



ویژه نامه هفتگی، سبک زندگی
و خانواده روزنامه جوان

پنج‌شنبه ۳ مهر ۱۴۰۴ - ۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

همکاری خانه و مدرسه مهم‌ترین عامل کاهش استرس کلاس اولی‌هاست

■ شروع سال تحصیلی برای والدینی که فرزند کلاس اولی دارند، لحنظاتی به یاد ماندنی و خاطره‌انگیز است. دیدن کودک با کیف و لباس نو که می‌خواهد اولین قدم‌های یادگیری و استقلالش را بردارد، احساسی شیرین است اما همین هیجان می‌تواند برای بعضی کودکان و حتی والدین با اضطراب و دل‌نگرانی همراه باشد. احساسی که اگر درست مدیریت نشود ممکن است در ذهن کودک خاطره‌ای ناخوش بر جای بگذارد. زینب قره‌داغی، روانشناس کودک در این باره می‌گوید: اضطراب روزهای اول طبیعی است اما این شروع شکل‌گیری شخصیت اجتماعی اوست پس می‌تواند سرنشوت‌ساز باشد، چراکه این روز در خاطر آنها تا سال‌های سال می‌ماند. با حفظ آرامش به کودک‌تان آرامش دهید و به او اعتماد کنید، مطمئن باشید با حمایت شما کودک‌تان به تدریج با مدرسه سازگار خواهد شد پس اجازه دهید خودش در سازگاری با معلم و دوستان تازه تلاش کند! **صفحه ۹**

پرونده ویژه «جوان» درباره دغدغه‌های والدین برای فرزندانشان کلاس اولی

کودکان در مدرسه، والدین در آزمون!

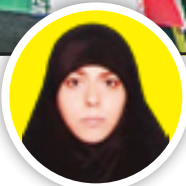


محمدحسین مستشار دانش



مهدیه کاملیان، کارشناس ارشد روانشناسی
و مدرس انجمن روانشناسی تربیتی ایران:

**سال اول را
با همراهی و همکاری
برای فرزندمان آسان کنیم**



فاطمه‌الهی
رابط سلامت در مدارس:

**کوله‌استاندارد
صبحانه مغذی و ایمنی‌تردد
فراموش نشود**



شهره صادقی، مشاور معاون وزیر آموزش و پرورش
و رئیس کارگروه کوثر قرارگاه جهادی عدالت تربیتی:

**کلاس اول نخستین میدان
برای رفع نابرابری‌های
آموزشی است**



فریبرز درتاج
رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران:

**یک بسته گذار
برای کلاس اولی‌ها در مدارس
طراحی و اجرا شود**

۹ توصیه برای والدین کلاس اولی‌ها

راهنمای کودک خود باشیم

■ **تشویق مهارت‌های اجتماعی:** مدرسه مکانی است برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی. کودک باید بیاموزد چگونه با هم‌کلاسی‌ها ارتباط برقرار و نوبت در رعایت کند و به اختلافات کوچک واکنش مناسب نشان دهد. والدین می‌توانند بازی‌های گروهی، تمرین‌های خانوادگی و فعالیت‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی کودک را تقویت کنند. یادگیری همکاری، احترام به دیگران و توانایی حل مسائل کوچک، نه تنها تجربه مدرسه را لذت‌بخش‌تر می‌کند، بلکه پایه اعتماد به نفس و موفقیت‌های آینده کودک را نیز می‌سازد. آموزش مهارت‌های حل مسئله و تشویق کودک به بیان احساسات و افکار خود او را آماده مواجهه با چالش‌های روزمره مدرسه می‌کند.

■ **تغذیه و سلامت جسمانی:** سلامت جسمانی کودک بر توانایی یادگیری و تمرکز او تأثیر مستقیم دارد. وعده‌های غذایی کامل و سالم، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم انرژی و تمرکز لازم را فراهم می‌کند. والدین باید به تنوع غذایی، نوشیدن آب کافی و رعایت بهداشت فردی توجه کنند. سلامت جسمانی مناسب باعث می‌شود کودک کمتر بیمار شود، حضور منظم در کلاس‌ها داشته باشد و توانایی شرکت فعال در فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی را حفظ کند. همچنین، آموزش بهداشت شخصی، شستن دست‌ها و رعایت نکات ایمنی، به جلوگیری از بیماری‌های رایج در محیط مدرسه کمک می‌کند و تجربه کودک را امن‌تر و مثبت‌تر می‌کند.

