نیره ساری

محبوبه قربانی

کودکان در مدرسه والدین در آزمون!

حسین گل‌محمدی

شاید برای خیلی‌ها دشوارترین و بزرگ‌ترین آزمون زندگی، آزمون سراسری یا همان کنکور باشد، اما واقعیت این است که ورود به کلاس اول و نخستین روزهای مدرسه نه تنها آزمونی بزرگ برای کودکان، بلکه امتحانی سخت برای والدین است. در واقع می‌توان گفت انگار والدین برای بار دوم ورود به فضای مدرسه و دغدغه‌ها و اضطراب‌های آن را تجربه می‌کنند، حتی بیش از دوران کودکی خود! یک کودک شش، هفت ساله که در اوج وابستگی عاطفی به والدین خود است، قرار است وارد دنیایی تازه شود که در آن دیگر از حمایت‌های همیشه دم دست پدر و مادر خبری نیست. با این حال برای او روزهای غریب شروع مدرسه کم کم تبدیل به محیطی جذاب با دوستانی بسیار و برنامه‌های متنوع و توأم با تشویق و بازی می‌شود، اما در خارج از کلاس او، دنیای والدینی پر از نگرانی و دغدغه جریان دارد. برای بسیاری از پدر و مادرها، آغاز کلاس اول تنها یک شروع ساده نیست، بلکه نقطه عطفی است که زندگی خانوادگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مهم‌ترین نگرانی والدین در این روزها، جدایی عاطفی از فرزند است. بسیاری از مادران و پدران برای نخستین بار تجربه می‌کنند که فرزندشان ساعاتی طولانی در جمعی غریبه حضور دارد و مواجهه با پرسش‌هایی همچون: آیا فرزندم با محیط جدید کنار می‌آید؟ آیا معلم به اندازه کافی صبور است؟ آیا دوستان خوبی پیدا خواهد کرد؟ اما این تمام ماجرا نیست و در جامعه ما، ورود کودک به مدرسه نوعی «امتحان والدین» نیز محسوب می‌شود، گویی همه چشم‌ها به سوی آنهاست که فرزندشان چقدر باسواد و منظم خواهد شد و آیا این دوران را به سلامت و بدون مشکل طی خواهد کرد. همین نگاه، اضطراب را چند برابر می‌کند. علاوه بر آن، هماهنگی میان کار والدین، رفت‌وآمد روزانه، ترافیک و رسیدگی به تکالیف در خانه، بار سنگینی بر برنامه روزانه خانواده‌ها می‌افزاید. به اعتقاد کارشناسان آموزشی این نگرانی‌ها هر چند طبیعی است، اما اگر مدیریت نشود، می‌تواند به استرس مزمن تبدیل شود و حتی روی کودک اثر منفی بگذارد. بنابراین به والدین توصیه می‌شود آرامش خود را حفظ کرده و به کودک فرصت دهند تا با دنیای تازه مدرسه به تدریج خو بگیرد. در عین حال، همکاری نزدیک میان خانه و مدرسه، گفت‌وگوی مستمر با معلمان و پرهیز از مقایسه فرزندان با دیگران، می‌تواند بخشی از این دغدغه‌ها را کاهش دهد. این آزمون و امتحان دشوار، اگر همراه با آرامش، برنامه‌ریزی و تعامل مستمر با مدرسه باشد، نتایج آن برای والدین شیرین و خاطره‌انگیز خواهد شد.

فریبرز درتاج، رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران:

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

دکتر فریبرز درتاج، رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران، عضو شورای مرکزی سازمان نظام روانشناسی ایران و استاد دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با «جوان» چهار توصیه کلیدی برای مدارس و معلمان دارد و پیشنهاد می‌دهد: یک ...

چه اقداماتی از طرف مدرسه به ایجاد محیطی امن و دوستانه برای کلاس اولی‌ها کمک می‌کند؟

مدرسه می‌تواند با اقداماتی مثل برگزاری روزهای آشنایی و بازی‌های گروهی اعتمادساز، محیط را دوستانه‌تر کند. ...

رشد اجتماعی و شناختی کودکان دارد؟

بازی در این سن حیاتی است. بازی‌های مشارکتی مهارت‌هایی مثل همدلی، نوبت‌گیری و حل اختلاف را تقویت می‌کنند. بازی‌های ساختنی و هدف‌دار حافظه کاری، زبان و منطق ریاضی را رشد می‌دهند. از طرف ...

همکاری والدین و مدرسه ... موفقیت تحصیلی و اجتم...

به جرأت می‌توانم بگویم که هم... یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی... است. متاآنالیزها نشان داده‌ا... اگرچه اندازه اثر متوسطی د... است. مهم این است که کیفیت... تماس‌های مثبت، حمایت از یاد... انتظارات واقع‌گرایانه. کمیت ... کافی نیست. بنابراین مدارس ... برای مشارکت طراحی کنند؛ مثل جلسات گروهی، کانال‌های ارتباطی یا فعالیت‌های مشترک. همچنین آموزش والدین برای تقویت مهارت‌های کودک در خانه ضرورت دارد.

