والدینی که خودشان کلاس اولی هستند!

■ حسین گل‌محمدی

شش سالش تمام شده و حالا قرار است وارد خانه‌ای جدید شود که تفاوتی زمین تا آسمان با خانه و خانواده خودش دارد. اینجا یک خانه شلوغ است با یک عالم بچه که هر کدام متعلق به خانه و خانواده‌ای با دنیاهایی متفاوت هستند. در این خانه، هرچند چیزهای خیلی جذابی در انتظار اوست، ولی به هر حال قوانین و مقرراتی دارد که شاید آزادی او را نسبت به آنچه در خانه پدری داشته محدود کند. در چنین شرایطی شاید او دچار اضطرابی شود که اگر کنترل شده نباشد و اگر آمادگی‌اش را نداشته باشد، ضربه‌هایی به شخصیت و روح و روان او بزند که آثارش تا سال‌ها و شاید دهها سال در وجودش بماند. پس برای آمادگی او در مواجهه با این دنیای جدید چه باید کرد. بی‌تردید نقش والدین و مدرسه در این زمینه بسیار مهم است. البته مدرسه معمولاً با وظایف و نقش خود آشناست، پس این والدین دانش‌آموزان کلاس اولی هستند که باید ابتدا خودشان را و سپس فرزندشان را برای پذیرش و کنار آمدن با شرایط جدید آماده کنند. والدینی که این شرایط تازه به نوعی تمام فضای کار و زندگی آنان را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد، و درواقع خودشان نیز در این تجربه جدید، به نوعی کلاس‌اولی هستند. آنان باید بدانند چگونه اضطراب جدایی کودک در روزهای اول را مدیریت و تاب‌آوری او را برای حضور در مدرسه تقویت کنند.

چند روزی بیشتر به بازگشایی مدارس نمانده است و باید بدانیم که ورود به مدرسه اولین و بزرگ‌ترین تغییر ساختاری در زندگی یک کودک محسوب می‌شود. اگر هنوز کاری جدی برای آمادگی خود و کودکتان انجام نداده‌اید، هنوز هم دیر نشده است. پس دست به کار شوید و با مطالعه و بهره‌گیری از نظرات مشاورین و همچنین استفاده از تجارب دوستان و آشنایانی که این مراحل را گذرانده‌اند، شش ساله دلبندتان را برای ورود به خانه دوم آماده کنید.

زهرا رودباری، روانشناس کودک و نوجوان:

آموزش تاب‌آوری به کلاس اولی‌ها مهم‌تر از درس و نمره است

با شروع مدرسه، برای بسیاری از خانواده‌ها فصل تازه‌ای از نگرانی‌ها آغاز می‌شود. از اینکه کودک چقدر زودتر از دیگران خواندن و نوشتن یاد بگیرد تا اینکه چه نمره‌ای بگیرد و در مقایسه با همکلاسی‌هایش کجا بایستد، اما کلاس اول قرار نیست میدان رقابت کودکان یا محلی برای سنجیدن مداوم آنها باشد. قرار است کودک در نخستین تجربه جدی خود از مدرسه، یاد بگیرد، تجربه کند، اشتباه کند و از آموختن لذت ببرد. زهرا رودباری، روانشناس کودک و نوجوان در این باره معتقد است اگر از همان روزهای اول مدام بپرسیم چند گرفتی و چرا فلانی بهتر بود، مدرسه را برای کودک به یک دادگاه تبدیل کرده‌ایم. اینکه چگونه می‌توان بدون فشار نمره و مقایسه، کودکی باانگیزه، مستقل و تاب‌آور تربیت کرد، موضوع گفت‌وگوی ما با این روانشناس است که در ادامه می‌خوانید.

■■■

آمادگی کودک برای ورود به کلاس اول را معمولاً با یادگیری خواندن و نوشتن می‌سنجیم. آیا این نگاه درست است؟

قطعاً نه. اشتباه بزرگی است و نگاه آمادگی کودک حول محور آموزش رد می‌شود. در کنار آمادگی‌های آموزشی، توجه به آمادگی عاطفی کودک اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر تمام تلاش والدین فقط به این محدود شود که فرزندشان پیش از ورود به کلاس اول، مقدمات یادگیری را آموزش ببیند، بخش مهمی از آمادگی او نادیده گرفته می‌شود. به نظر من، یکی از مهم‌ترین آمادگی‌ها برای کودکی که قرار است وارد کلاس اول شود، تاب‌آوری اجتماعی و مهارت تنظیم هیجان است. این دو مهارت به کودک کمک می‌کند وقتی وارد کلاس و فرایند یادگیری می‌شود، اگر جایی درس را نفهمید، از خودش ناامید نشود. اگر مطلبی را متوجه نشد، بتواند دستش را بالا ببرد، سؤال کند و از معلم کمک بگیرد. اگر کودک این مهارت‌ها را یاد بگیرد و والدین زمینه شکل‌گیری آنها را فراهم کنند، کودکی خواهد بود که از اشتباه کردن نمی‌ترسد. باید به کودک آموزش دهیم که قرار نیست همیشه بی‌عیب و نقص باشیم؛ قرار است برای حل مسائل‌مان تلاش کنیم یا د بگیریم چگونه به خودمان کمک کنیم. اگر والدین زمینه را برای فرزندش فراهم کند، در واقع یکی از بزرگ‌ترین کمک‌ها را به او کرده است و چه‌بسا همین کودک در حوزه آموزش هم موفق‌تر باشد و پیشرفت بیشتری کند.

