

آیا فرزندی دارید که قرار است مدرسه را شروع کند؟



**MANA AKE**  
STRONGER FOR TOMORROW

# فهرست مطالب

- 1 ..... بررسی اجمالی.
- 2 ..... آمادگی برای رفتن به مدرسه.
- 4 ..... اما نگرانی‌های ما چه می‌شوند؟
- 5 ..... برای فرزندان شما.
- 6 ..... و در پایان، یک شعر.
- 6 ..... منابع.



# آیا فرزندی دارید که قرار است مدرسه را شروع کند؟

## آمادگی برای رفتن به مدرسه

یادگیری اختلاط با دیگران و مراقبت از خود، حتی  
مهمتر از یادگیری حروف الفباست.



## اما نگرانی‌های ما چه می‌شوند؟

شجاع باشید! کودکان برای هدایت و راهنمایی، شما  
را الگو قرار می‌دهند. بنابراین شما باید یک الگوی  
خوب باشید. مراقب خود و فرزندانتان باشید.



## برای فرزندان شما

مثبت باشید! آنها فوق العاده و حیرت‌آور خواهند بود  
(و همچنین خود شما!).



این یک دوران هیجان انگیز برای شما و خانواده شماست، اما این دوران همه ما را می تواند کمی نگران کند ...

---

آیا فرزند من رو به راه خواهد بود؟ آیا کودکان دیگر فرزندم را دوست خواهند داشت؟  
اگر شخصی نسبت به فرزندم بدجنس یا نامهربان باشد چه؟

---

طبیعی است که برای کسانی که دوستشان داریم، نگران باشیم - به عنوان خانواده، همه ما انگیزه‌ای بسیار قوی داریم که همه چیز را رو به راه کنیم.

نکات و راهنمایی‌های زیر، کمک می کنند تا رفتن به مدرسه سهل تر پیش رود:

## آمادگی برای رفتن به مدرسه

ما می توانیم در تمرکز روی رنگ ها، اعداد، اشکال، تشخیص حروف، نوشتن / شناخت نام آنها، زیاده روی کنیم؛ اما اصول را در مرکز توجه نگه دارید.

با کمک به آنها در یادگیری موارد زیر، آنها را به آموختن مهارت‌های مدیریت فردی تشویق کنید:

- به آنها کمک کنید تا خودشان به دستشویی بروند و بدون تذکر، دست های خود را بشویند.
- کیف خود را حمل کنند.
- کفشهای خود را بپوشند.
- کت خود را بپوشند و در بیاورند.
- بطور مستقل، لباسها و مایوی خود را بپوشند و در بیاورند.
- چیزهایی که لازم دارند را بخواهند.

آنها را به **کنجاو بودن** تشویق کنید. پرسیدن سؤال، بخش مهمی از کنجاوی است و همه ما می خواهیم که فرزندانمان اعتماد به نفس کافی برای پرسیدن سؤالات داشته باشند.

به آنها در تمرین **گوش دادن** کمک کنید. کتاب خواندن برای آنها یکی از بهترین راههاست و به ساختن تخیل و مهارت‌های زبانی آنها نیز کمک می کند!

با آنها بازی کنید – بازی هایی که انتظار برای رسیدن نوبت و قرار گرفتن در نوبت با دیگران را به آنها می‌آموزد، واقعاً به آنها کمک می‌کند تا از عهده کلاس درس و زمین بازی برآیند.

فهمیدن معنای 'نه' و 'توقف' – حد و مرزهایی را ایجاد و اجرا کنید بطوریکه آنها قوانین و راهنمایی بزرگسالان به منظور حفظ ایمنی را متوجه شوند.

به آنها فرصت دهید با کودکان دیگر وقت بگذرانند تا نحوه معاشرت، تعامل و به اشتراک گذاشتن را بیاموزند. سعی کنید در این امور، بیش از حد در نزدیکی آنها قرار نگیرید، بلکه آنها را راهنمایی کنید تا خودشان اعمال خود را به گردن بگیرند.

