

هل طفلك على وشك الالتحاق بالمدرسة؟



MANA AKE
STRONGER FOR TOMORROW

جدول المحتويات

- 1 نظرة شاملة
- 2 الاستعداد للمدرسة
- 4 ولكن ماذا عن مخاوفنا؟
- 5 من أجل أطفالك
- 6 وفي الختام، إليك هذه القصيدة
- 6 المراجع



هل طفلك على وشك الالتحاق بالمدرسة؟

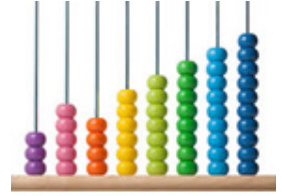
الاستعداد للمدرسة

إن الأمر الأهم من تعلم الحروف الأبجدية "أ ب ج" هو تعلم الاختلاط مع الآخرين والعناية بنفسك.



ولكن ماذا عن مخاوفنا؟

كن شجاعاً! يتطلع إليك أطفالك للحصول على التوجيهات، لذلك يجب أن تكون قدوة حسنة. اعتن بنفسك، وبهم أيضاً.



من أجل أطفالك

كن ايجابياً! سيكون طفلك رائعاً (وأنت كذلك!)



يا له من وقت مثير بالنسبة لك ولعائلتك، ولكن قد يجعلنا قلقين بعض الشيء ...

هل سيكون طفلي بخير؟ هل سيحبه الأطفال الآخرون؟
ماذا لو صادف شخصاً لئيماً أو غير لطيف تجاهه؟

من الطبيعي أن نقلق على من نحب - فنحن كعائلة لدينا الرغبة القوية جميعاً في جعل كل شيء يسير على ما يرام.
فيما يلي بعض النصائح والملاحظات للمساعدة على جعل أمر الذهاب إلى المدرسة يسيراً بسلاسة.

الاستعداد للمدرسة

قد نضع كل تركيزنا على الألوان والأرقام والأشكال، والتعرف على الحروف، وكتابتها / والتعرف على اسمائها، ولكن يجب وضع تركيزنا حول الأمور الأساسية في المقدمة ووسط أعيننا.

التشجيع على مهارات الاعتماد على النفس من خلال مساعدة الطفل على تعلم:

- ذهاب الطفل بنفسه إلى دورة المياه وغسل يديه بدون تذكيره؛
- حمل حقيبته؛
- ارتداء أحذيته؛
- لبس وتزوير معطفه وخلعه؛
- ارتداء ملابس السباحة و تغييرها بشكل مستقل؛
- طلب الأشياء التي يحتاجها.

شجعه على أن يكون فضولياً. طرح الأسئلة جزء كبير من الفضول ونحن جميعاً نريد أن يتحلى أطفالنا بثقة النفس الكافية التي تشجعهم على طرح الأسئلة.

ساعد طفلك على ممارسة الاستماع - القراءة للطفل هي واحدة من أفضل الطرق للقيام بذلك. من شأنها بناء وتوسيع خياله ومهاراته اللغوية أيضاً!

العب مع طفلك - الألعاب التي تعلمه كيفية انتظار دوره والتناوب مع الآخرين هي خير عون له على التأقلم في الفصل الدراسي والملعب.

معرفة ما تعنيه كلمة "لا" و "توقف" تضع أمام الطفل قواعد عليه الالتزام بها ، لكي يفهم معنى القواعد وحين يواجهه البالغون للبقاء في أمان.

دع طفلك يقضي وقت مع أطفال آخرين، لكي يتعلم الاختلاط الاجتماعي والتفاعل والمشاركة. حاول ألا تتدخل كثيراً ولكن ارشدهم لكيفية ادارة أفعالهم.

إن الاستعدادات العملية مفيدة أيضاً، مثل تحضير الزي المدرسي وصندوق الغداء والحقائب قبل أول يوم مدرسي بوقت كاف.

الإلمام بالبيئة المدرسية الجديدة يمكن أن يساعدك أنت وطفلك على الشعور بمزيد من الثقة. تقدم العديد من المدارس الأنشطة التعريفية أو الانتقالية (الزيارات قبل البدء بالمدرسة). إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فإن اللعب في مرافق المدرسة في عطلة نهاية الأسبوع من شأنه أن يساعد أيضاً. مثل الجري، والتسلق على معدات الملعب، وركل الكرة في الساحة.



قد تبدو لك هذه الاستراتيجيات بسيطة وبديهية للغاية وربما تكون أشياء تقوم بها بالفعل. ومع ذلك، فمن الجيد دائماً الاعتراف والاحتفال بما نقوم به بالفعل!

ولكن ماذا عن مخاوفنا؟

يعد القلق بشأن أول يوم أو أسبوع أو فصل دراسي لطفلك في المدرسة أمر طبيعي للغاية، ولكن سيكون لأفعالك وكيفية إدارتك لسلوكك تأثير على سلوك طفلك. أقوى أسلوب لتعليم دروسنا هو أن نكون قدوة لها.

- كن نموذجاً للسلوك الشجاع: جرب أشياء جديدة وخض بعض المخاطر - سيساعد هذا طفلك على أن يكون شجاعاً أيضاً.
- ابتعد عن التجنب: فهذا من شأنه انماء المخاوف وجعل الأمور أكثر صعوبة على المدى الطويل. تجنب تغيير الخطط لتلائم أفكارك القلقة
- أظهر لطفلك كيفية تأقلمك مع القلق. على سبيل المثال، قل، ”سوف آخذ بعض الأنفاس الكبيرة والبطيئة والعميقة لمساعدتي في الحفاظ على هدوئي“. تذكر أن طفلك يراقبك ويتعلم مما تفعله. إذا تأقلمت مع القلق، يمكن لطفلك فعل ذلك أيضاً.

