



تاریخ
۳۱
شهریور
۱۴۰۴
دوشنبه



و اجرا کنید.

۶) از توفیق خانواده، روزی را برای حضور در خانه کودک اختصاص دهید
خانه، محل امن کودک است. جایی که گرما و صمیمیت خانواده در آن احساس می‌شود. برای شروع بهتر مهد کودک خوب است یکبار در حریم گرم و آرام خانه با کودک دیدار کنید تا کنار شما احساس امنیت بیشتری را تجربه کند.

۷) صبور باشید و ناامید نشوید

به عنوان یک مربی که مدرک مربیگری فنی حرفه ای دارد، باید بدانید و خانواده را هم از این جهت مطلع کنید که همه کودکان مثل من نیستند و مدت زمان لازم برای سازگاری کودکان مختلف با مهد کودک و جدایی از مادر متفاوت است. انتظار نداشته باشید کودک بعد از روز اول و دوم در هنگام رفتن به مهد کودک، هیچگونه بیقراری و اضطرابی را تجربه نکند. صبر داشته باشید و به مرور روند بهبود اضطراب کودک را مشاهده کنید.

۸) از مادر بخواهید خداحافظی سریعی با کودک داشته و خوش قول باشد

ماندن بیش از حد مادر در مهد کودک دردی را دوا نمی‌کند، بلکه بیقراری کودک را بیشتر کرده و اصلاح عادت و اضطراب او را سختتر می‌کند. از مادر بخواهید سریعاً با کودک خداحافظی کند و برود. همچنین اگر مادر قول داده به دنبال کودک بیاید، نباید زیر قول خود بزند و در آمدن تاخیر کند. اگر چنین باشد، هر روز خداحافظی برای کودک سختتر می‌شود چرا که فکر می‌کند مادر دروغ می‌گوید و باید زمان بیشتری را در مهد بگذراند.

۹) از ماهیت ترس کودک مطلع شوید و برای رفع آن تلاش کنید
یکی دیگر از راه‌های کاهش اضطراب روز اول مهد کودک این است که بشنیدید و با کودک صحبت کنید تا از ماهیت اصلی و دلایل استرس او مطلع شوید. محیط مهد کودک محیطی جدید است که ممکن است بابت رفتار بچه‌های دیگر، محل دستشویی، وضعیت مادر و... کودک را نگران کند. اگر علت‌های ترس کودک را بیابید، بهتر می‌توانید به کاهش اضطراب روز اول مهد کودک او کمک کنید.

۱۰) در ارتباط بودن با خانواده و بررسی زندگی کودک در خانه
بسیاری عوامل ترس و اضطراب از مهد کودک، در زندگی کودک در خانه نهفته‌اند. برخی والدین از ترس‌های کودک و تاثیر برنامه‌ها بر روح و روان او اطلاعی ندارند یا به این موضوع اهمیت نمی‌دهند. به عنوان مثال فیلم‌های ترسناک و استرس زا، فیلم‌ها و خبرهایی منفی در مورد کودکان و.. در افزایش اضطراب کودک بسیار موثر است. بهتر است روز اول پیش دبستانی در این مورد با خانواده صحبت کنید و ایشان را از این جهات آگاه سازید.

نکات و توصیه های مهم روز اول مدرسه مخصوص والدین

با کودکان در خصوص مدرسه و شرایط تحصیلی گفتگو کنید و او را از نظر روحی روانی برای پذیرش دنیای جدید و آدم های جدید آماده کنید. به او بگویید اگر مشکلی پیش بیاید در کنار او هستید و به کمک هم هر مشکلی را از پیش رو برخواهید داشت . بگویید که قرار است با بچه های جدیدی آشنا شود که متفاوت هستند و او را برای انجام کارهای جدید، درس خواندن، مشن نوشتن و غیره آماده کنید.