■ **مدیریت انتظارات و بازخورد مثبت:** کودکان که برای انگیزه و پیشرفت نیازمند بازخورد مثبت هستند. والدین باید موفقیت‌های کوچک کودک را مشاهده و تشویق کنند و انتظارات خود را واقع‌بینانه تنظیم کنند. فشار اضطراب کودک می‌شود، بازخورد مثبت و تشویق منظم، نه تنها انگیزه کودک را تقویت می‌کند، بلکه تجربه مدرسه را برای او لذت‌بخش‌تر می‌کند. والدین باید تلاش‌های کودک، حتی در موارد کوچک را تشخیص دهند و با گفتار و رفتار مثبت، روحیه و اعتماد به نفس او را افزایش دهند. این رویکرد باعث می‌شود کودک حس کند در مسیر یادگیری همراه و حمایت شده است.

■ **ایجاد رابطه با دیگر والدین و جامعه مدرسه:** ارتباط والدین با یکدیگر و با جامعه مدرسه، محیطی حمایتی برای کودک را ایجاد می‌کند. این تعامل‌ها می‌تواند شامل گروه‌های والدین، جلسات مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی باشد. آشنایی با دیگر والدین و مشارکت در حل مسائل مدرسه، علاوه بر حمایت کودک، اطلاعات و تجربه‌های مفید برای والدین فراهم می‌کند. همکاری والدین و تبادل تجربیات، به ایجاد یک شبکه حمایتی کمک می‌کند که تجربه مدرسه را برای کودک و خانواده آسان‌تر و مثبت‌تر می‌سازد. والدین می‌توانند با حضور فعال در برنامه‌های مدرسه، فعالیت‌های گروهی و جلسات هماهنگی، تجربه یادگیری و اجتماعی کودک را بهبود بخشند و مشارکت جامعه را در فرایند آموزش افزایش دهند.

■ مانند جمع کردن وسایل بعد از مدرسه، آماده شدن برای روز بعد و رعایت نظم در ساعات خواب و فعالیت‌های روزانه. والدین می‌توانند با ایجاد روال‌های کوتاه و قابل اجرا در منزل، کودک را به تدریج آماده پذیرش نظم مدرسه کنند. این عادت‌ها نه تنها اضطراب کودک را کاهش می‌دهند، بلکه توانایی او را در مدیریت زمان و پیروی از قوانین مدرسه تقویت می‌کنند.



■ **مدیریت اضطراب جدایی:** جدایی از والدین یکی از رایج‌ترین چالش‌ها در روزهای اول مدرسه است. کودک ممکن است با گریه، مقاومت یا نگرانی شدید واکنش نشان دهد. والدین باید با آرامش و صراحت، دخا حافظی کوتاه و مطمئن داشته باشند تا اضطراب کودک کاهش یابد.

■ **تعمیل با معلم و کادر آموزشی:** معلم و کادر مدرسه نقش بسیار مهمی در موفقیت کودک دارند. والدین باید با معلم در ارتباط باشند و اطلاعات لازم درباره شخصیت، نیازها و خصوصیات کودک را منتقل کنند. شناخت معلم و ایجاد رابطه مثبت باعث می‌شود کودک احساس حمایت و امنیت داشته باشد. همچنین، تعامل مداوم والدین با مدرسه به فهم بهتر رفتارهای کودک کمک کرده و امکان ارائه راهنمایی‌های مناسب فراهم می‌شود. والدین می‌توانند با حضور در جلسات هماهنگی‌های آموزشی و فعالیت‌های مدرسه، تجربه کودک را پشتیبانی کنند. ارتباط مستمر والدین با معلم و اطلاع‌رسانی در مورد تغییرات یا نیازهای کودک، پایه‌ای محکم برای پیشرفت تحصیلی و اجتماعی او ایجاد می‌کند.

