

مقدماتی مهم‌تر از کیف و کفش مدرسه

■ چند روز مانده به شروع مدرسه، خانه‌ها کم‌کم شکل دیگری پیدا می‌کنند. کیف‌ها روی مبل جا خوش می‌کنند، دفتر‌ها ورق می‌خورند، مدادها تراشیده می‌شوند و لباس مدرسه جایی آویزان می‌شود که کودک هر روز چشمش به آن بیفتد. پدر و مادرها فهرست خرید را چند بار مرور می‌کنند. مداد، پاک‌کن، تراش، دفتر، قلمچه، کفش و هزار چیز دیگر. بعضی‌ها حتی از چند هفته قبل شروع می‌کنند به تمرین حروف و عدد و نوشتن اسم کودک تا مبادا روز اول مدرسه، فرزندشان از بقیه عقب‌تر باشد. اما در میان این همه آماده‌سازی، یک سوال مهم گاهی فراموش می‌شود: آیا خود کودک برای مدرسه آماده است؟ برای همین، شاید مهم‌ترین کاری که والدین یک کلاس اولی می‌توانند انجام دهند، خرید بهترین کیف و کامل‌ترین لوازم‌التحریر نباشد. مهم‌تر از همه این است که کودک با خودش یک احساس امنیت به مدرسه ببرد. احساس اینکه اگر اشتباه کرد، اگر چیزی را نفهمید، اگر دلش برای خانه تنگ شد یا اگر نتوانست کاری را انجام دهد، دنیا به آخر نمی‌رسد. | صفحه ۱۰



زهرارودباری
روانشناس کودک ونوجوان:



شیمافا
دکترای روانشناسی:



رضوان حکیم‌زاده معاون آموزش ابتدایی
وزیر آموزش و پرورش:



آرین عمرانی
کارشناس ارشد روانشناسی:

اختلال جدی در عملکرد کودک کلاس اولی

می‌تواند نشانه اضطراب حاد باشد

اجازه بدهیم کلاس اولی‌ها اشتباه کنند



همیشه یک قدم جلوتر از او، پدر و مادرش ایستاده‌اند، فرصت کمی برای تمرین زندگی دارد. اشتباه‌های کوچک، تمرین‌های کوچک زندگی‌اند. این البته به معنای بی‌تفاوتی نیست. اگر کودک کیفش را نیست، لازم نیست بگوییم «به من ربطی ندارد، خودت باید تلاش کن». می‌توانیم کنارش باشیم و کمکش کنیم که خودش این کار را انجام دهد. مثلاً به جای اینکه بگوییم «بیا کفشت را ببندم»، می‌توانیم بپرسیم: «فکر می‌کنی برای فردا چه چیزهایی لازم داری؟ بیا با هم چک کنیم». تفاوت شاید کوچک به نظر برسد، اما در واقع بسیار مهم است. در حالت اول، ما مسئولی‌ا را از کودک می‌گیریم؛ در حالت دوم، داریم به او یاد می‌دهیم چگونه مسئولیت را خودش انجام دهد. هدف، کمک کردن برای مستقل شدن است، نه کمک کردن برای وابسته ماندن. همین موضوع درباره تکلیف هم صدق می‌کند. کلاس اول ممکن است برای والدین تبدیل به یک شیفت کاری دوم شود؛ یکی باید کنار کودک بنشینند، مداد دستش بدهد، تکلیف را توضیح دهد، خطش را اصلاح کند، پاک‌کن به دستش برساند و در نهایت هم اگر چیزی خوب پیش نرفت، خودش عصبانی شود! اما تکلیف مدرسه، در درجه اول تکلیف کودک است. قرار نیست دفتر مشق کلاس اول با خطی کاملاً بی‌نقص و بدون هیچ اشتباهی تحویل داده شود. قرار است کودک تمرین کند، اشتباه خستگی‌اش را مدیریت کند، اگر هر اشتباه کوچک کودک را پاک کنیم و خودمان شکل درست را به او نشان بدهیم، شاید دفتر زبانی‌تر داشته باشیم، اما لزوماً کودک توانمندتری تربیت نکرده‌ایم. حتی یک نمره پایین هم می‌تواند بخشی از همین مسیر باشد. برای بسیاری از والدین، اولین نمره ضعیف کودک تبدیل به یک زنگ خطر جدی می‌شود. بلافاصله نگرانی شروع می‌شود «چرا بقیه بلد بودند؟»، «چرا تو نتوانستی؟»، «باید بیشتر درس بخوانی»، «ببین درحالی که یک نمره، فقط یک نمره است.