استرس مسیر خانه تا مدرسه را کاهش دهید

مسیر ناشناخته برای کلاس اولی ها و یا بچه هایی که برای اولین بار به مدرسه ی جدید می روند، کمی استرس آور است.پس قبل از روز اول مدرسه، با هم چندین بار مسیر خانه تا مدرسه را طی کنید و او را به داخل مدرسه ی جدید برده و حیاط، کلاس ها و محیط را به او نشان دهید. شناخت بیشتر محیط، استرس را کاهش و اعتماد به نفس بچه ها را افزایش می دهد.

احترام به معلم را به او یاد دهید

به او یاد بدهید که معلمش را باید «خانم یا آقا به همراه نام خانوادگی معلم» خطاب کند. به فرزندان بگویید که استفاده از عنوان مناسب، نشانه احترام است. کودک شما باید بداند که معلم در کلاس صاحب اختیار است و دانش آموزان باید به او احترام بگذارند. مدرسه و خصوصاً کلاس درس قوانین خاصی دارد. ازعملم بخواهید قوانین را برای کودک بازگو کنید.

احترام به بچه های دیگر را به او یاد دهید

احترام به هم مدرسه ای ها برای داشتن تجربه ای مثبت از دوران مدرسه ضروری است. به کودکان خود یاد دهید نباید چیزهایی مانند تکالیف، میان وعده و خوراکی سایر بچه ها را بردارند. او باید در بازی با دوستانش نوبت را رعایت کند و از وسایل استفاده مشترک کی کنند و رعایت نکات ایمنی در حین بازی را رعایت کنند. بچه ها باید بدانند که هل دادن، تته زدن و به هم زدن صف کار صحیحی نیست.
به کودکان پیاموزید کودکان با هم متفاوتند
به کودکان تان پیاموزید که میان دانش آموزان یک کلاس تفاوت های زیادی مانند تفاوت در نژاد، مذهب، انواع شرایط زندگی و ... وجود دارد ویا ممکن است یکی از همکلاسی های او دچار معلولیت جسمی باشد ، بنابراین او باید این تفاوت ها را بیپذیرد.
نگران گریه روز اول کودکان نباشید

اکثر کودکان هنگام جدایی از والدین، درجه هایی از اضطراب و ناراحتی را نشان می دهند که این موضوع هم برای کودک و هم برای والدین او دردناک است. اولین روز مدرسه برای بسیاری از بچه ها با ترس جدایی از والدین و ورود به محیطی جدید همراه است و همین ترس ها است که باعث اشک ریختن کودک در اولین روز های ورود به مدرسه می شود. البته جای هیچ نگرانی نیست چرا که پس از گذشت چند روز این مشکل برطرف خواهد شد.

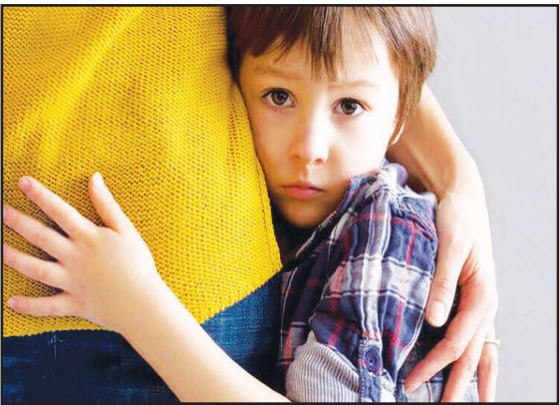
هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: کاهش اضطراب روز اول مدرسه

صفحه
۶
شماره
۴۳۰۱
سال سی ام



ریشه «اضطراب جدایی کودک از مادر»



استفراغ را شامل می‌شود.

وی محافظت بیش از اندازه والدین را یکی از عوامل تشدید این اختلال دانست و گفت: والدینی که به شکل افراطی از کودک محافظت می‌کنند، ناخواسته مضطرب‌شدن را به او می‌آموزند.
شخصیت و سبک فرزندپروری والدین نیز بر میزان اضطراب جدایی کودک اثرگذار است. قره‌خانی با تأکید بر راهکارهای پیشگیری، خاطرنشان کرد: افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان، کمک به بیان احساسات توسط کودک، تربیت مستقل، درمان اختلالات اضطرابی والدین و استفاده از سبک‌های مناسب فرزندپروری می‌تواند در جلوگیری از بروز اضطراب جدایی، به‌ویژه در زمینه جدایی از مدرسه مؤثر باشد.