برای بسیاری از بچه‌ها ورود به مدرسه از خانه، یک تغییر جدی است. چه کارهایی می‌تواند کمک کند تا کودک با ترس وارد محیط جدید نشود؟

من این انتقال را شبیه یک مهاجرت به یک کشور جدید می‌دانم. والدین باید شرایط جدیدی را که کودک قرار است وارد آن شود بشناسند و کمک کنند فرزندشان از قبل با این شرایط تطبیق پیدا کند و آنها را تمرین کند. یکی از مهم‌ترین کارها این است که از چند هفته قبل، ساعت خواب و بیداری کودک را تنظیم کنیم. در بچه‌های کلاس اول، ساعت خواب و بیداری یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها برای تنظیم و سازگاری با شرایط جدید است و می‌تواند از بدقلقی و رفتارهای ناسازگارانه جلوگیری کند. وقتی ساعت خواب و بیداری کودک منظم شده باشد، یکی از مهم‌ترین چالش‌های کودکی که شش یا هفت سال در خانه بوده، یعنی بیدار شدن صبح زود، دیگر وجود نخواهد داشت و کودک مجبور نیست هر روز این موضوع را با بدقلقی و بهانه‌گیری پیش ببرد. در کنار آن، لازم است درباره مدرسه و محیط جدید با فرزندمان صحبت کنیم. البته قرار نیست درباره مدرسه اغراق کنیم. کودک باید بداند که قرار است وارد محیطی جدید شود که قوانین و شرایط خاص خودش را دارد. مثلاً می‌توانیم برایش توضیح دهیم: «این یک محیط جدید است و یک‌سری قوانین دارد. اگر خواستی از کلاس بیرون بروی، باید اجازه بگیری. اگر جایی از توضیحات معلم را متوجه نشدی، حتماً سؤال بپرسی. خوراکی‌ات را هم در زمان‌هایی که باید بخور که به آن می‌گویند زنگ تفریح.»

در عین حال، باید به او بگوییم: «ممکنه شرایط مدرسه با چیزی که تا قبل از این داشتی متفاوت باشد، اما مطمئن هستم که تو از پس آن برمی‌آیی.» این جمله پیام بسیار مهمی برای کودک دارد، اینکه «من به توانمندی و توانایی تو اعتماد دارم» و همین اعتماد می‌تواند تأثیر زیادی بر اعتمادبه‌نفس اولیه‌ای داشته باشد که کودک برای ورود به مدرسه به آن نیاز دارد.

گریه کردن کودک هنگام خداحافظی در روزهای اول مدرسه چقدر طبیعی است؟ آیا باید آن را اضطراب جدایی بدانیم؟

هر رفتار خاصی که کودک کلاس اولی در روزهای اول مدرسه نشان می‌دهد، به معنای اضطراب جدایی نیست. برای اینکه بخواهیم این رفتار را اضطراب جدایی بدانیم، معمولاً باید علائم به‌صورت مستمر وجود داشته باشند و گاهی هم مقاوم به درمان باشند. بنابراین، صرفاً گریه کردن کودک هنگام خداحافظی، نشانه اضطراب جدایی نیست. اتفاقاً این رفتار در زمان خداحافظی می‌تواند نشانه دلبستگی ایمن او باشد و کاملاً طبیعی است. این رفتار نه نشانه ضعف کودک است و نه به معنای بد تربیت کردن او توسط والدین. یک کودک سالم هم ممکن است در لحظه جدایی چنین واکنشی نشان دهد. در این شرایط، رفتار پدر و مادر بسیار اهمیت دارد. والدین نباید زمان خداحافظی را طولانی کنند. نباید برای اطمینان دادن به کودک، مدام در حیاط مدرسه بمانند یا با نگرانی و التماس به او نگاه کنند. وقتی کودک نگرانی را از زبان بدن و چهره والدین دریافت می‌کند، ممکن است این پیام را بگیرد که مدرسه جای ناامن و محیط خطرناکی است. در مقابل، بهتر است پدر و مادر با چهره‌ای بشاش و حال خوب، برای کودک آرزوی خوبی کنند و خیلی ساده به او بگویند چه زمانی به دنبالش می‌آیند. اگر کودک هنوز ساعت را نمی‌شناسد، می‌توان زمان برگشتن را با اتفاق‌هایی که برایش قابل درک است توضیح داد، مثلاً «بعد از اینکه سه تا زنگ خورد، من می‌آم دنبالت» یا «وقتی عقربه ساعت به اینجا رسید، من برمی‌گردم.» این توضیحات کمک می‌کند کودک بداند جدایی موقتی است و قرار است دوباره همدیگر را ببینند. بنابراین یک بغل کوتاه، خداحافظی آرام، مطمئن و قاطع، بیشتر به کودک کمک می‌کند و این پیام را دریافت کند که مدرسه جای امنی است و قرار است اتفاق‌های خوبی برایش بیفتد. البته اگر کودکی در سال گذشته یا دوره پیش‌دبستانی هم این مشکل را داشته و بعد از گذشت چند ماه همچنان نمی‌تواند از والدین جدا شود و در تمام ساعات مدرسه بی‌قرار است، باید از متخصص کمک گرفت. این مسئله دیگر چیزی نیست که صرفاً با چند راهکار ساده برطرف شود.

حساسیت زیاد والدین روی نمره و تکلیف از همان روزهای اول چه تأثیری بر کودک دارد؟

والدین با این رفتار ناخواسته مدرسه را برای کودک به یک «دادگاه» تبدیل می‌کنند. کودکی که تازه می‌خواهد یاد بگیرد عاشق یادگیری و فرایند فهمیدن شود، مدام با سؤال‌هایی مثل «چند گرفتی؟»، «چرا او بهتر بود؟»، «همکلاسی‌ات چند گرفت؟» یا «چرا او خوش‌خط‌تر می‌نویسد؟» مواجه می‌شود. در چنین شرایطی، ما انگیزه درونی کودک، یعنی همان لذت فهمیدن یا دگیری را از بین می‌بریم و در مقابل، انگیزه بیرونی را تقویت می‌کنیم، یعنی کودک به جای اینکه برای لذت یادگیری تلاش کند، کم‌کم برای ترس از تنبیه، جلب رضایت والدین یا معلم و تأیید دیگران تلاش می‌کند. در حالی که تلاش ما باید این باشد که انگیزه‌ها تا حد امکان درونی شوند، چون انگیزه درونی پایدارتر است و بیشتر کمک می‌کند که یک رفتار و مسیر یادگیری ماندگار شود. پس به جای اینکه بپرسیم «چند گرفتی؟» یا «چرا فلانی از تو بهتر شده؟» و می‌توانیم بپرسیم: امروز چه چیز جدیدی یاد گرفتی؟ این سؤال‌ها کمک می‌کند یک مکالمه خوب با کودک داشته باشیم. هم پیگیر وضعیت او هستیم، هم به او کمک می‌کنیم که در مدرسه چه تجربه‌ای داشته است.