قرار نیست کودک شش یا هفت ساله از همان روزهای اول مدرسه بفهمد که ارزش او با عملکرد تحصیلی‌اش اندازه‌گیری می‌شود. اگر قرار است مدرسه را با یک پیام مهم شروع کند، شاید بهتر باشد آن پیام این باشد «اشتباه کردن اشکالی ندارد؛ مهم این است که از اشتباهات یاد بگیری.» این نگاه حتی می‌تواند اضطراب کودک را هم کمتر کند. کودکی که احساس کند هر اشتباه مساوی با ناراحتی والدین، مقایسه شدن یا از دست دادن محبت آنهاست، طبیعی است که از اشتباه کردن بترسد. اما کودکی که می‌داند والدینش در کنار او هستند، حتی وقتی موفق نشده، راحت‌تر تجربه می‌کند، سؤال می‌پرسد و دوباره تلاش می‌کند. شاید بد نباشد والدین کلاس اولی‌ها یک بار برای خودشان تعریف تازه‌ای از «موفقیت» داشته باشند. موفقیت فقط این نیست که کودک نمره عالی بگیرد.

اینکه خودش لباسش را بپوشد، کیفش را جمع کند، بتواند از معلم کمک بخواهد، اگر چیزی را نفهمید سؤال کند، با دوستش اختلاف پیدا کرد و دوباره رابطه‌اش را تنظیم کند، اگر اشتباه کرد بتواند آن را بپذیرد و اگر شکست خورد دوباره تلاش کند، همه موفقیت‌اند. کودک قرار نیست در کلاس اول فقط خواندن و نوشتن یاد بگیرد؛ قرار است یاد بگیرد چگونه دانش آموز و در مقیاسی بزرگ‌تر، چگونه یک انسان مسئول باشد و برای این یادگیری، ما باید گاهی اجازه بدهیم زمین بخورد؛ البته نه آن قدر که آسیب ببیند، بلکه به اندازه‌ای که بفهمد می‌تواند دوباره بلند شود. والدین قرار نیست همیشه یک قدم جلوتر از کودک حرکت کنند. گاهی باید یک قدم عقب‌تر بایستند و نگاه کنند. بگذارید خودش کیفش را ببندد، حتی اگر کمی نامرتب باشد. ترکیب رنگش باب میل شما نباشد. بگذارید گاهی چیزی را فراموش کند و پیامد کوچک آن را تجربه کند. بگذارید اگر تکلیفش را اشتباه نوشته، خودش بفهمد و اصلاح کند. بگذارید اگر یک روز نمره خوبی نگرفت، بداند که هنوز همان کودک دوست‌داشتنی دیروز است. اینها بی‌توجهی نیست؛ اعتماد کردن است. کلاس اول شاید برای کودک آغاز مدرسه باشد، اما برای والدین هم آغاز یک تمرین مهم بوده و آن تمرین اعتماد به فرزند است.

باید یاد بگیریم همه مشکلات را پیشاپیش حل نکنیم. همه اشتباه‌ها را پاک نکنیم. همه شکست‌ها را از سر راه برنداریم. گاهی لازم است فقط کنار کودک بایستیم و بگوییم «اشکالی ندارد. این بار نشد. بیا ببینیم دفعه بعد چطور می‌توانی بهتر انجامش بدهی.» همین جمله ساده شاید یکی از مهم‌ترین درس‌هایی باشد که یک کودک در آغاز راه مدرسه می‌تواند یاد بگیرد.

نگاه

ناصر سهرابی

بعضی خاطره‌ها نه‌سه قدیمی می‌شوند، نه کمرنگ؛ فقط هر سال، درست حوالی شهریور که می‌رسیم، از گوشه‌ای از ذهن بیرون می‌آیند و دوباره خودشان

