس درس راهنمایی کنند. بعضی از والدین قبل از ترک کودک یک داستان یا یک شعر کوتاه برای فرزندشان می خوانند. این کار موجب می شود که کودک رنج جدایی را بهتر تحمل کند. گروهی از معلمان نیز اول صبح برنامه روزانه کلاس را مرور می کنند و با توضیح و تشریح فعالیت های آن روز نگرانی و اضطراب را از دل کوچک بچه ها دور می کنند.



← اضطراب را در روز اول کودکانمان کاهش دهیم →



کھمک

والدین پہ کلاس اولی ہا







۱۳

سارا، با دستان کوچکش گوشه ماتتو مادر را گرفت: «مامان! نرو... نرو خونه، امروزم پیشم بمون.» مادر آرام جواب داد: «امروز آخرین روزه ها... از فردا دیگه بزرگ شدی و باید مثل همه بچه‌های دیگه کنار دوستات بشینی.» این هفتمین روزی بود که مادر همراه سارا به مدرسه می‌آمد، کنارش روی نیمکت می‌نشست، به درس معلم گوش می‌داد و زنگ تفریح با هم به حیاط مدرسه می‌رفتند! یک هفته از بازگشایی مدارس و سال تحصیلی جدید می‌گذشت و سارا ی هفت ساله هنوز به شرایط جدید عادت نکرده بود!؟

جدا شدن از آغوش گرم مادر و پدر و آغاز زندگی مستقل و ورود به جامعه ای بزرگتر از خانه، برای اکثر بچه‌ها سخت و دشوار است و همراه با دلهره و ترس و اضطراب است، اما چاره ای نیست. راهی است که باید همه آن را طی کنند. البته برای پدر و مادر هم سخت است. باید فرزندشان را در مدرسه بگذارند و تنها به خانه بازگردند. شش تا هفت سال لحظه به لحظه با هم بودن و وابستگی، اکنون دور شدن از یکدیگر، آن هم به مدت سه تا چهار ساعت در روز... اگر چه در دنیای آموزشی امروز، بعضی بچه‌ها قبل از بازگشایی رسمی مدارس و حضور در کلاس اول به مراکز آموزشی چون مهدکودک و پیش دبستانی پا می‌گذارند و مفهوم معلم، آموزش، درس، نظم و انضباط را می‌آموزند... اما هیچ چیزی تجربه اول نمی‌شود. آری، روزهای اول همیشه برای برخی کودکانی که تمام وقت خود را به بازی و استراحت می‌گذراندند خسته کننده است، به همین دلیل چند هفته‌ای طول می‌کشد تا چنین کودکانی به وضعیت جدید خویش عادت کنند. شاید به همین علت است که بعضی بچه‌ها وقتی به خانه می‌آیند بسیار خسته هستند و کارهایی دور از انتظار انجام می‌دهند! باید بدانید که بردباری و برخورد آرام و مهربانانه والدین کمک فراوانی در سازش دادن کودک با وضعیت جدید می‌کند.



## نکاتی کلیدی در روزهای اول



● همراهی کردن کودک هفت ساله در روزهای اول سال تحصیلی بسیار مهم است. حتی اگر فرصت کافی نداشته باشید، در چند روز اول مدرسه، فرزندتان را به مدرسه ببرید و به او اطمینان دهید که دنبالش می‌روید.

● اگر روز اول مدرسه با فرزندتان به مدرسه می‌روید، مجدداً معلمش را به او معرفی کنید و به کودک هم اجازه بدهید تا خودش را به آموزگارش معرفی کند. سعی کنید با رفتار و عمل خود، اعتمادتان را نسبت به اولیای مدرسه نشان دهید تا از این طریق کودک نیز احساس امنیت لازم را به دست آورد.

● برای پایین آوردن استرس کودکانی که ترس جدایی از مادر دارند بهتر است آنان عکس کوچکی از مادر را همراه خود در کیف مدرسه داشته باشند. مادر در این مواقع باید به فرزند خویش تأکید کند زمانی که احساس دل‌تنگی می‌کند عکس را از کیف در بیاورد و به آن نگاه کند. نگاه کردن بچه‌ها به عکس مادر استرسی که در آن‌ها ایجاد می‌شود را فروکش می‌کند.

● یکی دیگر از نگرانی‌های دانش‌آموزان کلاس اولی در نخستین روزهای سال تحصیلی چگونگی برقراری ارتباط با همکلاسی‌ها است. برای همین والدین باید در خصوص ویژگی‌های بغل‌دستی فرزندشان در کلاس اطلاعاتی کسب کنند و فرزندشان را با دوستان جدید و فضای کلاس آشنا سازند. باید به کودک عبارتی نظیر: «می‌آی باهم دوست بشیم؟» و «اسم من سارا است، اسم شما چیه؟» یا «می‌خوای خوراکی هامون رو باهم بخوریم؟» را جهت برقراری ارتباط با هم‌کلاسی‌ها آموخت.

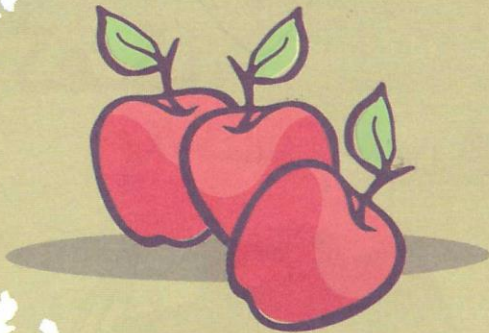
● بعضی از والدین قبل از ترک کودک یک داستان یا یک شعر کوتاه برای فرزندشان می‌خوانند، این کار موجب می‌شود که کودک رنج جدایی را بهتر تحمل کند. گروهی نیز اول صبح برنامه روزانه کلاس فرزندشان را مرور می‌کنند و با توضیح و تشریح فعالیت‌های آن روز نگرانی و اضطراب را از دل کوچک فرزند خود دور می‌کنند.








- چنانچه در لحظه آخر فرزندتان به شما چسبید و از رفتن به کلاس امتناع کرد اصلاً نگران و دلگیر نشوید، زیرا عکس‌العمل شما تأثیر منفی بر کودک می‌گذارد و او را بیشتر ناراحت می‌کند. در چنین شرایطی می‌توانید از مربیان و مشاوران با تجربه مدرسه کمک بگیرید و به آن‌ها اجازه دهید با شیوه خود، کودک را به کلاس درس راهنمایی کنند.
- نهایتاً، اگر والدین نکاتی که بیان گردید را رعایت نمایند، دانش‌آموزان کلاس اولی با اشتیاق بیشتری در مدرسه حضور پیدا خواهند کرد.