یکی از مهم‌ترین آمادگی‌ها برای کودکی که قرار است وارد کلاس اول شود، تاب‌آوری اجتماعی و مهارت تنظیم هیجان است. این دو مهارت به کودک کمک می‌کند وقتی وارد کلاس و فرایند یادگیری می‌شود، اگر جایی درس را نفهمید، از خودش ناامید نشود. اگر مطلبی را متوجه نشد، بتواند دستش را بالا ببرد، سؤال کند و از معلم کمک بگیرد

مقایسه با همکلاسی‌ها و فامیل چه آسیبی به اعتمادبه‌نفس کودک می‌زند؟

از مقایسه به عنوان «سم سفید اعتمادبه‌نفس» باید یاد کرد. با مقایسه در واقع این پیام را به او می‌دهیم که ارزش تو این است که از بقیه بهتر باشی. این مقایسه ناخودآگاه می‌تواند حسادت و حتی تنفر را در کودک نسبت به همکلاسی‌ها، بچه‌های هم‌سن‌وسال و حتی گاهی نسبت به مدرسه تقویت کند. حتی وقتی به کودک می‌گوییم «آفرین، تو از همه بهتر بودی»، ممکن است فکر کنیم داریم به اعتمادبه‌نفس او کمک می‌کنیم، اما در واقع همچنان همان مقایسه را در ذهن او ایجاد کرده‌ایم. به جای این کار، بهتر است مقایسه عمودی داشته باشیم، یعنی پیشرفت کودک را با خودش و گذشته خودش بسنجیم. به جای اینکه بگوییم «ببین محمد در کلاست چقدر تمیز می‌نویسد»، می‌توانیم بگوییم: «آفرین، نوشته امروزت نسبت به قبل چقدر تمیزتر، مرتب‌تر و خوش‌خط‌تر شده است.» این نوع نگاه به کودک پیام مهمی می‌دهد و آن موفقیت قابل دستیابی است، یعنی «پسرم، دخترم، می‌توانی به موفقیت برسی و برای رسیدن به آن باید تلاش کنی.» همچنین نباید همه چیز را به هوش نسبت بدهیم. گاهی خانواده‌ها طوری با کودک صحبت می‌کنند که او تصور می‌کند هوش یک ویژگی ذاتی است و دیگر خودش نقشی در آن ندارد. در حالی که باید تمرکزمان را بیشتر روی تلاش بگذاریم. کودک باید بداند اگر تلاش کند، می‌تواند از خودِ دیروزش بهتر باشد و اگر بخواهد، می‌تواند قدم بعدی را هم بردارد و از این هم بهتر شود.

مرز کمک کردن و رها کردن یک کودک کلاس اولی کجاست و او چقدر باید مستقل باشد؟

کودک هفت ساله باید بتواند کارهای ساده و متناسب با سنش را انجام دهد، مثلاً وسایلش را جمع کند، زیپ کیفش را ببندد و تکالیف ساده‌اش را انجام دهد، اما نباید فراموش کنیم که این استقلال یک‌شبه به وجود نمی‌آید. او نیاز به همراهی و تمرین دارد. در واقع بهتر است در کنار او یک نوع مشارکت هدایت‌شده داشته باشیم. مثلاً در سه هفته اول، می‌توانیم با کودک کیفش را جمع کنیم و مرحله‌به‌مرحله برایش توضیح دهیم که چه کارهایی باید انجام دهد. در این مرحله بخش بیشتری از کار را ما انجام می‌دهیم، اما از کودک هم کمک می‌گیریم و قدم‌به‌قدم به او یاد می‌دهیم که چه کاری را باید انجام دهد. در سه هفته دوم یا ماه دوم، می‌توانیم کنار کودک بنشینیم و اجازه بدهیم خودش کارها را انجام دهد. اگر مرحله‌ای را فراموش کرد، فقط به او یادآوری کنیم و بیشتر نقش نظارت داشته باشیم. از ماه بعد می‌توانیم به او بگوییم «خودت وسایلت را جمع کن و بعد بیا به من نشان بده ببینم چه کار کردی.» در عین حال، برای اینکه این استقلال به احساس رهاشدگی در کودک منجر نشود، باید حمایت عاطفی خودمان را حفظ کنیم. در واقع، هم حمایت عاطفی را از فرزندمان داریم و هم متناسب با سنش به او مسئولیت می‌سپاریم. گاهی بدون اینکه چیزی را به فرزندمان یاد داده باشیم از او انتظار داریم که آن کار را انجام دهد. این روند کمک می‌کند کودک به‌تدریج مسئولیت‌پذیرتر شود و استقلال واقعی را تجربه کند.

در آستانه بازگشایی مدارس، والدین در این فرصت باقیمانده، برای آماده کردن کودک کلاس اولی‌شان چه تغییراتی باید در سبک زندگی فرزندشان ایجاد کنند؟