۷ قدم آماده کردن کلاس اولی‌ها برای ورود به مدرسه



برای مشکلات تمرکز و توجه کلاس اولی‌ها، بهتر است فرزندان را به یک محیط آرام و بدون سر و صدا و مناسب برای درس خواندن و تمرین کردن درس‌ها قرار دهید.
همچنین، می‌توانید از تکنیک‌هایی مانند تقویت حافظه و تمرین‌های تمرکز و توجه استفاده کنید.

مشکلات رفتاری

بعضی از فرزندان ممکن است با مشکلات رفتاری مثل بی‌قراری، تعریف بیش‌ازحد، تعریف نکردن و ... روبه‌رو شوند که باعث مشکلاتی برای خودشان و همکلاسی‌هایشان شود.

برای مشکلات رفتاری، بهتر است با فرزند صحبت کنید و به او بگویید که چه رفتارهایی مناسب در کلاس و در محیط‌های دیگر است.
همچنین، می‌توانید با معلم و مشاور مدرسه صحبت کنید تا بهترین راه کنترل این مشکل را پیدا کنید.

مشکلات خانوادگی

یکی از مواردی که باعث می‌شود آمادگی ورود به دبستان برای بچه‌ها کمتر شود، مشکلات خانوادگی است.
بعضی از دانش آموزان ممکن است با مشکلات خانوادگی مثل جدایی والدین، مشکلات مالی و ... روبه‌رو شوند. این موضوع می‌تواند در روحیه کودک و سطح درسی او اثرگذار باشد.

برای مشکلات خانوادگی، بهتر است با فرزند صحبت کنید و به او بگویید که شما همیشه در کنار او هستید و از او حمایت می‌کنید. به او احساس امنیت بدهید و سعی کنید تمرکز او را به سمت محیط مدرسه و کلاس هدایت کنید.

راهکارهای آماده کردن کلاس اولی‌ها برای رفتن به مدرسه

در این بخش، راهکارهای کلیدی برای آماده کردن کلاس اولی ها برای ورود به مدرسه را یاد می دهیم. حتما به این راهکارها عمل کنید و برای فرزندان وقت بگذارید.

آموزش مهارت‌های اجتماعی برای رفتن بچه‌ها به مدرسه

به کودک خود آموزش دهید که چگونه با دیگران در محیط مدرسه رفتار کند. به‌عنوان‌مثال، نحوه صحبت کردن با دیگران، احترام به دیگران و قوانین مدرسه را به کودک خود با زبان ساده و دوستانه آموزش دهید.

تقویت مهارت‌های خودمختاری

به کودک خود آموزش دهید که چگونه تصمیم‌های خود را بگیرد و مسئولیت‌پذیری را درک کند. به‌عنوان‌مثال، از کودک خود بپرسید که چه بازی‌هایی می‌خواهد با دوستانش انجام دهد و سپس به او اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد.

ارتباط دانش آموز کلاس اولی با معلم

ارتباط دانش‌آموز کلاس اولی با معلم بسیار مهم است چرا که این ارتباط می‌تواند به کودک کمک کند تا با مشکلات خود روبه‌رو شود و بهترین عملکرد را در مدرسه داشته باشد.

برای برقراری این ارتباط، می‌توانید با معلم کلاس اول صحبت کنید و به او نشان دهید که شما همیشه در کنار کودک خود هستید و از پیشرفتش خبردارید. همچنین، می‌توانید با کودک خود درباره موضوعات مختلف صحبت کنید و به او نشان دهید که شما همیشه به او گوش می‌دهید و به او کمک می‌کنید. این ارتباط می‌تواند به کودک شما اعتمادبه‌نفس بیشتری بدهد و به او کمک کند تا در مدرسه و در زندگی روزمره خود موفق‌تر باشد.