کمک  
به کلاس اولی ها در انجام تکالیف

تکلیف درسی، ابزاری قوی برای تضمین موفقیت فرزندان ما، در مدرسه است که باید از این ابزار به نحو مطلوب استفاده شود. دانش آموزانی که به طور مداوم، تکلیف درسی را انجام می دهند؛ از آنهایی که از این کار سر باز می زنند، موفق ترند. برای بسیاری از کودکان تکلیف های مدرسه مسوولیتی ناخوشایند و دشوار است و برای بسیاری از پدر و مادرها هم یک چالش به شمار می رود که باید ۹ ماه آینده را با آن دست و پنجه نرم کنند.  هدف از تکلیف منزل این است که آن چه را که کودک در طول روز در مدرسه آموخته است در ذهنش تقویت کند و به یاد بسپارد.

همچنین باید بیاموزد که چگونه به تنهایی و بدون کمک مستقیم معلم خود تکلیفش را انجام دهد. او باید بتواند فرصت هایش را زمان بندی کند و احساس مسوولیت پذیری را بیاموزد. تکلیف مدرسه در واقع روشی است که کودک به وسیله آن به تنهایی آموختن را یاد می گیرد. با شروع مدارس والدین انتظار دارند که کودکانشان زمانی را برای انجام دادن تکلیف خود اختصاص دهند. دیدگاه های هر مدرسه و معلمی در میزان تکلیف مدرسه با سایرین متفاوت است.

مهم این است که همه کودکان اگر می خواهند پیشرفت رضایت بخشی در تحصیل داشته باشند، باید عادات های درست درس خواندن را یاد بگیرند و به آن عمل کنند و نیز تکلیف خود را با دقت انجام دهند. بیشتر تکلیف درسی حالت مرور کردن دارند و معمولاً تمرین های مشابه آنها در کلاس درس توسط معلمان انجام شده است. بعضی از کودکان به کلی از انجام تکلیف درسی خود امتناع می کنند و یا در مورد انجام آنها جدیت لازم را ندارند.







مسئلاً والدین آنها نیز از رفتار کودک خود ایراد گرفته و به خاطر تنبلی یا بی‌مسئولیت بودن، آنها را سرزنش می‌کنند که البته این کار مشکل را وخیم‌تر می‌کند.

بهتر است والدین قبول کنند که کودکان ناخشنود و با فشار و اجبار نمی‌توانند تغییری در رفتار او به وجود آورند، ولی می‌توانند با کمک به آنها در یادگیری و اجرای برنامه‌ها و عادت‌های صحیح کار کردن و درس خواندن، به آنها قوت قلب دهند، حمایت کنند و تشویق‌های مناسب انجام دهند تا کودکانشان بتوانند از بیشترین توانایی و استعداد خود بهره‌گیرند و عملکردهای عالی داشته باشند. همچنین والدین می‌توانند در پیدا کردن منابع و مطالب جدید به فرزند خود کمک کنند و مقررات و قوانین خاصی را در رابطه با انجام دادن و به اتمام رساندن تکالیف درسی تعیین نمایند. آنان با نقش مهم خود باید کمک کنند تا برنامه و عادت مناسبی برای درس خواندن کودک خود پیدا کرده و آن را به کار بندند.

البته والدین باید توجه باشند که معلم فرزند خود نیستند. مثلاً ممکن است روش آنها برای حل تمرین ریاضی درست باشد، ولی معلمان انتظار دارند که دانش‌آموزان به همان روش یاد شده در کلاس درس عمل کنند. همچنین باید بدانیم که کودکان در توانایی‌ها و استعداد و مدت زمانی که برای فهمیدن مطالب جدید لازم دارند بسیار با یکدیگر متفاوتند. کودکان در هنگام انجام دادن تکالیف خود نباید تحت فشار روحی قرار گیرند بلکه باید ارتباط خوبی بین آنها و والدین وجود داشته باشد.



برای این‌که کودک شما درس خواندن و انجام تکالیف را دوست داشته باشد، در نوشته زیر چند راهکار مناسب برای آسان شدن انجام مشق شب برای کودکان و پدر و مادرها پیشنهاد شده است:

۱- از انتظارات و اهداف معلم از دادن تکالیف آگاه شوید. در اوایل سال تحصیلی معلم کودک خود را ملاقات کرده و از نحوه تدریس و انتظارات او آگاهی یابید (مثلاً آیا امتحان هفتگی یا مطالعه خارج از کتاب در برنامه او هست؟ و یا نمره گرفتن از دانش‌آموز بر چه مبنایی خواهد بود؟ کار کلاسی چقدر اهمیت دارد؟ و معلم چه انتظاراتی از والدین دارند؟) حتی با سؤال کردن از کودک خود نیز می‌توانید اطلاعاتی کسب کنید.

۲- وقتی کودک از مدرسه برمی‌گردد اجازه دهید کمی استراحت کند و در مورد مسایلی که در مدرسه اتفاق افتاده صحبت کند. از قبل چای یا نوشیدنی مورد علاقه او را آماده کنید تا قبل از شروع تکالیف، ارتباط مناسبی بین کودک و شما ایجاد شود.

۳- برنامه زمانی و مکانی مناسب برای انجام تکالیف کودک تدوین نمایید. یعنی اولاً؛ ساعت مشخصی را برای انجام تکالیف مدرسه تعیین کنید. این برنامه را متناسب با کودک خود تهیه کنید. مثلاً ببینید آیا کودک دوست دارد بعد از مدرسه مدتی به بازی بپردازد و انرژی خود را تخلیه کند یا مایل است قبل از بازی تکالیفش را انجام دهد. می‌توانید ابتدا برنامه‌تان را به شکل آموزشی بنویسید و سپس در صورت لزوم تغییرات مناسب را در آن اعمال کنید. شاید بهتر باشد انجام تکالیف زمانی باشد که با برنامه تلویزیونی مورد علاقه کودک و زمان بازی او تداخل نداشته باشد. عده‌ای معتقدند "بهترین زمان برای انجام تکالیف مدرسه زمانی است که کودک پس از بازگشت از مدرسه استراحت کافی کرده باشد." کودک باید قبل از بازی کردن یا تماشای تلویزیون تکالیف خود را انجام دهد و اگر دوستانش او را به بازی دعوت کردند باید بگوییم در فلان ساعت که تکالیفش را انجام داد به سراغ او بیایند. ثانیاً؛ مکان ویژه‌ای برای انجام تکالیف کودک خود تعیین کنید. مکانی که ساکت بوده و نور کافی داشته و به کتابخانه‌اش نزدیک باشد همچنین جاذبه‌هایی را که می‌تواند حواس کودک را پرت کند کمتر داشته باشد البته نوجوانان دبیرستانی بیشتر دوست دارند در اتاق شخصی خود و به‌طور مستقل مطالعه نمایند.



ولی کودکان دبستانی که نیازی به سکوت مطلق ندارند اغلب ترجیح می‌دهند تکالیف خود را در اتاق نشیمن انجام دهند. آنها دوست دارند تکالیف خود را با نظارت و کمک والدین (ترجیحاً مادر) انجام دهند، بنابراین می‌توان میز آشپزخانه را تمیز کرده و تمام چیزهایی که حواس کودک را پرت می‌نماید برداشته و به‌طور کلی شرایطی ایجاد کنیم تا کودک بتواند پس از صرف عصرانه به انجام تکالیف خود پردازد. با این وجود، خریدن یک میز تحریر با یک چراغ مطالعه برای کودک تشویق مناسبی جهت انجام به موقع تکالیف مدرسه محسوب می‌شود.