■ **نیره محمودی**
ورود به مدرسه، فراتر از یادگیری الفبا و اعداد، شامل تعاملات اجتماعی، قوانین جدید و تجربه گرایی به کلاس برمی‌گردد. دست‌ها گرم‌تر شده، دل‌ها آرام‌تر و صندلی‌ها دیگر آنقدر غریبه نیستند. معلم از بچه‌های خواد دفترهای‌شان را باز کنند، اسم‌شان را بنویسند. هر کسی آنطور که بلد است. بعضی فقط نقطه می‌گذارند، بعضی با کمک معلم یک «ا» می‌نویسند و بعضی هنوز دفتر را وارونه می‌گیرند، اما مهم نیست. اینجا آغاز مسیر است؛ جایی که هر خط، هر اشتباه و هر لبخند بخشی از یادگیری است.

■ **آماده‌سازی ذهنی کودک:** والدین باید با گفت‌وگوهای ساده و روشن، کودک را با محیط مدرسه و روندهای روزانه آشنا کنند. توضیح اینکه مدرسه مکانی برای یادگیری، بازی و دوستی است، می‌تواند از ایجاد ترس و مقاومت کودک جلوگیری کند. استفاده از تصاویر، کتابچه‌های آموزشی و بازی‌های نقش‌آفرینی برای توضیح وضعیت مدرسه و فعالیت‌های آن، کمک می‌کند کودک تجربه‌های ذهنی را محیط جدید داشته باشد و اضطرابش کاهش یابد. والدین همچنین می‌توانند با تمرین‌های کوتاه روزانه، کودک را با قوانین ساده مدرسه مانند انتظار نوبت و گوش دادن به معلم آشنا کنند تا حس کنترل و اعتماد به نفس کودک تقویت شود.

■ **وسایل مدرسه:** وسایل مدرسه یکی دیگر از عوامل تعیین‌کننده موفقیت کودک در روزهای اولیه است. کیف مناسب، مداد، دفتر و لباس راحت و متناسب با فعالیت‌های مدرسه، نه تنها کارایی کودک را افزایش می‌دهند، بلکه به او احساس استقلال و مسئولیت می‌دهند. مشارکت کودک در انتخاب وسایل باعث تقویت حس مالکیت و علاقه او به مدرسه می‌شود. علاوه بر انتخاب وسایل، سازمان‌دهی آنها نیز اهمیت دارد. آموزش کودک برای قرار دادن وسایل در محل مناسب، مراقبت از دفتر و مداد و مدیریت زمان برای آماده شدن، باعث کاهش اضطراب و افزایش بهره‌وری او می‌شود. والدین می‌توانند با طراحی یک فهرست ساده و روشن، روند آماده‌سازی وسایل را به عادت روزانه تبدیل کنند. این اقدامات کوچک، زمینه‌ساز موفقیت کودک در طول سال تحصیلی می‌شوند و به او کمک می‌کنند با اعتماد به نفس و نظم بیشتری در مدرسه حاضر شود.

■ **ایجاد روال‌های منظم:** داشتن برنامه روزانه مشخص، سستون فقرات تجربه موفق کودک در مدرسه است. کودک که از زمان خواب، صبحانه، لباس پوشیدن و حرکت به سمت مدرسه برنامه مشخصی دارد، احساس امنیت و ثبات بیشتری می‌کند. بدون این برنامه‌ها، کودک ممکن است دچار سرگردانی، اضطراب و مقاومت نسبت به مدرسه شود. روال منظم همچنین به ایجاد عادات خوب کمک می‌کند؛ عادت‌هایی

می‌پرسد: «اسم تو چیه؟»، سکوتش شکسته می‌شود. لبخند می‌زند و می‌گوید: «زهره!»

وقتی رنگ زده می‌شود، بیشتر بچه‌ها بدون گردن بیخ‌دل‌های کوچک، یکی می‌پرسد: «خانم، قراره هر روز بایم؟» دیگری می‌گوید: «مامانم گفت شما مهرنویس...» و معلم با همان لبخند پاسخ می‌دهد: «آز امروز، ما با هم دوستیم. اینجا خونه دوم شماست.»