۳. ایجاد سازوکارهای ساده مشارکت والدین، مثل کانال‌های اطلاع‌رسانی منظم و کارگاه‌های کوتاه.

۴. گروه‌بندی انعطاف‌پذیر و مداخلات جبرانی کوتاه‌مدت برای کودکانی که نیازهای ویژه دارند، همراه با پایش رشد اجتماعی – عاطفی.

استفاده از بازی‌های آموزشی چه تأثیری در

ورود به پایه اول را می‌توان یک «گذار رشدی و ساختاری» دانست. کودک از محیطی نسبتاً بازی‌محور و خانواده‌محور وارد فضایی رسمی‌تر می‌شود که در آن انتظار می‌رود عملکرد داشته باشد، از قوانین جمعی پیروی کند و با همسالان و بزرگسالان جدید به صورت منظم تعامل کند

زینب قره‌داغی، روانشناس:

همکاری خانه و مدرسه، مهم‌ترین عامل کاهش استرس کلاس اولی‌هاست

رضا دهشیری | جوان

شروع سال تحصیلی برای والدینی که فرزند کلاس اولی دارند، لحظاتی 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 ...

اضطراب در کودکان کلاس اولی می‌تواند خودش را به شکل‌های مختلفی نشان دهد. گاهی اشتهایش کم می‌شود، خوب نمی‌خوابد یا خواب‌های آشفته می‌بیند. حتی ممکن است از دل درد یا سردرد شکایت کند، در حالی که مشکل جسمی جدی وجود ندارد و همه اینها به خاطر نگرانی و استرس است که وقتی آرامش کودک بیشتر می‌شود اضطرابش کم می‌شود و این نشانه‌ها هم کم‌کم از بین می‌روند

کودکانی که علائم شدید اضطراب جدایی یا استرس دارند چه واکنشی نشان می‌دهند؟

و یک پیام برای معلمان و مربیان؟

دانش‌آموزان چهره هر معلمی را فراموش کنند چهره معلم کلاس اول همیشه در ذهن آنها می‌ماند. پس دلسوز باشند، مهربان و جملات‌شان جملات دلگرم‌کننده باشد تا اضطراب‌ها را به شوق تبدیل کنند.

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

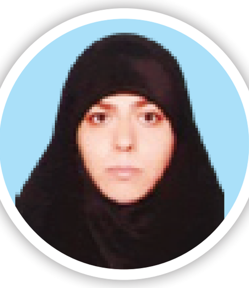
به اعتقاد مشاور معاون وزیر آموزش و پرورش، چالش‌های کلاس اولی‌ها در ایران شامل تفاوت زبان مادری، اختلاف اقتصادی و اجتماعی خانواده‌ها و اضطراب ورود به مدرسه است و دسترسی برابر به آموزش کیفی، توانمندسازی معلمان، جبران کمبودهای آموزشی و سیاست‌های چندسطحی کلید موفقیت کودکان و عدالت آموزشی است.

شهره صادقی، مشاور معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس کارگروه کوثر قرارگاه جهادی عدالت تربیتی و نصیب آموزشی برابر وزارت آموزش و پرورش در گفت‌وگو با «جوان» درباره بزرگ‌ترین چالش‌های آموزشی و روانی که کودکان کلاس اول با آن مواجه‌اند می‌گوید: چالش اول، تفاوت زبان مادری و زبان آموزش رسمی فارسی است. در بسیاری از مناطق کشور، کودکان با زبان مادری خود بزرگ می‌شوند و فارسی را به عنوان زبان دوم می‌آموزند. این موضوع می‌تواند باعث افت اعتماد به نفس، اضطراب و مشکلات یادگیری پایه‌ای شود. مشکل بعدی، تفاوت اقتصادی و اجتماعی خانواده‌ها مهم است. بعضی کودکان از امکانات آموزشی و حمایتی کافی برخوردار نیستند و برخی دیگر امکان شرکت در پیش‌دبستانی ...

آموزش برابر باعث افزایش اعتماد به نفس، مهارت‌های ارتباطی و مشارکت فعال در جامعه می‌شود. آموزش کیفی نه تنها فرد را رشد می‌دهد، بلکه عدالت اجتماعی و سلامت روانی جامعه را هم تقویت می‌کند

فاطمه الهی، رابط سلامت در مدارس:

کوله استاندارد، صبحانه مغذی و ایمنی تردد فراموش نشود



حفظ سلامت جسم و روان کودک در سال‌های نخست مدرسه، به انتخاب درست وسایل، تغذیه کامل، ایمنی رفت و آمد و آموزش عادت‌های بهداشتی وابسته است

راهی کردن یک کلاس اولی به مدرسه، تجربه‌ای سرشار از شوق است. اشتیاقی که گاه با اولین گام‌های کودک به سوی یکی از مهم‌ترین گروه‌های اجتماعی زندگی او همراه می‌شود اما همین ذوق و شتاب نباید پدر و مادر را از ...

الهی درباره کفش مناسب افزود: «کفش باید کاملاً اندازه پای کودک باشد، نه تنگ و نه گشاد، انعطاف‌پذیر و طبی، با پاشنه استاندارد و جنس قابل تنفس. وجود بند یا چسب محکم اهمیت زیادی دارد.»