آماده‌سازی تحصیلی

به کودک خود کمک کنید تا برای رفتن به مدرسه آماده شود. به‌عنوان‌مثال، به او کمک کنید تا حروف الفبا و اعداد را یاد بگیرد و با او درباره مفاهیم اولیه ریاضی و زبان صحبت کنید. با این راهکارها، شما می‌توانید کودک خود را برای رفتن به مدرسه آماده کنید و او را در این تجربه جدید و هیجان‌انگیز یاری کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، احمد قره‌خانی اظهار کرد: اختلال اضطراب جدایی معمولاً از سنین پیش‌دستانی ظاهر می‌شود و ممکن است سالیان طولانی ادامه پیدا کند. این اختلال در هر موقعیتی که احتمال جدایی وجود داشته باشد به‌شدت فرد را برانگیخته می‌کند و او را وادار می‌سازد از موقعیت‌هایی که مستلزم جدایی هستند، اجتناب کند.

قره‌خانی تصریح کرد: در صورتی که اضطراب جدایی از مادر در کودکی حل و فصل نشود، هر نوع جدایی در مراحل بعدی زندگی موجب زنده‌شدن این اضطراب می‌شود و می‌تواند تأثیر مخربی بر زندگی و سرنوشت فرد داشته باشد.
عدم اقامت در شهر دیگر برای تحصیلات دانشگاهی، شکست‌ها و ناکامی‌ها در سنین ازدواج و سایر موارد، ریشه در همین اختلال دارند.

وی با اشاره به اینکه کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی معمولاً زمانی به روانشناس مراجعه می‌کنند که علائم شدیدی همچون امتناع از رفتن به مدرسه یا نشانه‌های جسمانی بروز کرده باشد، ادامه داد: تحقیقات نشان داده است میزان شیوع این اختلال در کودکان کشور بین یک تا ۱۵ درصد است.

این روانشناس عوامل وراثتی، فرهنگی و محیطی را از دلایل بروز اختلال دانست و توضیح داد: اضطراب جدایی در کودکان با ترک افرادی که به آن‌ها دلبستگی دارند بروز پیدا می‌کند و نشانه‌هایی مانند نگرانی شدید در مورد از دست دادن یا آسیب دیدن فرد مورد علاقه، نگرانی در مورد وقوع اتفاق ناگوار، خودداری مداوم از رفتن به مدرسه یا مکان‌های دیگر، ترس شدید از تنها ماندن در خانه، خودداری از خوابیدن تنها و شکایت‌های مکرر از نشانه‌های جسمانی مانند سردرد، دل‌درد، تهوع و

رفتن به مدرسه برای کودکانی که می‌خواهند به کلاس اول بروند، می‌تواند یک تجربه جدید و هیجان‌انگیز باشد. خیلی از ما روز اول مدرسه گریه کردیم و شروع مدرسه و دوری از خانه برایمان عذاب‌آور بود. ممکن است کودک شما هم برای رفتن به مدرسه لجبازی کند یا دور شدن از شما برایش سخت باشد.

با این حال، مواردی وجود دارد که می‌توانید به کودک کلاس اولی خود آموزش دهید تا آمادگی ورود به دبستان را پیدا کند و در روز اول مهر با آرامش بیشتری به کلاس اول برود. در این مطلب، به چند راهکار برای آماده‌سازی کودکان کلاس اولی برای رفتن به مدرسه پرداخته‌ایم. تا انتهای مطلب با پایتخت کتاب همراه باشید.

چگونه دانش‌آموز کلاس اولی را با محیط مدرسه آشنا کنیم؟

برای کاهش اضطراب کودک در روز اول مدرسه، پیشنهاد می‌کنیم قبل از شروع سال تحصیلی با او به مدرسه بروید و به او نشان دهید کلاس درسش کجاست و برای ورود به کلاس چه مسیری را باید طی کند. همچنین، می‌توانید با کودک خود درباره افرادی که در مدرسه با او همراه خواهند بود صحبت کنید. مثلاً او را با مدیر، ناظم و مسئولین مدرسه آشنا کنید. همچنین، به کودک خود بگویید که می‌تواند در مواقع ضروری با شما تماس بگیرد.