کلاس، جایی است روشن با پنجره‌هایی رو به حیاط، صندلی‌های کوچک، دیوارهایی که تازه رنگ شده‌اند و بوی نو کتاب‌ها و دفترهایی که هنوز هیچ خطی درشان کشیده نشده. بچه‌ها با احتیاط روی صندلی‌ها می‌نشینند. بعضی هنوز نگرانند، بعضی آهسته‌با هم پی‌پیج می‌کنند، بعضی وقتی از کلاس بیرون می‌آیند، بعضی با ذوق

می‌گویند: «خانم گفت نقاشیم قشنگه!» یا «ما فردا شعر یاد می‌گیریم!» و بعضی فقط آرام، اما دادن لوازم التحریر فانتزی‌شان به یکدیگر هستند. معلم با یک داستان کوتاه شروع می‌کند؛ قصه دخترکی به اسم «ترگس» که روزهای اول مدرسه‌اش شبیه خیلی از بچه‌های کلاس است. داستان ساده و کودکانه است، اما همان کافی است تا دل چند نفر گرم شود. وقتی معلم از الفبا حرف می‌زند، چشم‌ها برق می‌زند. وقتی می‌گوید «آره...» آخر سال همتون می‌توین بخونین و بنویسین»، انگار جرقه‌ای در نگاه بچه‌ها روشن می‌شود؛ امید، انگیزه، هیجان کشف.

زنگ تفریح، اولین آزمایش مستقل بودن است. در حیاط، بچه‌ها دو تادور می‌چرخند. خودنوشت با هم آشنا شده‌اند و دارند از خوراکی‌های‌شان به هم تعارف می‌کنند. یکی‌شان می‌گوید: «می‌خواهی نقاشیامو ببینی؟» و دیگری با ذوق سر تکان می‌دهد. دختر بچه‌ای دیگر، سساک کنار آبخوری ایستاده و به بقیه نگاه می‌کند، اما وقتی هم‌کلاسی‌ای کنارش می‌ایستد و بی‌مقدمه

مادر می‌کنند و وارد صف می‌شوند.

معلم، اسم‌ها را می‌پرسد، با هر اسم یک لبخند، یک نوازش و گاهی یک شوخی کوتاه برای باز کردن بیخ‌دل‌های کوچک. یکی می‌پرسد: «خانم، قراره هر روز بایم؟» دیگری می‌گوید: «مامانم گفت شما مهرنویس...» و معلم با همان لبخند پاسخ می‌دهد: «آز امروز، ما با هم دوستیم. اینجا خونه دوم شماست.»

کلاس، جایی است روشن با پنجره‌هایی رو به حیاط، صندلی‌های کوچک، دیوارهایی که تازه رنگ شده‌اند و بوی نو کتاب‌ها و دفترهایی که هنوز هیچ خطی درشان کشیده نشده. بچه‌ها با احتیاط روی صندلی‌ها می‌نشینند. بعضی هنوز نگرانند، بعضی آهسته‌با هم پی‌پیج می‌کنند، بعضی وقتی از کلاس بیرون می‌آیند، بعضی با ذوق

صدا می‌همهمد در حیاط پیچیده. بچه‌ها با لباس‌های یک‌شکل، اما چهره‌های متفاوت، مثل برگ‌هایی هستند که برای اولین بار با بادی به‌نام «مدرسه» روبه‌رو می‌شوند. بعضی‌ها هنوز بغض دارند، بعضی بی‌قرارند، بعضی چشم به دهان مادر دوخته‌اند که بگوید «تترس»، «ود میام دنبالت»، یا فقط با یک لبخند اطمینان بخش آرام‌شان کند. در گوشه‌ای از حیاط، دخترکی کوچک که مشخصه موهایش را خرگوشی بسته، صورتش هنوز از گریه سرخ است، آرام آرام اشک‌هایش را با پشت آستین پاک می‌کند. کنارش مادری زانو زده، دست روی شانه‌اش گذاشته و بی‌صدا با او حرف می‌زند. دختر بچه آهسته سر تکان می‌دهد، انگار به زبان بی‌کلام مادری اعتماد کرده باشد.

صدای زنگ مدرسه، اولین زنگ زندگی تازه‌از، مهر بگوشش می‌شود. موسیقی ملایمی همراه آن پیش می‌شود و کمی بعد، یکی از معلم‌ها با صدای رسا، اما مهربان می‌گوید: «کلاس اولی‌های من! خوش اومدین! بباین! این طرف، کنار هم وایسین.» معلم، زنی با مقنعه ساده و لبخندی گرم، دست‌هایش را باز می‌کند و با نگاهی پر از مهر به جمعیت کوچولوها خوشامد می‌گوید. دختر بچه‌ها کم‌کم به سمت او می‌روند. برخی با اشتیاق، برخی با مکت، برخی با دستانی که هنوز سفت در دست مادر است، ولی یکی یکی دل

محمدحسین مستشار دانش