لازم است مسیر خانه تا مدرسه را یاد بگیرند. از مسیرهای مستقیم عبور کنند و به آنها رد شدن از خیابان خط کشی یا پل عابر پیاده را آموزش دهند. گفت‌وگو با افراد ناشناس و سوار شدن خودروهای غریبه خطرناک است و این نکته ...

نگاه

تجربه‌ای اجتماعی و فرهنگی برای کلاس اولی‌ها

رضا دهشیری | جوان

فاطمه صبور

نسل‌های پیشین ما شاید حتی یک عکس هم از روز ...

دفترها و مدادها تقریباً شبیه به هم بودند و شاید تنها دو یا سه طرح روی هر دفتر وجود داشت. پاک‌کن‌ها ...

با دیدن رنگ‌ها و طرح‌های مختلف خلاقیت و حس زیبایی‌شناسی خود را پرورش می‌دهند، فرصت ...

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

سال اول را با همراهی و همکاری برای فرزندمان آسان کنیم

ورود به کلاس اول یکی از بزرگ‌ترین تغییرات زندگی کودک و والدین است. به طور کلی، آغازها می‌تواند برای کودکان هم هیجان‌انگیز باشد و هم استرس‌زا. بعضی از کودکان انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و با این تغییر راحت‌تر سازگار می‌شوند، اما برخی دیگر نیاز به آماده‌سازی‌های بیشتری برای کاهش استرس دارند. راهکارهای این آماده‌سازی‌ها به روایت مهدیه کاملیان، کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس انجمن روانشناسی تربیتی ایران مطرح شده است.

برخی از کارهایی که می‌تواند از سوی والدین انجام شود به شرح زیر است:

-به همراه کودک یک نقاشی یا کاردستی کوچک آماده کنید که آن را به عنوان نمادی از پیوند والد فرزندی‌تان با خودش به مدرسه ببرد و هنگام دلتنگی برای شما آن را نگاه و لمس کند.

-در مورد کارهایی که در مدرسه انجام می‌شود، افرادی که در مواقع لازم می‌تواند از آنها کمک بگیرد، زمان و مکانی که هنگام تعطیل شدن در آن شما را می‌تواند پیدا کند و... با او صحبت کنید.

-با والدین یک یا دو نفر از همکلاسی‌های فرزندتان ارتباط برقرار و شرایطی فراهم کنید که بچه‌ها خارج از زمان مدرسه با هم وقت بگذرانند. این کار کمک می‌کند کودک شما یک پایگاه امن دوستی در کلاس داشته باشد.

است، قانونمندی است. در این خصوص، پیشنهادی که برای والدین عزیز دارم این است که ذهنیت بد از قانون و قانونمندی برای فرزندتان ایجاد نکنید، همچنین فرزندتان را از پیامد رعایت‌نکردن قانون نترسانید، بلکه فقط قوانین مدرسه را به او یادآوری کنید و برایش توضیح دهید که این قوانین برای مراقبت از خود اوست. آگاه باشیم که ایجاد ترس و اضطراب در کودک، یادگیری او را کاهش می‌دهد. همچنین نکته‌ای که به معلمان بزرگوار پیشنهاد می‌کنم، این است که اگر می‌خواهید بچه‌ها به قوانین کلاس احترام بگذارند ابتدا به برقراری رابطه صمیمانه (در چارچوب رابطه معلم و شاگرد) بپردازید. طبق گفته رابرت مارزانو، کلید مدیریت کارآمد کلاس رابطه است.

در همین راستا، چند روز اول مهر ماه زمان مناسبی برای آشنایی با علایق بچه‌ها و گفتن از علایق خودتان است. علاوه بر این، بازی، لبخند و صدازدن بچه‌ها با نام کوچک‌شان راه‌هایی برای افزایش صمیمیت به شمار می‌رود.

بعد از برقراری رابطه صمیمانه:

-قوانین کلاس را ساده و شفاف توضیح دهید.

- منطق زیربنایی هر قانون را بیان کنید.

-قوانین را به صورت مکتوب (با وجود اینکه هنوز نمی‌توانند بخوانند) و نیز همراه با نقاشی به دیوار کلاس نصب کنید.

پیشنهادی که برای والدین دارم این است، ذهنیت بد از قانون و قانونمندی برای فرزندتان ایجاد نکنید، همچنین فرزندتان را از پیامد رعایت نکردن قانون نترسانید، بلکه فقط قوانین مدرسه را به او یادآوری کنید و برایش توضیح دهید که این قوانین برای مراقبت از خود اوست

۱. نیاز به استقلال: کودک مایل است خودش انتخاب و تصمیم‌گیری کند. گاهی شرایطی فراهم کنید در اموری که مربوط به خود اوست. (مانند از بین این چهار تا دفتر کدوم رو انتخاب می‌کنی؟) یا اموری که مشکلی برای دیگران ایجاد نمی‌کند. (مانند از بین این دو غذا، کدوم رو امروز درست کنیم؟) ...