آمادگی های عملی نیز مفیدند، مانند مرتب کردن و دسته بندی لباس های فرم، ظروف و کیف های نهار، خیلی قبل از اولین روز مدرسه.

آشنایی با محیط مدرسه جدیدشان می تواند به افزایش اعتماد به نفس شما و فرزندتان کمک کند. بسیاری از مدارس، فعالیتها یا بازدیدهای آشنایی یا انتقال را ارائه می‌دهند. اگر نمی‌توانید در این فعالیتها شرکت کنید، بازی در مدرسه در آخر هفته می‌تواند مفید باشد. به این سو و آن سو بدوید، از وسایل زمین بازی بالا بروید و در حیاط مدرسه توپ بازی کنید.



این استراتژی‌ها ممکن است بسیار ساده به نظر آیند و احتمالاً همان کارهایی هستند که تا به حال انجام می‌داده‌اید. با این حال، خوب است که همواره قدر دان اهمیت کارهایی که انجام می‌دهیم باشیم و این اقدامات خود را ارج نهیم.

# اما نگرانی های ما چه می شوند؟

نگرانی درباره روز/هفته/ترم اول فرزند شما در مدرسه کاملاً طبیعی است، اما اقدامات شما و نحوه مدیریت رفتارتان بر روی رفتار آنها خواهد گذاشت. قدرتمندترین درسهایی که ما آموزش می دهیم، همان اعمالمان است.

- الگوی رفتار شجاعانه باشید: چیزهای جدید را امتحان کنید و قدری خطر کنید— این به فرزند شما نیز کمک می کند که شجاع باشد.
  - از طفره روی بپرهیزید: ترسها به مرور در انسان شدیدتر میشوند و در درازمدت، کارها را سخت تر می کنند. از تغییر دادن برنامه ها به دلیل رخنه افکار مضطربانه بپرهیزید.
  - به فرزندانتان نشان دهید که هنگامی که مضطرب هستید، چگونه با آن کنار می آید. مثلاً بگویید «من الان چند نفس عمیق و آرام می کشم تا به من کمک کند تا آرام شوم». به خاطر داشته باشید که فرزندانتان دارند اعمال شما را نگاه میکنند و از آنها می آموزند. اگر شما احساس اضطراب می کنید و می توانید با آن کنار بیایید، آنها هم می توانند با اضطراب خود کنار بیایند.
- به خاطر داشته باشید که مسائل مربوط به شروع مدرسه موقتی و قابل حل می باشند - کادر آموزشی آنجا هستند تا خانواده شما را حمایت کنند. همه خوب خواهند بود و حتی اگر اوضاع چند روز درست پیش نرود، همواره فردایی وجود دارد.

ما به عنوان والدین، اغلب خودمان را در انتهای لیست قرار می دهیم - در مورد مراقبت از خودتان فکر کنید - آیا غذای سالم می خورید؟ ورزش می کنید؟ خواب کافی دارید؟ از آنهایی که می توانند به شما کمک کنند، کمک بخواهید. حمام کنید. زمانی را صرف خود کنید.