۴- برای شروع انجام تکالیف به کودک کمک کنید. البته نه این‌که تکالیفش را به‌جای او انجام دهید بلکه فقط کافی است کنار او پشت میز بنشینید و از او سؤال کنید به چه کمکی احتیاج دارد.

مقررات را به او یادآوری کنید و بگویید که پس از پایان تکالیفش می‌تواند تلویزیون تماشا کند یا به بازی پردازد.

۵- هنگام انجام تکالیف کودک را تشویق و تحسین کنید. عقیده و نظر خود را به کودک بگویید. مثلاً وقتی مشغول انجام تکالیف است به او بگوئید: امشب خیلی خوب تکالیف مدرسه‌ات را انجام می‌دهی یا برای ایجاد اشتیاق و انگیزه جهت ادامه کار این جمله بسیار مفید است: آفرین، خیلی عالی، تا حالا چهار تا از تمرین‌هایت را حل کرده‌ای. تلاش‌های کودک را هر چند دارای نقص باشد، تحسین کنید. تشویق‌ها باید در تمام مراحل یادگیری، به‌یاد سپاری یا انجام تکالیف ادامه داشته باشد.

۶- اگر کودک به‌جای انجام تکالیف به بازی می‌پردازد، از بازی و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش به‌عنوان پاداش برای انجام تکالیف او استفاده کنید. و یا بازی و انجام تکالیف را به صورت نوبتی در آورید.



۷- همیشه صبر کنید خود کودک از شما تقاضای کمک نماید. به فرزند خود فرصت دهید تا خودش به تنهایی تکالیفش را انجام دهد. وقتی کودک حل مساله‌ای را نمی‌داند نباید جواب مساله را به راحتی به کودک گفت بلکه باید او را تشویق و وادار نمود تا خودش راه حل مساله را پیدا نماید. البته باید مراقب باشید که زیاد افراط نکنید. مثلاً اگر دیکته کلمه‌ای را نمی‌داند به او بگویید: خودت فکر می‌کنی این لغت چطوری نوشته می‌شود؟ خودت بنویس بعد من می‌آیم ببینم چه کار کرده‌ای. وقتی کودک سعی می‌کند آن لغت را بنویسد او را تشویق کنید و اگر درست نوشت بیشتر او را تحسین کنید، اما اگر اشتباه نوشت به او نگویید "نه غلط است" بلکه اول حروفی را که درست نوشته به او نشان دهید و بگویید "تقریباً درست نوشتی. سه تا حرف اول درست است. حالا به آخرین حرفی که نوشتی نگاه کن باید این طوری بنویسی... حالا درست شد... آفرین دختر خوبم...". اگر باز هم نتوانست، جواب صحیح را به او بگویید.

۸- اگر کودکتان در درس خاصی ضعف دارد با یادآوری موفقیت‌های او در درس‌های دیگر اعتماد به نفس او را افزایش دهید. به او بفهمانید که انسان جایز الخطاست و همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند ولی کسانی موفق هستند که از اشتباهات خود بهره می‌گیرند.

۹- هرگز از کودک خود انتقاد نکنید. یعنی وقتی مشغول انجام تکالیف است به خاطر اشتباهاتش نباید سرزنش شود و بد رفتاری ببیند. آنها احتیاج دارند که به خاطر انجام دادن وظیفه‌شان تشویق شوند. انتقاد شما اغلب نتیجه عکس دارد و فقط باعث دل‌سردی و ناامیدی کودک می‌گردد، به خصوص اگر مکرر باشد. برای کاهش اشتباهات در تکالیف مدرسه می‌توان به کودکان پیشنهاد کرد، اول تکالیف خود را چکنویس و سپس در دفتر مدرسه پاک‌نویس نماید.



۱۰- به کودک خود مسوولیت‌های بیشتری بدهید. به او اجازه دهید تکالیف مدرسه را به تنهایی انجام داده و مسوولیت‌پذیر باشد و به تدریج از مداخله و نظارت مستقیم خود در انجام تکالیف بکاهید. مثلاً در مکان دیگری از اتاق مشغول کار خود باشید ولی به کودک نشان دهید که در صورت لزوم (مثلاً اگر سؤالی داشته باشد) در دسترس او هستید.

۱۱- به کودک بیاموزید درباره تکالیف منزل که به وی می‌دهند کاملاً آگاه شود: به او توصیه کنید شماره تلفن‌های دوستان و همکلاسی‌های خود را داشته باشد تا در صورت لزوم از آنها کمک بگیرد. این کار را والدین نیز در روز اول مدرسه با آشنا شدن با والدین دیگر می‌توانند انجام دهند.

۱۲- پس از اتمام تکالیف به کودک خود پاداش دهید، او را تحسین کرده و اجازه دهید بازی کند یا تلویزیون ببیند. می‌توانید جدول هفتگی تنظیم کنید و برای هر روز که تکالیف خود را به خوبی انجام می‌دهد امتیاز دهید و در پایان هفته به‌ازاء آنها جایزه دهید. اگر کودک برای انجام تکالیف خود هنوز مشکل دارد با معلم او مشورت کنید. شاید به کمک یا آموزش جبرانی احتیاج داشته باشد. به خاطر داشته باشید که یادگیری و عملکرد و موفقیت درسی کودکان به‌جز استعداد و توانایی آنها، شدیداً بستگی به انگیزه‌شان دارد. یکی از بهترین روش‌ها برای ایجاد انگیزه بیشتر در کودک این است که به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های درسی کودکان بیشتر توجه کنید تا به اشتباهات یا نقایص درسی وی.



چند راهکار برای

انجام بهتر

تکالیف مدرسه





## انجام ندادن تکلیف مدرسه را شخصی نکنید...

وقتی کودکان تکالیفشان را انجام نمی‌دهند، برخی والدین آن را شخصی تلقی کرده و به شدت عصبانی و ناراحت می‌شوند؛ در حالی که اصلاً چنین نیست. کودک مایل نیست این کار را بکند و برای آن دلایل مختلفی دارد نه این‌که از شما خوشش نمی‌آید یا با شما لجبازی می‌کند: لجبازی حاصل کشمکش‌های زیاد و طولانی والدین در اثر شیوه تربیتی نادرست و در تعامل والدین با کودک به وجود می‌آید. بنابراین والدینی که معتقد به لجبازی فرزندشان هستند بهتر است به سابقه ارتباط خود با فرزندشان حتی قبل از سنین مدرسه نگاه کنند.