را به زندگی امروزمان تحمیل می‌کنند. بوی کتاب و دفتر نو، صدای ورق خوردن کاغذهای ترازه، جلدهای پلاستیکی رنگارنگ، مدادهایی که با وسواس تراشیده می‌شدند، پاک‌کن‌های دورنگ قرمز و آبی، تراش فلزی، کیف‌های نو و کفش‌هایی که قرار بود یک سال تمام هم‌قدم ما باشند. برای نسل ما، مهر فقط یک ماه از تقویم نبود؛ یک اتفاق بود، یک آیین، یک شروع رسمی. انگار با باز شدن در مدرسه، بخشی از کودکی هم وارد مرحله تازه‌ای می‌شد. بر خلاف بسیاری از همسن و سال‌هایم، روز اول مدرسه را به خوبی به یاد دارم؛ لوازم‌التحریر، کیف نو، قرمز رنگ و کفش‌های کیکرز قهوه‌ای رنگی که پدرم از کفش ملی میدان‌فور به برابم خریده بود. بعدها خریدن کفش کیکرز برایم تبدیل به یک آیین سالانه شد؛ آیینی که هنوز هم یادآورِش بوی مهر می‌دهد. ساندویچ نان و پنیر و گردو و شیر کاکائوی غلیظ پاک؛ همان مدای‌های سه‌گوشی که عکس‌کله‌گاو روی جلدشان خودنمایی می‌کرد. بوی پاییز، بوی مدرسه، شوق کتاب‌های نو و البته لذت جلد کردن کتاب‌ها و چسباندن پرچسب روی آنها. مداد سیاه سوسماری و تراش فلزی و پاک‌کن دورنگ قرمز و آبی، جزء مهم‌ترین وسایل کیفم بودند. چیزهایی ساده که امروز شاید برای کودک امروز معنای چندانی نداشته باشند، اما برای ما بخشی از هویت آن روزها بودند. مگر می‌شود این جزئیات را فراموش کرد؟ نگارنده این توفیق را هم داشت که به صلاح‌دید خانواده، کودکان‌هاست و آمادگی را پیش از ورود به کلاس اول تجربه کند. هنوز دفترچه‌های مشق و نقاشی آن سال‌های دور را نگه داشته‌ام؛ کاغذهایی که شاید امروز از نظر آموزشی ارزش مدرسه، بلکه پرسش‌های مهم‌تر را دربراره کودکان می‌کند؟ آیا فقط قرار است خواندن و نوشتن یاد بگیرد؟ امسال قرار است کلاس اولی‌شود. دقیقاًچه چیزی را آغاز می‌کند؟ آیا فقط قرار است خواندن و نوشتن یاد بگیرد؟ آ یا آمادگی برای مدرسه به خرید کیف و کفش و دفتر و مداد خلاصه می‌شود؟ آ یا اگر کودک بتواند چند کلمه بخواند یا اعداد را بشناسد، یعنی برای کلاس اول آماده است؟ پاسخ، صریح است: نه. ■■■

کلاس اول، فقط آغاز آموزش رسمی نیست؛ یکی از نخستین مواجهه‌های جدی کودک با جهان بیرون از خانواده است. کودک باید یاد بگیرد چند ساعت بدون حضور پدر و مادر احساس امنیت کند، با آدم‌های تازه از بشکیرد، قوانین

همه چیز درباره کلاس اولی‌ها برای آگاهی والدین در آستانه بازگشایی مدارس

والدینی که خودشان کلاس اولی هستند!

کلاس اول یعنی: بگذاریم خودش به تنهایی راه برود

و پنیر و گردو، میوه و خوراکی‌های ساده مدرسه خاطره دارد؛ امروز البته انتخاب‌ها بسیار بیشتر شده است. اما میان وعده خوب‌ال‌امیان وعده پرزرق‌وبرق نیست. خوراکی‌های ساده، متعادل و متناسب با نیاز کودک، همراه با آب کافی، معمولاً از خوراکی‌هایی که فقط بسته‌بندی جذاب دارند، انتخاب منطقی‌تری هستند. خواب هم قهرمان گمنام موفقیت روزهای مدرسه است. کودکی که شب‌ها دیر می‌خوابد و صبح با اجبار و گریه بیدار می‌شود، طبیعی است که در کلاس تمرکز کافی نداشته باشد. تنظیم ساعت خواب بهتر است پیش از شروع مدرسه و به تدریج اتفاق بیفتد.

در کنار همه اینها، رابطه خانواده با مدرسه اهمیت ویژه‌ای دارد. والدین نه باید مدرسه را رها کنند و نه در هر مسئله کوچکی وارد میدان شوند. اگر هر اختلاف کودک با دوستش را به بحران تبدیل کنیم یا با اولین تذکر معلم مقابل کودک از مدرسه دفاع با علیه آن موضع بگیریم، به کودک فرصت حل مسئله نمی‌دهیم. از طرف دیگر، اعتماد کور کورانه به مدرسه هم منطقی نیست. رابطه سالم میان خانواده و مدرسه یعنی گفت‌وگو، همکاری، پرسش و پیگیری مسئولانه.

یکی از بهترین راههای آماده کردن کودک، تصویرسازی ذهنی واقع‌بینانه از مدرسه است. می‌توان درباره کلاس، معلم، زنگ تفریح، حیاط، سرویس بهداشتی، صف، غذا خوردن و دوست پیدا کردن با کودک صحبت کرد. اما نباید مدرسه را یک سرزمین افسانه‌ای نشان دهیم که در آن همه چیز همیشه عالی است. مدرسه واقعی است؛ ممکن است یک روز خوش بگذرد و روز دیگر کودک حسنه یا ناراحت به خانه برگردد. ممکن است دوستی پیدا کند و روزی باهاش دوست اختلاف پیدا کند. ممکن است معلم او را تشویق کند و روز دیگری به او تذکر بدهد. این واقعیت را باید به کودک آموخت که ناراحت شدن، شکست خوردن یا کمک خواستن، بخشی از زندگی است؛ نه نشانه ضعف.