اگر نمی‌توانید او را قبل از مهر ماه به مدرسه ببرید، می‌توانید با او بازی‌هایی را انجام دهید که مرتبط با مدرسه و کلاس اول هستند. همچنین، می‌توانید با کودک خود درباره تجربیات خود در مدرسه صحبت کنید یا خاطرات خوب دوران مدرسه خودتان را برایش تعریف کنید. به او نشان دهید که شما همیشه در کنار او هستید و از پیشرفت او حمایت می‌کنید. این کار آمادگی برای ورود به کلاس اول را در او بیشتر می‌کند.

مشکلات کلاس اولی ها هنگام ورود به مدرسه چیست؟

مشکل دوست‌یابی در مدرسه

مشکل دوست‌یابی در مدرسه به خصوص برای کلاس اولی‌ها نسبت به مسائل دیگر پررنگ‌تر است و این مشکل باید توسط مدرسه و ارتباط موثر معلم با دانش‌آموزان برطرف شود.

اما وقتی بچه‌ها در محیط جدید و ناآشنا قرار می‌گیرند، ممکن است دوست پیدا کردن برایشان سخت‌تر از قبل شود. در این مسیر شما والدین باید به طور غیر مستقیم به او کمک کنید تا مهارت های قبل از ورود به مدرسه را یاد بگیرد.

به فرزندان بگویید که دوست پیدا کردن طبیعی است و همه بچه‌ها به دوست نیاز دارند.

به فرزندان بگویید که شما از داشتن او خیلی خوشحالید و او را دوست دارید. این اعتمادبه‌نفس او را برای پیدا کردن دوستان جدید افزایش خواهد داد.

فرزندان را به محیط‌هایی ببرید که بچه‌های هم سن و سالش حضور دارند، مثلاً پارک یا مرکز بازی.

به فرزندان بگویید که باید خود را به دیگران معرفی کند و سعی کند با آنها صحبت کند.

به فرزندان بگویید که باید مهربان و با احترام با دیگران رفتار کند. این رفتار او را به دیگران جذب خواهد کرد.

با دیگر والدین در محل مدرسه یا محل‌های دیگری که بچه‌ها حضور دارند، صحبت کنید و سعی کنید فرزندان را با بچه‌های دیگر آشنا کنید.

مشکلات خواندن و نوشتن

بعضی از فرزندان ممکن است با مشکلاتی در خواندن و نوشتن مواجه شوند که علت آن می‌تواند نداشتن آمادگی قبلی یا مشکلات دیگر در یادگیری باشد. برای مشکلات خواندن و نوشتن، بهتر است با معلم فرزند صحبت کنید و از او بخواهید که کودک را برای تقویت مهارت‌های خواندن و نوشتن راهنمایی کند. همچنین، می‌توانید از کتاب‌ها و منابع آموزشی دیگر نیز استفاده کنید.

ناراحتی‌های اجتماعی

بعضی از فرزندان ممکن است در برقراری ارتباط با همکلاسی‌ها و دوستانشان با مشکل روبه‌رو شوند که این باعث ناراحتی و افسردگی آنها می‌شود. برای مشکلات اجتماعی، بهتر است با فرزند خود صحبت کنید و از او بپرسید که چه مشکلاتی با همکلاسی‌ها و دوستانش دارد. سپس T با معلم و مشاور مدرسه صحبت کنید تا راه‌حل‌های لازم را پیدا کنید.

مشکلات تمرکز و توجه

بعضی از فرزندان ممکن است در تمرکز و توجه به درس‌ها و فعالیت‌های کلاسی ضعف داشته‌باشند و نتوانند در طول کلاس حواسشان را جمع کنند. این موضوع باعث کاهش عملکرد و پیشرفت آنها می‌شود.