## مدت زمان لازم برای انجام تکالیف توسط فرزندتان را بشناسید..

مهم‌ترین نکته‌ای که والدین باید به آن توجه کنند مدت زمان مفیدی است که برای انجام تکالیف لازم است. این زمان برای سنین مختلف و بسته به شرایط دانش‌آموز متفاوت است. والدین باید شرایط سنی کودک را در نظر داشته باشند، به طوری که کودکان و دانش‌آموزان پایه‌های ابتدایی را برای مدت زمان طولانی وادار به انجام تکلیف نکنند. ضمن آن‌که شرایط دیگر دانش‌آموز را نیز لحاظ کنند. صاحب‌نظران تعلیم و تربیت مدت زمان لازم برای انجام تکالیف را برای بچه‌های کودکستان تا پایه دوم ابتدایی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در هر روز و برای پایه‌های بعدی دوره ابتدایی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیشنهاد کرده‌اند. بنابراین والدین نباید به منظور یادگیری بهتر دانش‌آموز و با این تصور که هر چه زمان بیشتری صرف مطالعه دانش‌آموز شود یادگیری او نیز بیشتر خواهد شد، کودک خود را مدت زیادی وادار به درس خواندن کنند. مسلماً کودک در این مدت زمان اضافی به کارهای دیگری مثل خیالبافی‌های ذهنی مشغول می‌شود.





## کودک را تشویق کلامی کنید...

نمی‌توان کودک را وادار به انجام تکالیف مدرسه کرد؛ اما از آنجا که نوشتن تکالیف ضروری است، والدین با آگاهی و صبر پیشه کردن می‌توانند این را از کودک خود بخواهند

- آنها می‌توانند با تمجیدهای کلامی برای انجام این کار به او انگیزه کافی دهند...

- چقدر کلمات را خوب روی یک خط نوشتی...

- حالا دیگه می‌تونی حروف را به اندازه مناسب بنویسی، آفرین...

- خوشحال می‌شم می‌بینم تکلیفتو مرتب و تمیز می‌نویسی...



## به کودک امکان انتخاب بدهید...



بهتر است کودک بدانند بعد از آمدن از مدرسه چه کاری باید انجام دهد. اگر مایل است اول تلویزیون ببیند و بعد به تکالیف خود بپردازد، این را تعیین کنید و با هم به توافق برسید یا این که بهتر است بدانند از او انتظار می‌رود بعد از یک چرت کوتاه شروع به انجام تکالیفش کند. سعی کنید انجام اولین تکلیف مدرسه را برای یک کودک کلاس اولی به یک خاطره خوب و جذاب و توأم با نشاط تبدیل کنید. وقتی به بچه‌ها امکان انتخاب داده می‌شود، بهتر عمل می‌کنند چرا که احساس می‌کنند کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند. بهتر است انتخاب‌های محدود به فرزند خود پیشنهاد کنید. او در معرض انتخاب بین انجام دادن و ندادن تکلیف مدرسه نیست، ولی می‌تواند در مورد زمان آن دست به انتخاب بزند. به این ترتیب کودک می‌فهمد هدف انجام کار است.





## وقت و جای معین برای تکلیف مدرسه در نظر بگیرید...

بیشتر کودکان در مورد زمان انجام تکلیف اغلب با والدین جر و بحث می کنند، تعلل می ورزند تا با بهانه های مختلف وقت خواب برسد و کار را انجام ندهند. در این میان والدین هم بیکار ننشسته و او را به انجام تکلیف وا می دارند. این امر علت منازعات شبانه بین والدین و فرزندان می گردد که بعضی مواقع ناشی از وجود برنامه های فوق العاده فشرده و فعالیت های فوق برنامه همچون کلاس های موسیقی، زبان، نقاشی و .... می باشد و این در حالی است که باید برنامه درسی در برنامه روزانه کودک از جایگاهی بالایی برخوردار باشد. می دانیم که بچه ها قادر نیستند در ساعات آخر شب تکلیف درسی را به طور موثر انجام دهند، پس باید تکالیف درسی در اولویت نخست قرار داشته و در برنامه روزانه آنها جایی معین داشته باشد و او باید در زمان خاص کلیه فعالیت های دیگرش را کنار گذاشته و به انجام تکالیف درسی بپردازد و وظیفه والدین این است که دقیقاً انتظار خود را برایش بیان کنند و مطمئن شوند که کودک در زمان معین فعالیت را شروع و به موقع تمام می کند. در این خصوص باید یک برنامه روزانه در جدول هفتگی فرزندان در نظر گرفته و زمان انجام تکلیف در هر روز هفته مشخص گردد.



میز ناهار خوری یا آشپزخانه، فضای کار محبوب کودکان است. آنها با نزدیک شدن به شما احساس راحتی بیشتری می‌کنند و شما می‌توانید آنها را تشویق و کمک کنید. بچه‌های بزرگ‌تر ترجیح می‌دهند در اتاق‌شان خلوت کنند، اما در فواصل معین آنها را کنترل کنید و در پایان تکالیف‌شان را چک کنید. مهم است فضایی که کودکان تکالیف‌شان را انجام می‌دهند:

- روشنایی مناسب داشته باشد.
- راحت باشد.
- وسایل مدرسه از قبیل خودکار، مداد، تراش، دفتر و کتاب‌های لازم در آنجا مهیا باشد.

ساکت و عاری از هرگونه عامل حواس‌پرتی (مثل تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، زنگ تلفن یا صدای دیگر اعضای خانواده) باشد.

اگر کودکان برای تکالیف مدرسه به کامپیوتر احتیاج داشتند، سعی کنید آن را در مکانی عمومی، و نه در اتاق خواب قرار دهید، زیرا شما باید بتوانید آنها را از اجرای بازی‌های کامپیوتری، چت‌کردن یا فرستادن ایمیل، گردش در اینترنت برای سرگرمی در زمان انجام تکالیف منع کنید.

همچنین به کنترل فرزندتان توجه داشته باشید. این کنترل‌ها از طریق تامین‌کننده‌های خدمات اینترنتی و نرم‌افزارهایی که موضوعات نامناسب را مسدود می‌کنند، در دسترس هستند.

سایتی را که معلم به فرزندتان توصیه کرده است، پیدا و برای دسترسی آسان، آنها را نشانه‌گذاری کنید.



## مسئولیت انجام تکالیف و وظیفه‌شناسی در این مورد را به کودک واگذار کنید

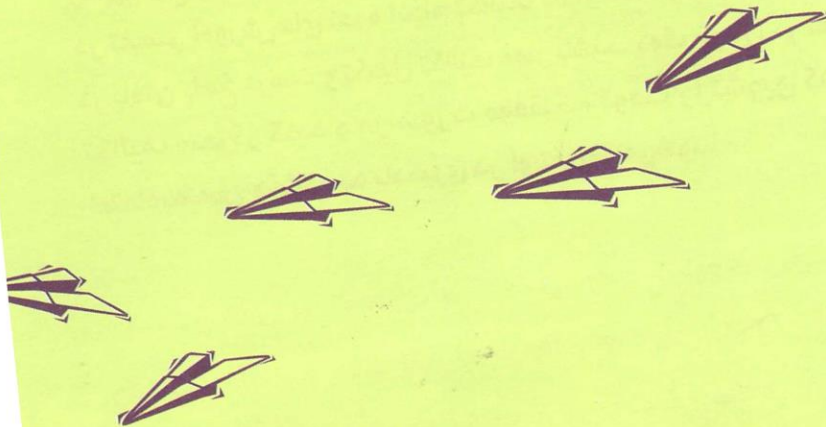
زمانی که فرزندان ما خیلی کوچکند، اغلب والدین به جای آنها تصمیم می‌گیرند. انجام تکالیف درسی برای بسیاری از کودکان، اولین مسوولیتی است که تماماً به عهده‌ی آنها واگذار شده، خواه در مدرسه انجام دهند و یا در خانه، به هر حال مسوولیت بر دوش فرزندان شماست.