# برای فرزندان شما

- سعی کنید از ایجاد پیش داوری در احساسات فرزندان بپرهیزید. «امروز چه احساسی درباره مدرسه داری؟» بجای «آیا امروز نگران مدرسه هستی؟»
- حرف های فرزندان را بشنوید و به او نشان دهید که حرف هایش برایتان مهم است. در آغوش گرفتن او، بسیار عالی است.
- به آنها بگویید که نگران بودن، امری طبیعی است. حامی باشید و ترس های آنها را کوچک نشمرید. از به کار بردن عباراتی مانند «چیزی برای نگرانی وجود ندارد» بپرهیزید و در عوض، عباراتی مانند «موضوعات جدید می توانند کمی ترسناک باشند» را بگویید.
- خوب است که درباره احساسات صحبت کنید و سپس راههای کنار آمدن با آنها را بیابید.
- نسبت به اطمینان دادن بیش از حد آگاه باشید - اعتماد به نفس فردی و توانایی کنار آمدن را در آنها را تقویت کنید.
- درباره چالش های دیگری که خانواده شما بر آن غلبه کرده، صحبت کنید. مثلاً روز اول پیش دبستانی، کلاس های موسیقی، کلاس های شنا و غیره. نقاط قوت فرزندان خود را به خاطر بیاورید و اینکه آن نقاط قوت چگونه به آنها کمک می کند.
- در صورت وجود چالش، راه حل های متفاوت به روش هم اندیشی (brainstorm) را با فرزندان امتحان کنید. آموزش مسئله حل کردن به فرزندان، یک روش عالی دیگر برای حمایت از یادگیری آنهاست.
- به جنبه های مثبت نگاه کنید و افکار مثبت را تشویق نموده و به اشتراک بگذارید.
- انتظارات و محدودیت هایی را برقرار کنید - کودکان دوست دارند از قوانین آگاه شوند. هنگامی که فرزندان کارها را خوب انجام می دهند، آنها را تشویق و حمایت کنید تا همچنان تلاش کنند.
- یک روتین و روال خوب از کارهای روزمره در صبح، پس از مدرسه و زمان خواب ایجاد کنید.
- برای تعدادی فعالیت بدنی، سرگرمی و خنده برنامه ریزی کنید. بیرون بروید، بازی های فکری را بیرون بیاورید، طنز را در کارها پیدا کنید.
- هر وقت چیز جدیدی را امتحان می کنیم، افکار مضطربانه را تجربه می کنیم - و این سالم و طبیعی است. بهترین راه، پاسخ دادن با رفتار شجاعانه است. انعطاف پذیری همان چیزی است که ما برایش در تلاش هستیم.

---

آنها فوق العاده و حیرت آور خواهند بود - و همچنین خود شما.

---

# و در پایان، یک شعر

## اولین روز مدرسه

نمی‌دانم اکنون چه می‌کنی. و اینکه همه مهربانند یا نه.  
امیدوارم یک فرد خاص وجود داشته باشد، یک دوست خوب که بتوانی او را پیدا کنی.

نمی‌دانم آیا معلم می‌داند که چقدر برای من عزیز هستی؟  
و اینکه آیا معلم می‌تواند نوری که در دل داری را ببیند؟

نمی‌دانم آیا به من فکر می‌کنی؟ و آیا می‌خواهی که در آغوش گرفته شوی؟  
دلم برای صدای شیرینت تنگ شده است. دلم برای اینکه پایم را بکشی، تنگ شده است.

نمی‌دانم آیا می‌دانی اینکه بگذارم بزرگ شوی چقدر سخت است؟ بدان که امروز وقتی یاد می‌گیرم  
رهایت کنم، قلبم می‌شکند.

## اطلاعات بیشتر:

وب سایت وزارت آموزش و پرورش توصیه های مفیدی برای والدین و خانواده دارد.  
<https://parents.education.govt.nz/primary-school/your-child-at-school/enrolling-and-starting-your-child-at-school>

## منابع:

Sparklers – چگونه به کودکان کمک کنیم تا نگرانی ها را مدیریت کنند. [sparklers.org.nz](http://sparklers.org.nz)

اضطراب، BC - نکات مفید برای والدین

[bcchildrens.ca/about/news-stories/news/2015/back-to-school-anxiety-bc-children%E2%80%99s-shares-tips-for-parents-and-caregivers](http://bcchildrens.ca/about/news-stories/news/2015/back-to-school-anxiety-bc-children%E2%80%99s-shares-tips-for-parents-and-caregivers)

نه چیزی که همه والدین دارای فرزند مضطرب باید امتحان کنند. [heysigmund.com](http://heysigmund.com)

امتناع از رفتن به مدرسه: کودکان پنج تا هشت ساله [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au)

کارهایی که والدین مهربان انجام می‌دهند که ممکن است ناخواسته باعث اضطراب در کودکان شود  
و کارهایی که باید به جای آن انجام دهند. به قلم: کارن یانگ [heysigmund.com](http://heysigmund.com)

همه چیز خوب است؟ راهنماهای پرورش فرزند

[allright.org.nz/tools/sparklers/parenting-guides](http://allright.org.nz/tools/sparklers/parenting-guides)