و در خاتمه باید گفت آنچه از مدرسه در ذهن ما مانده، احتمالاً فقط القبا و جدول ضرب نیست. یک معلم، یک دوست، یک نیمکت، یک زنگ تفریح، یک دعوای کاذب، یک تشویق، یک شکست و شاید حتی اشکی که روز اول ریختم؛ بخشی از حافظه ما شده است. به همین دلیل، وقتی برای کلاس اولی‌ها امروز کیف و کفش و دفتر می‌خریم، باید حواسمان باشد مهم‌ترین چیزهایی که آنها با خود به مدرسه می‌برند، داخل کیف جا نمی‌شوند؛ اعتماد، نفوس، استقلال، توانایی برقراری ارتباط، تحمل ناگامی، مهارت کمک خواستن، رعایت قانون و اطمینان از اینکه اگر روز سختی داشتند، خانه همچنان همان خانه امن همیشگی است. کلاس اول قرار نیست کودک را از کودکی جدا کند؛ قرار است به او کمک کند آرام از دنیای محدود خانه به جهان بزرگ‌تری قدم بگذارد. جهان مدرسه، نخستین تمرین جدی زندگی اجتماعی است؛ جایی که کودک باید یاد بگیرد همیشه مرکز جهان نیست، اما همچنان ارزشمند است؛ همیشه برنده نیست، اما می‌تواند دوباره تلاش کند؛ همیشه کسی کنار او نیست، اما می‌تواند کمک بخواهد؛ و مهم‌تر از همه، می‌تواند بدون گرفتن دست پدر و مادر، چند قدم خودش راه برود.



جمعی را بپذیرد، نوبت خود را رعایت کند، و سبیل‌اش را با دیگری شریک شود، اختلافش را حل کند، گاهی «نه» بشنود، گاهی شکست بخورد و مهم‌تر از همه، در بسیاری از موقعیت‌ها خودش از پس کارهایش بربیاید. به همین دلیل، شاید مهم‌ترین آمادگی برای کلاس اول، آمادگی آموزشی نباشد؛ آمادگی برای مستقل شدن نباشد. والدی که تا روز اول مدرسه هنوز کفش کودک را می‌بندد، لباسش را مرتب می‌کند، وسایلش را جمع می‌کند، غذا را در دهانش می‌گذارد یا برای کوچک‌ترین مسئله‌ای به جای او پاسخ می‌دهد، باید بداند محبت همیشه به معنای انجام دادن کارهای کودک نیست. گاهی محبت واقعی، فرصت دادن برای انجام دادن همان کارهاست. کودک شش‌ساله باید تا حد قابل قبولی بتواند از سرویس بهداشتی استفاده کند، لباس خود را مدیریت کند، وسایلش را جمع کند، غذا بخورد و در صورت نیاز از یک بزرگسال کمک بخواهد. حتی بستن بند کفش، مرتب کردن کیف یا تشخیص وسایل شخصی، مهارت‌هایی ساده اما مهم‌اند. قرار نیست کودک از روز اول کاملاً مستقل بی‌نیاز باشد؛ قرار است در مسیر استقلال قرار گرفته باشد. باید بدانیم که کودک شش‌ساله بیش از هر چیز به تجربه نیاز دارد؛ به بازی، گفت‌وگو، حرکت، خیال‌پردازی و ارتباط با دیگران. بازی حاشیه زندگی کودک نیست؛ بخش مهمی از خود زندگی اوست. کودک در بازی نقش می‌گیرد، مذاکره می‌کند، قانون می‌سازد، شکست می‌خورد، دوباره تلاش می‌کند و جهان را از زاویه خودش می‌فهمد. دوستی‌های مدرسه هم اغلب از همین بازی‌های ساده شروع می‌شوند. بنابراین اگر کودک روزهای اول به خانه آمد و گفت «امروز با کسی دوست نشدم» نباید فوراً او را بازجویی کرد. شاید بهترین واکنش این باشد که کنار او بنشینیم و بگوییم: «اگر دوست داری، برابم تعریف کن امروز چه گذشت.»

موضوع دیگری که نباید از آن غافل شد، تغذیه است. میان وعده مدرسه شاید در ظاهر مسئله کوچکی باشد، اما بخشی از سبک زندگی کودک را شکل می‌دهد. نسل ما با نان