بعضی از بچه‌ها دائماً شکایت دارند که تکالیف مشکل است و از عهده‌ی انجام آن برنمی‌آیند. در اینجا یا بچه‌ها نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند تکالیف را انجام دهند و اگر توانایی لازم در چنین حالتی انجام تکالیف توسط والدین این باور ناامیدی را در او تأیید می‌باشند. پس بهترین کمک این است که او را تشویق به کارش کنید، بنابراین به فرزندان بگویید که از او انتظار دارید خودش تکالیف را انجام دهد. اما جهت انجام کار او را یاری نمایید.

لیکن انجام کار مستقل برای کودکان سنین پایین‌تر، یک شبه امکان‌پذیر نیست؛ بلکه این مهارتی است که به تدریج در فرد ایجاد می‌شود. بچه‌ها از طریق تکالیف درسی، مهارت‌هایی را می‌آموزند که برای آینده‌ی آنها که بایستی بزرگسالانی غیر وابسته، دارای انگیزه و موفق باشند ضروری است. آنها با پیگیری دستورات معلم به صورت مستقل عمل کردن را می‌آموزند. وظیفه‌ی خود را از شروع به پایان می‌رسانند. به تنظیم زمان پرداخته و همچنین تمام استعدادهای خود را به کار می‌گیرند. متأسفانه برخی والدین خود را مسئول کامل انجام تکالیف می‌دانند. به صورتی که در زمان انجام تکالیف بالای سر دانش‌آموز حضور دارند، زمان شروع انجام تکالیف را تعیین می‌کنند



اما والدینی که این مسوولیت را خود بر عهده می‌گیرند، چون والدین نمی‌توانند در تمام دوران تحصیل در انجام تکالیف فرزندان خود نظارت مستقیم داشته باشند با افت تحصیلی آنها مواجه می‌شوند. در حالی که اگر این احساس مسوولیت را از دوران کودکی در فرزندشان شکل داده باشند با مشکلاتی از این قبیل مواجه نخواهند شد.





## قانون حمایت والدین



در درجه اول، کودک باید خودش کارش را انجام دهد. اگر کودک خودش فکر نکند، یاد نمی‌گیرد. والدین می‌توانند با راهنمایی‌ها و پیشنهادهای‌شان به آنها کمک کنند، اما این وظیفه کودک است که یاد بگیرد. وقتی سراغ تکالیف می‌رود، حضور داشته باشید تا او را کمک و راهنمایی کنید، به سوال‌هایش پاسخ دهید، در تفسیر آموزش‌های نحوه انجام تکالیف به او کمک کنید و تکالیف کامل‌شده را چک کنید. در یافتن پاسخ درست و تکمیل تکالیف مُبر باشید. کمک خود را در تقویت مهارت‌های حل مسایل در انجام تکالیف متمرکز کنید و در صورت موفقیت، کودک را تشویق کنید. اگر خودش به راه‌حل برسد، اعتمادبه‌نفس و علاقه به یادگیری در او تقویت می‌شود.





## در انجام تکالیف به فرزندان خود کمک کنید...

والدینی که علاقه به انجام تکالیف را در فرزندان ایجاد می‌کنند، در مدرسه موفق‌ترند. این به کودک نشان می‌دهد آنچه انجام می‌دهد، اهمیت دارد. کمک به انجام تکلیف شب مزایای زیادی برای کودکان دارد. چه بسا برای والدین هم مزایایی داشته باشد! والدین هم از این راه چیزهایی یاد می‌گیرند. کودکان در دوران ابتدایی، برای اولین بار تکالیف را تجربه می‌کنند.

این تکالیف به منظور تقویت و یادگیری بیشتر دروس کلاس و کمک به آنها برای تمرین مهارت‌های مهم یادگیری است. با انجام تکالیف، کودکان می‌آموزند چطور یادداشت‌هایشان را بخوانند و آنها را یکی یکی و مستقل اجرا کنند. یاد می‌گیرند زمان را مدیریت و برنامه‌ریزی کنند.

(برای تکالیف بلندمدت مثل تهیه گزارش از کتاب همچنین با تمام قوا و با نظم و ترتیب کارهایشان را کامل کنند)

تکلیف شب همچنین به پرورش احساس مسوولیت کمک می‌کند. احساس افتخار برای کاری که به نحو احسن انجام می‌دهند و کارهای اخلاقی که به عملکرد خوب آنها در خارج از کلاس می‌انجامد. والدین می‌توانند تا حد زیادی در انجام تکالیف به کودک کمک کنند؛ از جمله ارجح دانستن انجام تکالیف به هر کار دیگری و کمک به تقویت عادت‌های مطالعه در آنها...





## جهت انجام تکلیف ارتباطی قاطعانه برقرار سازید...



بعضی مواقع با در نظر گرفتن همه مراحل ذکر شده، باز هم تکلیف درسی انجام نمی شود و متأسفانه برخی والدین به درخواست کردن، التماس کردن و طرح سوالاتی بی هدف متوسل می شوند و یا با صحبت های خصمانه فرزندشان را تحقیر می کنند. تمام این اظهارات غیر موثر می باشد. به خاطر داشته باشید که والدین در موضع قدرت هستند و باید قاطعانه و روشن انتظارات خود را طرح کنند. برای این کار به تنهایی با فرزند خود صحبت کنید. درست به چشمانش نگاه کنید و برایش بیان کنید که در خانه مهمترین مسوولیت او « انجام تکالیف درسی » است و نباید جر و بحثی باشد. او باید تکلیف را بدون کمک دیگران، در زمان معین و در حد توانش به بهترین وجه انجام دهد. والدین گرامی مواظب باشید در دام مشاجره فرزندان نیفتید و «روش صفحه گرامافون» شکسته را به کار ببرید. هر چه او تعلق کرد شما مانند گرامافونی عمل کنید که سوزنش گیر کرده پس به طور مداوم انتظارات خود را بیان کنید. از موضع قدرت خود کوتاه نیایید. وقتی حداکثر سه بار به کار بردید، مطمئناً بی تاثیر نخواهد بود. ولی به خاطر داشته باشید روش صحبت و بیان انتظار، آرام باشد تا فرزند احساس خوبی بیابد.



## معلم همیار شما در مدرسه...



تکلیف درسی حلقه ارتباطی بین خانه و مدرسه است. پس وقتی فرزندتان در انجام تکلیف دچار مشکل است بی درنگ با معلم وی تماس بگیرید. زیرا هر چه زودتر او در جریان کار قرار بگیرید بهتر می تواند اقدام موثری برای فرزندتان انجام دهد.