اولین و مهم‌ترین کار ساعت خواب کودک است که باید تنظیم کنیم. این موضوع فوق‌العاده تأثیرگذار است. کودک هفت ساله باید خواب عمیق و خوبی داشته باشد تا بتواند فرایند یادگیری و شرایط جدیدی را که قرار است با آن درگیر شود، بهتر تحمل کند. بنابراین اگر کودک یاد بگیرد سر ساعت بخوابد و خواب کافی و باکیفیتی داشته باشد، این شاید یکی از بهترین کارهایی باشد که والدین می‌توانند برای آماده‌سازی او انجام دهند. موضوع بعدی این است که در بازی‌های کودک، بازی‌های نوبتی را جایگزین بخشی از بازی‌های انفرادی کنیم. این کار به تقویت تاب‌آوری کودک کمک می‌کند. کودک باید یاد بگیرد که در مدرسه همیشه قرار نیست اول باشد. این موضوع، به‌خصوص درباره تک‌فرزندها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، چون ممکن است کودک در خانه همیشه همه چیز را در اختیار داشته باشد و کمتر تجربه رقابت با دیگران برای به دست آوردن چیزی را داشته باشد. گاهی هم والدین به دلیل اینکه نمی‌خواهند فرزندشان ناراحت شود یا دلش بشکند، تلاش می‌کنند همیشه شرایط را به نفع او پیش ببرند یا به او ارفاق کنند. در حالی که بازی‌های نوبتی مثل منچ و بازی‌های مشابه، فرصت خوبی برای تمرین این مهارت‌ها هستند. کودک در این بازی‌ها یاد می‌گیرد یک بار خودش اول باشد و یک بار نفر دیگری برنده شود. یاد می‌گیرد نوبت را رعایت کند، ببازد و در عین حال تلاش کند تا دوباره برنده شود. این تجربه‌ها به تمرین تاب‌آوری کمک زیادی می‌کند و کودک را برای شرایط واقعی مدرسه آماده‌تر می‌کند. نکته آخر اینکه به جای اینکه دائماً فرزندمان را نصیحت کنیم، یاد بگیریم هر شب فرصتی برای گفت‌وگو با او ایجاد کنیم و یک سؤال باز از او بپرسیم. مثلاً بپرسیم: «امروز چه چیزی بیشتر از همه خوشحالت کرد؟» یا «چه چیزی بیشتر از همه ناراحتت کرد؟» بعد درباره پاسخ او بشنویم و تمرین کنیم که فرزندمان بتواند احساس و تجربه خودش را توضیح بدهد و ما هم واقعاً به حرف‌هایش گوش کنیم. این گفت‌وگوها به کودک کمک می‌کند احساساتش را بهتر بشناسد و درباره تجربه‌هایش حرف بزند. در واقع، به جای اینکه همیشه در نقش نصیحت‌کننده باشیم، شنونده فرزندمان باشیم. والدین نباید مدرسه را به یک کارخانه نمره‌سازی تبدیل کنند و فرزندشان را بهترین کارگر این کارخانه ببینند. برای داشتن کودکی با اعتمادبه‌نفس، باید قبل از هر چیز به او یاد داد «اشتباه کردن بخشی از مسیر یاد گرفتن است.»

فاطمه تاجدینی، معلم باسابقه کلاس اول:

کودک کلاس اولی پیش از درس خواندن به احساس امنیت نیاز دارد

هفته‌های نخست ورود به کلاس اول، برای بسیاری از کودکان، به‌ویژه آنهایی که پیش از این تجربه مهدکودک یا پیش‌دبستانی نداشته‌اند، آغاز دوره‌ای تازه و متفاوت است. دوره‌ای که می‌تواند با اضطراب جدایی، ناآشنایی با محیط مدرسه، تفاوت سطح آمادگی دانش‌آموزان و نگرانی والدین همراه باشد. در این میان، نحوه مواجهه خانواده و مدرسه با این روزهای حساس، نقش مهمی در شکل‌گیری نخستین تجربه کودک از مدرسه دارد. فاطمه تاجدینی، معلم باتجربه کلاس اول، معتقد است آرامش، امنیت و پیش‌بینی‌پذیر بودن محیط مدرسه باید پیش از هر آموزش رسمی دیگری مورد توجه قرار گیرد.

■■■

■فضای امن نخستین گام برای کاهش اضطراب

تاجدینی با اشاره به دشواری هفته‌های ابتدایی برای دانش‌آموزان کلاس اولی می‌گوید: «هفته‌های ابتدایی، مخصوصاً برای کودکانی که پیش‌دبستانی نرفته‌اند، پر از تغییر است. مهم‌ترین اقدام، ایجاد فضایی امن، شاد و پیش‌بینی‌پذیر است. کلاس درس در این مقطع باید متناسب با دنیای کودکان طراحی شود. استفاده از رنگ و تصویر، برنامه روزانه ساده و تکرارشونده و معرفی تدریجی قوانین می‌تواند به کودک کمک کند تا محیط تازه را بهتر بشناسد و با آن ارتباط برقرار کند.» او تأکید می‌کند: قوانین و انتظارات نیز بهتر است به‌تدریج و با مشارکت دانش‌آموزان معرفی شوند تا کودک احساس نکند ناگهان با مجموعه‌ای از فشارها و محدودیت‌ها روبه‌رو شده است. این معلم کلاس اول، صبوری و شوخ‌طبعی معلم را در کنار بازی‌های آموزشی از عوامل مؤثر در کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌داند و تأکید می‌کند: «کودک باید بداند که در جایی امن قرار دارد.»

■آرامش والدین به کودک منتقل می‌شود

نقش خانواده در روزهای نخست مدرسه نیز از نگاه این معلم بسیار مهم است. تاجدینی می‌گوید: «کودک اضطراب والدین را حس می‌کند. بنابراین جدا شدن صبحگاهی باید کوتاه و مثبت باشد، نه طولانی و پر از نگرانی. والدین باید به فرزند خود اطمینان دهند که مدرسه محیطی امن است و معلم، حامی و همراه اوست. در عین حال، حمایت عاطفی نباید به دخالت بیش از اندازه در روند آموزشی تبدیل شود، چرا که کودک در این سن به فرصت‌هایی برای تجربه استقلال و مسئولیت‌پذیری نیاز دارد.»

■مدرسه نباید کلاس اول را با فشار آغاز کند

تاجدینی معتقد است نظام آموزشی نیز در شکل‌گیری تجربه مطلوب دانش‌آموز از مدرسه مسئولیت مهمی دارد. از نظر او، برنامه روزهای نخست بهتر است آرام و غیررسمی باشد و به جای آغاز سنگین آموزش با کتاب و تکلیف، فعالیت‌هایی مانند بازی، نقاشی، داستان‌گویی و دست‌ورزی در اولویت قرار گیرد. او همچنین کاهش تراکم کلاس‌ها و فراهم کردن محیطی متناسب با ویژگی‌های جسمی و روانی کودکان را ضروری می‌داند و معتقد است فضای کلاس باید با قد و قامت و نیازهای این گروه سنی تناسب داشته باشد.