تذكر أن المشاكل المتعلقة ببداية المدرسة مؤقتة ويمكن إيجاد الحلول لها – وأعضاء هيئة التدريس يقدمون الدعم لعائلتك. سيكون الجميع بخير، حتى إذا لم تسر الأمور على ما يرام في بعض الأيام، فإن للغد يوماً آخر.



و غالباً ما نضع أنفسنا كأولياء أمور في المرتبة الأخيرة في القائمة - فكر في العناية بنفسك - هل تتغذى جيداً، وتمارس الرياضة، وتحصل على قسط كاف من النوم؟ نوصيك بالتواصل مع مقدمي المساعدة. خذ حماماً واعط نفسك بعض الوقت للاسترخاء.

من أجل أطفالك

- حاول ألا تستبقي مشاعر طفلك. اسأله ”كيف تشعر حيال المدرسة اليوم؟“ وليس ”هل أنت قلق بشأن المدرسة اليوم؟“
- استمع لطفلك وأظهر له اهتمامك - العناق اسلوب رائع.
- أخبره أن القلق أمر طبيعي - كن داعماً ولا تقلل من شأن مخاوفه. تجنب عبارات مثل ”ليس هناك ما يدعو للقلق“ وبدلاً من ذلك قل أشياء مثل ”الأشياء الجديدة يمكن أن تكون مخيفة بعض الشيء“.
- لا بأس في الحديث عن المشاعر، ومن ثم ايجاد طرق للتعامل معها.
- كن حذراً من تطمين الطفل أكثر من اللازم – شجعه على تعزيز ثقته بنفسه وحفز قدرته على التأقلم.
- تحدث عن التحديات الأخرى التي تغلبتم عليها كعائلة، على سبيل المثال اليوم الأول من مرحلة رياض الاطفال، ودروس الموسيقى، ودروس السباحة، وما إلى ذلك. تذكر نقاط القوة التي يمتلكها طفلك وكيف يمكنها مساعدته.
- إذا واجهتمك تحديات، فحاول تبادل الأفكار مع طفلك لإيجاد الحلول لها. يعد تعليم الطفل مهارات حل المشاكل طريقة رائعة أخرى لدعمه في التعلم.
- انظر إلى الجانب المشرق وشجع وشارك الأفكار الإيجابية.
- ضع التوقعات والحدود - يجب الأطفال معرفة القواعد. امدحهم عندما يبذلون قصارى جهدهم وادعمهم لمواصلة المحاولة.
- أسس روتيناً جيداً لأوقات الصباح وبعد المدرسة وفي وقت النوم.
- خطط لبعض الانشطة البدنية وانشطة المرح والضحك - اخرجوا في الهواء الطلق، وأخرج ألعاب الطاولة، واعثر على الفكاهة في الأشياء.
- في كل مرة نجرب فيها شيئاً جديداً، نواجه أفكاراً قلقة جديدة – يعد هذا الأمر صحي وطبيعي. أفضل طريقة لمجابهة أفكارنا هي السلوك الشجاع؛ إن المرونة هي ما نسعى إليه.

سيكون طفلك رائعاً - وأنت كذلك!

وفي الختام، إليك بهذه القصيدة

أول يوم في المدرسة

أتساءل عما تفعله الآن، وإذا كان الجميع طيبون معك.
أمل أن تلتقي هناك بشخص مميز، تعثر على شخص لطيف تتخذه صديقاً لك.

أتساءل عما إذا كان المعلم يعرف، كم عزيز أنت علي.
وإذا كان ذلك السطوع في قلبك هو له شيء مرئي.

أتساءل عما إذا كنت تفكر بي، وإذا كنت بحاجة إلى حضني.
أفتقد بالفعل صوتك الجميل، وكيف تشد على ساقي.

أتساءل عما إذا كنت تفهم كم من الصعب أن أتركك تكبر.
في هذا اليوم تعرف بأن قلبي ينفطر، وأنا أسمح لك بأن ترحل.

مزيد من المعلومات:

من موقع وزارة التربية والتعليم

[/https://parents.education.govt.nz/primary-school/your-child-at-school/enrolling-and-starting-your-child-at-school](https://parents.education.govt.nz/primary-school/your-child-at-school/enrolling-and-starting-your-child-at-school)

المراجع:

Sparklers – "سباركليرز" كيفية مساعدة الأطفال على السيطرة على القلق – sparklers.org.nz

Anxiety BC – "انزائتي بي سي" – نصائح مفيدة لأولياء الأمور – bcchildrens.ca/about/news-stories/news/2015/back-to-school-anxiety-bc-children%E2%80%99s-shares-tips-for-parents-and-caregivers

تسع أشياء على كل ولي أمر محاولة اتباعها مع طفل يشعر بالقلق – heysigmund.com

رفض الذهاب إلى المدرسة: للأطفال 5-8 سنوات – raisingchildren.net.au

الأشياء التي يفعلها أولياء الأمور المحبين قد تؤدي عن غير قصد بتغذية القلق لدى أطفالهم - وماذا الذي يجب فعله عوضاً عن ذلك- كارين يانغ – heysigmund.com

هل كل شيء على ما يرام؟ دليل لأولياء الأمور –

allright.org.nz/tools/sparklers/parenting-guides