در برقراری تماس با معلم، ترس به خود راه نداده و اکراه نداشته باشید. زیرا معلمان به خوبی نظرات شما را با اشتیاق می پذیرند و از تبادل اطلاعات و ایده ها استقبال می کنند. خیلی ساده است که با گفتن جمله هایی مثل تقصیر معلم است و یا کوتاهی از مدرسه است، مسوولیت خود را در عدم موفقیت تحصیلی فرزندتان انکار کرده و فراموش نمایید. اما وقتی شما با معلم فرزند خود، همیاری ایجاد کنید؛ به فرزندتان می فهمانید جبهه متحدی را برای کمک به موفقیت او به وجود آورده اید.

اولین ارتباط شما با مدرسه باید به صورت ارسال یادداشتی برای معلم باشد؛ مبنی بر این که فرزندم تکالیف درسی را انجام نمی دهد یا این که مشاهدات خود را در مورد فرزندتان برایش شرح دهید. باید دانست آیا مشکل کودک به درک وی مربوط است یا عدم آگاهی اش از طریق کاربرد آنها یا ممکن است فرزند در کلاس به رویا پروری می پردازد. شاید شاگرد هنوز بر مفاهیمی که مربوط به تکلیف می باشد، تسلط پیدا نکرده باشد یا ممکن است کودک فراموشکاری باشد. حال برای مشخص کردن منشأ مشکل و رسیدن به راه حل، نشست والدین با معلم ضروری است. بهترین راه حل مشکل آن است که از فرزندتان بخواهید جدول کار نمای تکلیف درسی که جهت ثبت تکالیف روزانه است را به منزل بیاورد.

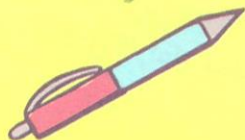


از معلمش بخواهید که کلیه تکالیف را در جدول نوشته با تاریخ و امضا مشخص کند. هرگاه روزی تکلیف نداشت، از معلم بخواهید که برایتان بنویسد و در صورتی که جدول کارنمای تکلیف را گم کرد یا فراموش نرساند، برای معلمش یک یادداشت فرستاده و متذکر شوید که معلمش در مدرسه این مورد را پیگیری کند. هرگاه تکلیف فرزندتان سرهم بندی می شود یا عادت کاری نادرستی در انجام تکلیف دارد با معلمش تماس بگیرید. در این موارد ذکر شده، ممکن است معلم از شما بخواهد که نقش فعال تری داشته باشید و لازم باشد که کار فرزندتان را تصحیح کنید تا کارش را بهبود بخشد.

در آخر اینکه اگر فرزند شما بی حوصله باشد و یا معلمی داشته باشید که غیر جذاب، عبوس و بی ذوق باشد باز هم اجازه ندهید فرزندتان این حقیقت را بهانه قرار دهد.

او بایستی کارش را به طور کامل انجام دهد، در غیر این صورت شما و معلم در دو جهت مخالف کار می کنید. دیگر معلم همیار شما نیست و فرزندتان هم یکی از شما را بر علیه دیگری برمی انگیزد و این مطلب آب در هاون کوبیدن است و هیچ ثمری برای فرزندتان ندارد.

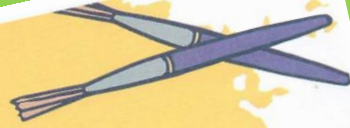
با امید به اینکه با در نظر گرفتن همه مراحل و راهکارهای ارائه شده، والدین و معلمین عزیز بتوانند در تربیت فرزندانی مستقل، مسوول و پراکنیزه و شاداب گام بردارند و برای نوشتن تکلیف درسی هیچ قطره اشکی بر صورتی ظاهر نشود و لبخند شادی و موفقیت جایش را بگیرد.



چگونه  
استرس  
کلاس اولی ها را کاهش دهیم؟







برخی کودکان برای رفتن به مدرسه روز شماری می‌کنند، ولی برخی از بچه‌ها نیز دلهره دارند و مضطرب می‌شوند. در این میان خانواده‌ها نقش مهمی بر عهده دارند و باید با رفتار خود کودک را برای رفتن به مدرسه آماده کنند. به والدین توصیه می‌شود پیش از آغاز رسمی کلاس‌های درس، با مسوولان مدرسه فرزند خود در ارتباط باشند و حساسیت‌های روحی، مشکلات جسمانی احتمالی، استعدادها و همه موارد مربوط به فرزند خود را به مسوولان مدرسه اطلاع دهند، همچنین برخی موارد مانند میزان قدرت بینایی و شنوایی کودک و همچنین بازیگوش بودن و یا گوشه‌گیر بودن کودک نیز باید به معلم اطلاع‌رسانی شود.

پیش از آغاز فصل مدارس خانواده‌ها باید زمانی را برای گفت‌وگو با کودک درباره مدرسه اختصاص دهند و تجربه‌های خود از مدرسه را برای وی بیان کنند. یکی از دلایل دلهره کلاس اولی‌ها، ترس از ورود به محیط جدید است، والدین باید بدانند این ترس طبیعی است و خیلی از افراد حتی در سن بزرگسالی هنگام ورود به محیط جدید دچار اضطراب می‌شوند. به والدین توصیه می‌شود چند روز پیش از آغاز مدارس فرزند خود را به مدرسه ببرند تا با محیط آشنا شود. همچنین مسوولان مدارس می‌توانند والدین و دانش‌آموزان را چند روز قبل به مدرسه دعوت کنند تا کلاس اولی‌ها با محیط مدرسه و دوستان جدید خود آشنا شوند.

دلیل نگرانی برخی کلاس اولی‌ها نیز **«اضطراب جدایی»** است؛ به این معنی که کودک نگران است که مبادا هنگامی که در مدرسه است، برای والدین او مشکلی پیش بیاید و او دیگر نتواند پدر و مادر خود را ببیند. برای حل این مشکل، خانواده‌ها می‌توانند فعالیت‌های روزانه خود را برای کودک شرح بدهند تا او اطمینان حاصل کند که پس از پایان مدرسه والدین خود را دوباره می‌بینند. در برخی موارد لازم است در روزهای ابتدایی آغاز مدارس، والدین هنگام بازگشت کودک از مدرسه با خوشرویی با وی برخورد کنند و برای او جایزه بخرند و از اینکه با دقت به درس‌ها توجه کرده از او تشکر کنند.



موضوع دوست و دوستیابی، یکی دیگر از نگرانی‌های کلاس اولی‌ها است. کلاس اولی‌ها در روزهای ابتدایی بازگشایی مدارس احساس تنهایی می‌کنند، در چنین شرایطی والدین وظیفه دارند ویژگی‌های یک دوست خوب و همچنین نحوه دوستیابی را برای کودک توضیح دهند.