■بهترین همراهی والدین نظارت است، نه انجام تکالیف

این معلم باتجربه درباره نقش والدین در ادامه مسیر نیز می‌گوید: «پیگیری تکالیف باید به شکل نظارت باشد، نه انجام دادن تکلیف به جای کودک. فراهم کردن محیطی آرام برای مطالعه، کمک به ایجاد نظم در خواب و تغذیه و پیگیری ارتباط با معلم از وظایف مهم خانواده است، اما این همراهی نباید به رقابت و فشار تبدیل شود. کودک کلاس اولی بیش از هر چیز به یک مسیر آرام و باثبات برای عادت کردن به مدرسه و یادگیری نیاز دارد.»

■تفاوت دانش‌آموزان را به رسمیت بشناسیم

یکی از چالش‌های کلاس اول، تفاوت سطح آمادگی دانش‌آموزان است. برخی کودکان پیش از ورود به مدرسه خواندن و نوشتن را تا حدی آموخته‌اند و برخی دیگر تازه با مداد و فعالیت‌های نوشتاری آشنا می‌شوند. تاجدینی در این باره می‌گوید: «راه‌حل، استفاده از فعالیت‌های چندسطحی و تشویق به یادگیری گروهی است. مقایسه مستقیم ممنوع است و ما پیشرفت فردی هر کودک را معیار قرار می‌دهیم.» از نگاه او، قرار نیست همه کودکان در یک زمان و با یک سرعت مشخص پیش بروند و توجه به مسیر رشد هر دانش‌آموز، جایگزین مناسبی برای مقایسه او با دیگران است.

■کلاس اول فقط درس خواندن نیست

به اعتقاد این معلم، مدرسه در سال اول ابتدایی تنها محل آموزش خواندن، نوشتن و حساب کردن نیست و بخش مهمی از یادگیری کودکان به مهارت‌های اجتماعی مربوط می‌شود. او مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز دانش‌آموزان را «دوست‌یابی، رعایت نوبت، همکاری، حل تعارض بدون خشونت، مسئولیت‌پذیری و احترام به دیگران» عنوان می‌کند و از خانواده‌ها می‌خواهد این مهارت‌ها را در خانه نیز تمرین کنند. تاجدینی می‌افزاید: «اجازه دهید کودک در بازی‌های خانوادگی گاهی ببازد تا تحمل شکست را یاد بگیرد و فرصت تصمیم‌گیری‌های کوچک را داشته باشد.»

■آموزش مجازی راهکاری برای شرایط اضطراری

این معلم باتجربه درباره تجربه آموزش مجازی نیز معتقد است کلاس آنلاین نمی‌تواند جایگزین کامل حضور کودک در مدرسه باشد و بیشتر می‌تواند در شرایط خاص و اضطراری مانند آلودگی هوا یا بارش شدید برف مورد استفاده قرار گیرد. او می‌گوید: «کودک هفت ساله بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نمی‌تواند پشت صفحه متمرکز بماند و برای امور فنی نیز به والدین وابسته است. بنابراین در صورت ضرورت برگزاری کلاس مجازی، کوتاه بودن جلسات، تنوع فعالیت‌ها و امکان مرور ویدئوهای آموزشی اهمیت زیادی دارد.» به گفته وی، والدین باید محیطی آرام و بدون مزاحمت برای کودک فراهم کنند، در مسائل فنی تنها کمک اولیه بدهند و از پاسخ دادن به جای فرزندشان خودداری کنند. رعایت زمان‌های کوتاه استراحت و تشویق کودک به مشارکت فعال نیز از دیگر نکات مهم آموزش مجازی است.

■مقایسه و عجله، بزرگ‌ترین مانع پیشرفت است

پیام پایانی تاجدینی به والدین کلاس اولی‌ها، بیش از هر چیز دعوت به آرامش و صبوری است: «اجازه دهید فرزندتان با آرامش و شادی تجربه یادگیری را کشف کند. مقایسه و عجله، بزرگ‌ترین مانع پیشرفت آنهاست. کلاس اول برای کودک فقط آغاز یادگیری الفبا و اعداد نیست. نخستین مواجهه جدی او با مدرسه، معلم، همکلاسی‌ها و تجربه‌ای تازه از استقلال است. هرچه این تجربه با امنیت، آرامش و پذیرش تفاوت‌های فردی همراه‌تر باشد، احتمال آنکه کودک مدرسه را به‌عنوان محیطی برای یادگیری و رشد بپذیرد، بیشتر خواهد بود.»

کودک اضطراب والدین را حس می‌کند. بنابراین جدا شدن صبحگاهی باید کوتاه و مثبت باشد، نه طولانی و پر از نگرانی. والدین باید به فرزند خود اطمینان دهند که مدرسه محیطی امن است و معلم، حامی و همراه اوست

رضوان حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش:

به‌جای تمرکز صرف بر درس فرصت تجربه و کشف به کودک بدهیم

رضوان حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: به جای آموزش فشرده، بهتر است با کودک بازی کنیم، برایش کتاب بخوانیم، با او حرف بزنیم، سؤال بپرسیم و فرصت تجربه و کشف کردن به او بدهیم. مشروح گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.

■■■

والدین از چه زمانی باید خودشان را برای ورود کودک به کلاس اول آماده کنند؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت زمان دقیق و مشخصی برای ایجاد آمادگی والدین وجود ندارد. به‌طور کلی بهتر است آمادگی برای ورود به مدرسه از سال‌های قبل و به‌تدریج در زندگی کودک شکل بگیرد، یعنی کودک کم‌کم مسئولیت‌های متناسب با سنش را انجام دهد، کارهای شخصی خودش را یاد بگیرد، با دیگران ارتباط برقرار کند و بتواند برای مدتی از والدین جدا باشد، اما اگر خانواده‌ای تا امروز به هر دلیلی این فرصت‌ها را کمتر فراهم کرده، اصلاً نباید نگران شود و احساس کند اتفاق بدی افتاده است. کودکان در این سن، خیلی سریع یاد می‌گیرند و خودشان را با شرایط جدید تطبیق می‌دهند. مهم این است که خانواده از همین حالا با آرامش شروع کند؛ در هفته‌های قبل از مدرسه، خواب و برنامه روزانه را منظم کند، مسئولیت‌های ساده را به کودک بسپارد و از نظر عاطفی همراهش باشد. در این روزها بیشتر از اینکه بخواهیم کودک را برای درس و مشق آماده و کمک کنیم با خیال راحت و احساس امنیت وارد مدرسه شود. حمایت عاطفی، اعتماد به کودک و در عین حال جدیت و نظم خانواده، می‌تواند خیلی از آمادگی‌هایی را که شاید قبلاً کمتر شکل گرفته، به‌تدریج ایجاد کند.

آیا کودک باید قبل از کلاس اول خواندن و نوشتن بلد باشد؟

نه، قرار نیست کودک قبل از ورود به کلاس اول همه چیز را بلد باشد. اتفاقاً یکی از وظایف مدرسه این است که خواندن، نوشتن و ریاضی را به شکل درست و متناسب با سن کودک آموزش دهد. البته خیلی خوب است که کودک قبل از مدرسه با کتاب و داستان، نقاشی، بازی، گفت‌وگو و فعالیت‌های مختلف آشنا باشد. اینها به آمادگی او کمک می‌کند. اما اینکه کودک را ساعت‌ها بنشانیم تا خواندن و نوشتن یا مطالب کتاب‌های درسی را زودتر یاد بگیرد، کار درستی نیست. ممکن است کودک خسته و حتی از یادگیری دلزده شود، پس به جای آموزش فشرده، بهتر است با کودک بازی کنیم، برایش کتاب بخوانیم، با او حرف بزنیم، سؤال بپرسیم و فرصت تجربه و کشف کردن به او بدهیم.

اگر کودک از جدا شدن از والدین و رفتن به مدرسه می‌ترسد چه کنیم؟

اول باید احساس کودک را درک کنیم. اگر گریه می‌کند، نباید بگوییم چیزی نیست، گریه نکن. برای او واقعاً سخت است که وارد یک محیط جدید شود. می‌توانیم با آرامش به او بگوییم می‌دانم دلت برای من تنگ می‌شود، اما تو می‌توانی چند ساعت در مدرسه باشی و من بعد از مدرسه دنبالت می‌آیم. خداحافظی بهتر است کوتاه و مطمئن باشد. اینکه والد چند بار برگردد، کنار کلاس بماند یا هر بار که کودک گریه کرد او را از مدرسه بیرون بیاورد، معمولاً جدایی را سخت‌تر می‌کند. البته اگر این اضطراب شدید باشد و بعد از مدتی همچنان ادامه پیدا کند، بهتر است موضوع را با معلم و مدرسه در میان بگذاریم و در صورت نیاز از مشاور کمک بگیریم.

چطور به کودک استقلال بدهیم؟

کلاس اول فرصت خوبی است که کودک کم‌کم کارهای خودش را انجام دهد. آماده کردن کیف، مراقبت از وسایل، پوشیدن لباس، مرتب کردن وسایل شخصی و انجام تکالیف متناسب با سنش، کارهایی است که باید تا حد امکان خودش انجام دهد، البته این به معنی تنها گذاشتن کودک نیست. اگر کاری را بلد نیست، به او یاد بدهیم و کمکش کنیم، اما کار را کامل به جای او انجام ندهیم. مثلاً اگر کیفش را مرتب نمی‌کند، کنارش بنشینیم و از او بخواهیم خودش فکر کند برای فردا چه وسایلی لازم دارد. گاهی لازم است اجازه بدهیم کودک کمی اشتباه کند و خودش راه درست را پیدا کند. از همان ابتدای سال می‌توان با مدیریت صحیح از ورود به دنیای تنش‌های بی‌پایان طفره رفتن کودکان از انجام کارها و اصرار مادران بر انجام آنها جلوگیری کرد.

رابطه خانواده با معلم و مدرسه چگونه باید باشد؟

خانواده و مدرسه باید در کنار هم باشند، چون هر دو برای رشد و آرامش کودک تلاش می‌کنند. اگر کودک از معلم یا اتفاقی در مدرسه شکایت کرد، اول با آرامش به حرفش گوش کنیم. نه حرفش را نادیده بگیریم و نه بلافاصله درباره معلم قضاوت کنیم. بعد موضوع را از مدرسه و معلم هم پیگیری کنیم. ممکن است اتفاقی که کودک تعریف می‌کند کاملاً درست باشد و نیاز به رسیدگی داشته باشد، ممکن است هم سوءتفاهمی پیش آمده باشد. مهم این است که کودک احساس کند حرفش شنیده می‌شود و در عین حال، رابطه او با مدرسه و معلم هم بی‌دلیل آسیب نبیند.

خانواده‌های شاغل که نمی‌توانند همیشه کنار کودک باشند چه کنند؟

امروز خیلی از پدر و مادرها شاغل هستند و طبیعی است که نتوانند همیشه کنار فرزندشان باشند. به نظر من هم اصلاً لازم نیست والدین تمام وقت درگیر درس و مدرسه کودک باشند. چیزی که مهم است داشتن یک برنامه منظم و قابل پیش‌بینی است. ساعت خواب، بیدار شدن، رفتن به مدرسه، انجام تکالیف و زمان استراحت تا حد امکان نظم داشته باشد. والدین شاغل می‌توانند در زمان محدودی که در اختیار دارند، با حوصله با کودک صحبت کنند و از او درباره روزی که گذرانده بپرسند. لازم نیست ساعت‌ها بالای سر کودک بنشینند. برخی مادران شاغل به نوعی با احساس گناه درگیر هستند و مرتب نگران این هستند که آیا به اندازه کافی می‌توانند برای فرزندانشان مفید باشند. شاید هم گاهی اوقات برای جبران ساعاتی که سرکار هستند و به تصورشان از فرزندانشان دور هستند، با افراط در توجه و حمایت سعی در جبران دارند. لازم است، بدانند پژوهش‌های متعددی نشان داده که لزوماً تفاوت معناداری بین فرصت‌های موفقیت دانش‌آموزان مادران شاغل و غیرشاغل وجود ندارد. در برخی موارد مثل استقلال و اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری، حتی فرزندان مادران شاغل وضعیت بهتری دارند. مهم کیفیت ارتباط و ایفای نقش والدگری به شکل درست است. صرف وقت بیشتر لزوماً به معنای تربیت بهتر نیست. ضمن اینکه کلاس اول باید به کودک کمک کند کم‌کم مستقل شود. قرار نیست برای همیشه کسی کنار او باشد و همه کارهایش را کنترل کند.