والدین باید مسیر تردد کودک به مدرسه را برای او تشریح کنند و طبیعی است که اگر والدین به این نکات توجه کنند، بهداشت روانی کودک حفظ می‌شود و در نتیجه عملکرد تحصیلی وی نیز مثبت خواهد بود. تهیه لباس و کیف نو برای کودک نیز از دیگر مواردی است که موجب تشویق وی به مدرسه رفتن می‌شود و در نتیجه وابستگی کودک به مدرسه افزایش می‌یابد. به والدین توصیه می‌شود خوراکی مورد علاقه کودک را در کیف او بگذارند، زیرا این کار موجب می‌شود کودک حس خوبی داشته باشد و در مدرسه گرسنه نشود. تغذیه کلاس اولی‌ها اهمیت بسیاری دارد و والدین باید صبحانه مورد علاقه کودک را برای او آماده کنند. همچنین مسوولان مدارس بهتر است علاوه بر زنگ تفریح، زمانی را برای تغذیه دانش‌آموزان اختصاص دهند و در این زمان نیز کودک غذایی از جنس صبحانه که همراه خود آورده را میل کند. تحقیقات علمی نشان داده عملکرد ذهن کودکان با خوردن صبحانه ارتباط مستقیم دارد.





**! راهنمای زیر را بخوانید تا آمادگی لازم را برای برخورد با مشکلات روزهای اول مدرسه پیدا کنید...**

**● ساعت خواب را تنظیم کنید...**

از آنجا که ممکن است به دلیل نداشتن برنامه مشخص، وقت خواب کودک هم زمان مشخصی نداشته باشد؛ باید از چند هفته قبل کودک را وارد یک برنامه خواب منظم کنید طوری که ساعت ۹ شب حتما به تخت خواب برود و صبح ساعت مشخصی از خواب بیدار شود. میزان خواب معمول برای کودکان ۷ ساله حدود ۸ ساعت است.

**● با خرید لوازم مدرسه ذهن او را آماده کنید...**

یکی از راه‌های به هیجان آوردن فرزندتان برای روزهای مدرسه، خرید لوازم مدرسه اعم از کیف و کفش و لوازم التحریر است. در هفته‌های پایانی شهریور خرید وسایل مدرسه را آغاز کرده و وظایف دانش‌آموزی را تمرین کنید. مثلا آماده کردن کیف، پوشیدن رویوش و مقنعه، بستن کفش و یاد گرفتن آدرس و شماره تلفن. بهتر است از همین حالا جای مشخصی مثلا نزدیک در برای قرار دادن آنچه صبح‌ها باید با خود ببرد تعیین کنید. به این ترتیب کمتر احتمال فراموش کردن لوازم ضروری وجود دارد.

**● عادت غذایی را از همین حالا در او ایجاد کنید**

از همین ابتدا فرزندتان را به خوردن خوراکی‌های سالم عادت دهید. دلیلی ندارد تمام خوراکی‌های رنگارنگ سوپر را در کیف فرزندتان بگذارید. به فرزندتان هم بیاموزید پاستیل، چیپس، پفک، اسنک و... هیچ سودی برای او ندارد. میوه‌های سفت که پوست‌شان راحت جدا می‌شود یا باید آنها را گاز زد (به جای آبمیوه پاکتی)، نان، پنیر و گردو (گوجه را تکه نکنید زیرا آب زیادی دارد و تازمانی که فرزندتان آن را بخورد خراب می‌شود)، مغزها، پاکت شیر کوچک (به جای شیر کاکائو)، خرما، حلوا، کلوچه و... به او بدهید. مضرات هله هوله‌ها را به او بیاموزید تا اگر هم‌کلاسی‌هایش خوراکی‌های او را مسخره کردند بتواند جواب آنها را بدهد.





### ● او را مستقل بار بیاورید...

از زمانی که فرزندتان پا به مدرسه می‌گذارد موظف است مسایل زیادی را خودش به تنهایی مدیریت کند. شما می‌توانید با صحبت کردن او را برای این مساله آماده کنید. به او مسوولیت بدهید. مثلاً به او بگویید خودش برای تکالیفش برنامه بریزد. اینکه کی و چگونه تکالیف را انجام می‌دهد را به عهده خودش بگذارید. اگر کودک شما بتواند نیازهای اساسی را بدون تکیه به بزرگسالان برآورده کند، راحت‌تر به مدرسه می‌رود.

### ● همه چیز را خوب تشریح کنید...

به او بگویید همه بچه‌ها به اندازه او می‌دانند و محیط مدرسه برای همه آنها مانند او خجالت‌آور و پراسترس است. اگر چند تا از بچه‌ها را هم از قبل می‌شناسند، دلیلی ندارد احساس غربت کند. خودش به همکلاسی‌ها سلام کند، اسم‌شان را بپرسد، در مورد علایق مشترک و... بپرسد و بگوید. به او یاد بدهید که اگر یکی از همکلاسی‌ها او را انکار کرد، ناراحت نشود. محیط کلاس برای گوش سپردن به معلم و تعاملات هنگام یادگیری است. دوستی‌ها برای زنگ تفریح است که آن موقع هم اگر شاگرد خوب، زرنگ و پرتوانی باشد، همه دوست دارند بیایند با او دوست شوند. از مدرسه، مدیر، ناظم، معلم، هم‌شاگردی‌ها، درس‌ها، گچ، تخته، خاطرات خودتان، زنگ تفریح و... مفصل تعریف کنید. از آینده‌آهنایی که درس خوانده‌اند و موفق شده‌اند، با آب و تاب تعریف کرده و اشتیاق رفتن به مدرسه را در کوچولوی‌تان شعله‌ور کنید.





## برای گریه‌ها راه حل پیدا کنید...

برخی بچه‌ها شرایط سخت‌تری برای رفتن به مدرسه دارند و ممکن است هفته‌ها برای رفتن به مدرسه گریه کنند و از شما خواهش کنند آنها را به مدرسه نبرید. بچه‌هایی هم هستند که با خوشحالی مدرسه را شروع می‌کنند، اما بعد از سه هفته وقتی می‌خواهید از آنها جدا شوید، شروع به گریه می‌کنند. بیشتر بچه‌ها اوقات خوبی را در مدرسه تجربه می‌کنند اما از تنها ماندن در مدرسه ناراحت می‌شوند. به نظر سنگدلی می‌آید که فرزند گریان‌تان را ترک کنید اما باید بدانید هر بچه گریانی بعد از چند دقیقه آرام می‌شود. صبوری و دلسوزی ممکن است کار دست‌تان دهد. با کودک صحبت کنید و آنچه موجب ترس او شده را با هم کشف کنید. شاید در همین کشف و شهودها تازه بفهمید تنها نگرانی کودک این است که نمی‌تواند کاپشنش را تنش کند. در برابر خب این را می‌توانید با هم تمرین کنید و به او بگویید اگر به مشکلی برخورد معلم آنجاست و می‌تواند کمکش کند. در برابر گریه‌های کودک مقاومت نشان دهید مثلاً دوباره برگردید و او را بغل کنید. حتی اگر برای شما هم سخت است که گریه‌های فرزندتان را ببینید، هیچ وقت بدون خداحافظی او را ترک نکنید. ممکن است از اینکه او را با این حال ترک می‌کنید احساس گناه کنید اما این وظیفه معلم است که او بدهد تا او توجه کودک را به خود جلب کند. به یاد داشته باشید این گریه‌ها همیشه نیستند و کودک‌تان را آرام کند به او بدهید تا او عادت خواهد کرد. معمولاً کودکانی که تجربه حضور در مهدکودک و خانه‌های و کودک شما کم کم به معلم و روزهای مدرسه عادت خواهد کرد. اما کودکانی که همیشه کنار مادر بوده‌اند جدا شدن از مادر در ساعاتی از روز باعث بروز استرس و بی‌قراریشان در مدرسه می‌شود.