خستگی و بی‌حوصلگی کودک در هفته‌های اول طبیعی است؟

تا حدی بله. کودک وارد یک محیط جدید شده، برنامه خوابش تغییر کرده، روتین روزانه‌اش که سال‌ها با آن عادت کرده تغییر کرده است. دوستان و معلم جدید دارد و تجربه‌های زیادی برایش اتفاق می‌افتد. بنابراین ممکن است مدتی خسته‌تر یا کم‌حوصله‌تر باشد. والدین باید کمی به او فرصت بدهند تا با شرایط جدید هماهنگ شود و خواب و استراحت کافی داشته باشد، اما اگر بی‌حوصلگی یا اضطراب شدید باشد و برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، مثلاً کودک مرتب از رفتن به مدرسه خودداری کند، مدام دل‌درد و سردرد داشته باشد یا خواب و اشتهایش به شکل محسوسی تغییر کند، بهتر است موضوع را با معلم و مدرسه مطرح کنیم و در صورت نیاز از متخصص کمک بگیریم.

اگر فقط سه توصیه به والدین کلاس اولی‌ها داشته باشیم، چه می‌گوییم؟

اگر بخواهم خیلی کوتاه بگویم، سه کار را توصیه می‌کنم: اول اینکه خودمان آرام باشیم. نگرانی پدر و مادر خیلی زود به کودک منتقل می‌شود. دوم اینکه اجازه بدهیم کودک کارهای خودش را تا حد امکان خودش انجام دهد؛ از بستن کیف و مراقبت از وسایل گرفته تا کارهای شخصی. سوم اینکه مدرسه را برای کودک تبدیل به یک موضوع پراسترس نکنیم. هر روز فقط درباره تکلیف و درس سؤال نکنیم. درباره دوستانش، اتفاقات خوب مدرسه و چیزهایی که دوست داشته هم با او صحبت کنیم.

و سه کار را هم بهتر است اصلاً انجام ندهیم: کودک را با بچه‌های دیگر مقایسه نکنیم، او را از مدرسه و معلم نترسانیم و کارهایش را به جای او انجام ندهیم. کلاس اول هم برای کودک و هم برای خانواده‌ها یک شروع تازه است. اگر این شروع با آرامش و اعتماد همراه باشد، هم برای کودک راحت‌تر است، هم برای پدر و مادر. با آرامش، صبوری و همراهی مناسب می‌توانیم تجربه ورود به مدرسه و کلاس اول را به بهترین تجربه زندگی فرزندانمان تبدیل کنیم. من می‌خواهم به خانواده‌ها اطمینان بدهم که یکی از برنامه‌های مهم معاونت آموزش ابتدایی، ایجاد «محیط یادگیری مثبت» در مدارس است. ما معتقدیم کودک زمانی بهتر یاد می‌گیرد که در مدرسه احساس امنیت، آرامش، تعلق و شادی داشته باشد و مدرسه برای او محیطی جذاب و مطلوب باشد. به همین دلیل، تلاش می‌کنیم مدیران و معلمان را برای ایجاد چنین محیطی توانمند کنیم؛ محیطی که در آن کودک فقط دریافت‌کننده آموزش نباشد، بلکه مدرسه را دوست داشته باشد، احساس کند دیده و شنیده می‌شود و با رغبت در فرایند یادگیری مشارکت کند. پس خانواده‌ها در این مسیر تنها نیستند. همان‌طور که از خانواده‌ها انتظار داریم با آرامش و همراهی، کودک را وارد این مرحله جدید کنند، ما نیز در آموزش و پرورش تلاش می‌کنیم شرایطی فراهم کنیم که مدرسه برای کودکان محیطی امن، جذاب، شاد و مطلوب برای یادگیری و رشد باشد.

امروز خیلی از پدر و مادرها شاغل هستند و طبیعی است که نتوانند همیشه کنار فرزندشان باشند. به نظر من هم اصلاً لازم نیست والدین تمام وقت درگیر درس و مدرسه کودک باشند. چیزی که مهم است داشتن یک برنامه منظم و قابل پیش‌بینی است. ساعت خواب، بیدار شدن، رفتن به مدرسه، انجام تکالیف و زمان استراحت تا حد امکان نظم داشته باشد

شیما وفا، دکترای روانشناسی:

کلاس اول فرصتی برای رشد است، نه آزمونی برای سنجش تحصیلی کودک

شیما وفا، دکترای روانشناسی می‌گوید: ورود به کلاس اول یکی از مهم‌ترین تغییرات دوران کودکی است. کودک در این مرحله علاوه بر یادگیری خواندن و نوشتن، باید جدایی از والد، حضور در یک محیط اجتماعی جدید، رعایت قوانین، برقراری ارتباط با همسالان و انجام بخشی از امور شخصی خود را تجربه کند. بنابراین آمادگی برای مدرسه را نباید فقط با میزان آمادگی تحصیلی کودک سنجید؛ آمادگی عاطفی، اجتماعی و مهارت‌های خودتنظیمی به همان اندازه اهمیت دارند. مشروح گفت‌وگو با وی در ادامه می‌آید.

■■■

والدین چگونه می‌توانند اضطراب جدایی را کاهش دهند؟

بهتر است والدین از همین روزها مدرسه را به تجربه‌ای قابل پیش‌بینی برای کودک تبدیل کنند. درباره مدرسه صحبت کنند، مسیر و محیط مدرسه را به او نشان دهند و درباره اتفاقاتی که قرار است در مدرسه تجربه کند، متناسب با سنش توضیح دهند. همچنین بهتر است کودک پیش از شروع مدرسه جدایی‌های کوتاه و قابل پیش‌بینی را تجربه کند، یعنی مدتی از والد فاصله بگیرد و در عین حال مطمئن باشد که والد طبق وعده‌اش برمی‌گردد. این تجربه به شکل‌گیری احساس امنیت کمک می‌کند. نکته مهم این است که اضطراب والد نیز می‌تواند به کودک منتقل شود. بنابراین بهتر است والدین از جملاتی که ناخواسته نگرانی ایجاد می‌کنند، مانند «اگر آنجا گریه کنی چه؟» یا «اگر کسی اذیتت کند چه کار می‌کنی؟» پرهیز کنند. کودک بیش از آنکه به جملات اطمینان‌بخش والد توجه کند، اضطراب یا آرامش او را از رفتار و لحنش دریافت می‌کند.