## اضطراب خود را کتمان نکنید!

ورود کودک به کلاس اول همیشه برای والدین مرحله ای استرس زا است، پس دلیلی ندارد در این باره به خود دروغ بگویید! این نگرانی نسبت به فرزند را پنهان نکنید، بلکه به شیوه‌های معقول آن را بروز دهید. تلاش برای نشان ندادن اضطراب، باعث انتقال غیر ارادی این حالت به فرزند می‌شود. به عنوان مثال ممکن است بیش از حد به کودک تأکید شود که در مدرسه با ادب باشد و خوب به حرف‌های معلم گوش دهد. هر پدر و مادری می‌ترسد که فرزندش در مدرسه شلوغ کاری کند و از دیگر همکلاسی‌هایش عقب بماند. همچنین از عباراتی که بار معنایی منفی دارند مانند “تترس، مدرسه آنقدرها هم وحشتناک نیست و...” بپرهیزید؛ زیرا تأثیر مخالف انتظار شما را خواهد داشت.

به خاطر داشته باشید که معلم و کادر آموزشی دوست شما هستند و آنها شرایط کودکان را به خوبی می‌شناسند. حتی بعضی از معلمان اجازه می‌دهند که کودک مدت کوتاهی عروسکش را نیز همراه خود داشته باشد تا به تدریج با محیط مدرسه خو بگیرد.







ایجاد دلبستگی و علاقه

به مدرسه

در کلاس اولی ها

BACK TO  
SCHOOL

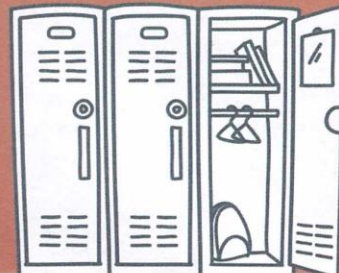


فرق نمی‌کند در چه سن و سالی باشی؛ وقتی صدای قدم‌های پاییز در کوچه‌ها طنین می‌اندازد، بی‌اختیار خاطرات شیرین روزهای مدرسه و شیپنت‌های پشت میز و نیمکت در ذهن یادآور می‌شود. این روزها برای بعضی شیرین و برای برخی دلهره آور است، چون با پایان شهریورماه و نزدیک شدن فصل هزار رنگ، دانش‌آموزانی هستند که هنوز دوست ندارند پاییز از راه برسد! آن‌ها علاقه‌ای نسبت به رفتن مدرسه ندارند و لحظه‌های روزهای پایانی تابستان را با بی‌میلی می‌گذرانند! در این زیر نکاتی جهت علاقه مندی کودکان به مدرسه بیان می‌گردد.



## محیط مدرسه

به نظر می‌رسد زمان حضور کودکان در مدرسه، برخی والدین مسوولیتی بر دوش خود احساس نمی‌کنند! اگر والدین نقش فعال‌تری ایفاء کنند، نه تنها کودکان به تحصیل ترغیب می‌شوند؛ بلکه نگرانی خود آن‌ها نیز کاهش می‌یابد. اولین کاری که با بازگشایی مدارس باید انجام دهید این است که از محیط تحصیل و کلاس فرزندتان دیدن کنید. با آموزگار کودکان صحبت نمایید و از وی اجازه بگیرید ساعاتی را در کلاس درس بگذرانید. با نظری مساعد درباره مدرسه صحبت کنید. روزهایی که قرار است اتفاق خاصی در مدرسه بیفتد را در تقویم علامت بگذارید، مثلاً به کودک بگویید: «این هفته قراره تمام بچه‌های کلاس رو برای بازدید از یک نمایشگاه ببرند. فکر می‌کنی چه چیزای تازه‌ای ببینی؟ یادت باشه همه چیز رو برام تعریف کنی.»







## کمی هوشیارتر باشید

اگر دلیل خاصی برای بی‌علاقگی یا احساس ناراحتی فرزندتان نسبت به مدرسه وجود ندارد، لازم است که شما کمی هوشیارتر و دقیق‌تر باشید. درباره هر کدام از روزهای مدرسه با او صحبت کنید و عکس‌العملش را ببینید. اگر در کشف (یافتن) آنچه که باعث نارضایتی‌اش می‌شود به شما کمک کرد، شما نیز در حل این مشکل به او یاری دهید تا به اختیار خود بتواند به خودش کمک کند.

همچنین با معلمش درباره روش‌هایی که ممکن است نظر او را نسبت به مدرسه عوض کند، صحبت نمایید. در حقیقت با کار گروهی می‌توان، بی‌علاقگی دانش‌آموز را درباره مدرسه کم کرد؛ از جمله تشویق‌های معلم، داوطلب شدن کودک برای انجام امور کلاس، زنگ تفریح و حتی اختصاص دادن ساعتی در هر هفته جهت صحبت کردن مدیر مدرسه با شاگردان. بنابر این، شما هم به عنوان والدین برای انجام کارهای مدرسه همراه فرزندتان داوطلب شوید. این کار به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که تحصیل مقوله‌ای ارزشمند است. با استفاده از چنین روش‌هایی کودکان دیگر نسبت به رفتن مدرسه بی‌علاقه نیستند و روز به روز احساس رضایت بیشتری خواهند داشت.



## شرایط درس خواندن را فراهم سازید

غالباً برخی والدین خود را از آموزگار و مدرسه فرزندشان جدا می‌دانند، شما این گونه نباشید. هدف شما این است که فرزندانتان چه کودک و چه نوجوان در مدرسه احساس امنیت و راحتی کنند و درس‌ها را به خوبی یاد بگیرد. چنین امری امکان‌پذیر نیست، مگر این که در انجام تکالیف و درس خواندن موفق باشد. پس شما باید شرایط خوبی برای او فراهم سازید. با قدم گذاشتن فرزندتان به مدرسه هر روز از وی بپرسید که باید چه تکالیفی را انجام دهد و برایش فضای مناسبی جهت انجام تکالیف مدرسه فراهم کنید. محیطی آرام را در نظر بگیرید که دارای نور کافی و امکاناتی مناسب است تا فرزندتان بتواند بر انجام تکالیف متمرکز شود. در صورت لزوم می‌توانید به راهنمایی او بپردازید و از انجام تکالیفش مطمئن شوید.