گریه و بی‌قراری در روزهای اول مدرسه طبیعی است؟

تا حد زیادی بله. گریه هنگام جدایی، دلتنگی برای والد، خستگی، تحریک‌پذیری و حتی نیاز بیشتر به خواب یا استراحت می‌تواند بخشی از فرایند سازگاری کودک با شرایط جدید باشد. والد بهتر است احساس کودک را انکار نکند. به جای اینکه بگوید «مگه چیزی شده که گریه می‌کنی؟» می‌تواند بگوید: «می‌فهمم دلت برای من تنگ شده و شروع مدرسه برایت سخت است.»

در عین حال، خداحافظی بهتر است کوتاه، آرام و مشخص باشد. طولانی کردن لحظه جدایی معمولاً اضطراب را بیشتر می‌کند، اما اگر این نشانه‌ها شدید باشند، با گذشت زمان کاهش پیدا نکنند، یا باعث امتناع مداوم از رفتن به مدرسه، اختلال جدی در خواب و اشتها، شکایت‌های جسمانی مکرر یا افت قابل توجه در عملکرد کودک شوند، بهتر است موضوع با مشاور مدرسه یا متخصص کودک بررسی شود. آنچه اهمیت دارد، شدت و تداوم نشانه‌ها و میزان اختلال آنها در زندگی کودک است.

آیا کودک باید پیش از مدرسه خواندن و نوشتن را بلد باشد؟

ضرورتی ندارد که کودک پیش از ورود به کلاس اول خواندن و نوشتن را به شکل رسمی و کامل یاد گرفته باشد. نگرانی از عقب ماندن کودک گاهی باعث می‌شود والدین ماه‌ها پیش از مدرسه، آموزش‌های رسمی را به او تحمیل کنند، در حالی که آمادگی برای مدرسه بسیار گسترده‌تر از دانستن حروف و اعداد است. در این دوره بهتر است روی مهارت‌هایی مانند گوش دادن، دنبال کردن دستورهای ساده، حفظ توجه، تحمل ناکامی، نوبت گرفتن، ارتباط با همسالان، درخواست کمک، بیان نیازها و انجام کارهای شخصی تمرکز شود. اگر کودک به حروف، اعداد یا کتاب علاقه دارد، می‌توان این علاقه را از طریق بازی، قصه، کتاب‌خوانی و فعالیت‌های روزمره تقویت کرد، اما بهتر است خانه پیش از شروع مدرسه به یک کلاس آموزشی تبدیل نشود. مهم‌تر از اینکه کودک چند کلمه را می‌تواند بخواند، این است که آیا از یادگیری لذت می‌برد و برای تجربه‌های جدید احساس امنیت و کنجکاوی دارد؟

استقلال یک کلاس‌اولی چگونه شکل می‌گیرد؟

استقلال از کارهای بسیار ساده شروع می‌شود. کودک می‌تواند لباس‌هایش را تا حد امکان خودش بپوشد، کفش‌هایش را آماده کند، وسایلش را در کیف بگذارد، وسایل شخصی‌اش را سر جای خود قرار دهد و نیازهایش را به شکل مناسب بیان کند. البته نباید انتظار داشته باشیم کودک یک‌شبه مستقل شود. استقلال زمانی شکل می‌گیرد که والد به تدریج «کمک کردن» را به «فرصت دادن» تبدیل کند. مثلاً اگر کودک نمی‌تواند کیفش را مرتب کند، والد لازم نیست تمام کار را خودش انجام دهد؛ می‌تواند ابتدا در کنار کودک این کار را تمرین کند و سپس اجازه دهد کودک به تنهایی آن را انجام دهد. اشتباه کردن نیز بخشی از همین فرایند است. اگر کودک چیزی را جا گذاشت یا کاری را ناقص انجام داد، بهتر است همیشه والد بلافاصله مشکل را حل نکند. کودک باید تجربه کند که می‌تواند اشتباه کند و برای آن راه‌حل پیدا کند.

از چه زمانی روتین زندگی کودک را با مدرسه هماهنگ کنیم؟

بهتر است تغییرات اصلی را به روزهای آغاز مدرسه موکول نکنیم. چند هفته قبل از شروع مدرسه، ساعت خواب و بیداری کودک را به تدریج به زمان مناسب نزدیک کنیم. خواب کافی، صبحانه، بازی، فعالیت بدنی و استراحت همچنان برای کودک ضروری‌اند. شروع مدرسه به این معنا نیست که کودک دیگر به بازی نیاز ندارد. پیش‌بینی نیز بسیار کمک‌کننده است؛ مثلاً کودک بداند صبح چه مراحلی را طی می‌کند و بعد از بازگشت از مدرسه چه اتفاقی خواهد افتاد. این پیش‌بینی‌پذیری به کودک کمک می‌کند احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشد.

تکالیف چگونه به عامل تنش در خانه تبدیل نشوند؟

کودک بعد از چند ساعت مدرسه، هم از نظر شناختی و هم از نظر اجتماعی خسته است. بنابراین بهتر است بلافاصله پس از ورود به خانه با تکلیف و آموزش مواجه نشود. ابتدا باید نیازهای اولیه او تأمین شود؛ غذا، استراحت، بازی و ارتباط با والد. سپس می‌توان زمان مشخصی را برای انجام تکالیف در نظر گرفت. برای والدین شاغل، مسئله مهم این نیست که چند ساعت کنار کودک بنشینند؛ کیفیت رابطه اهمیت بیشتری دارد، حتی زمان کوتاهی که والد با توجه کامل و بدون درگیر بودن با تلفن همراه یا کارهای دیگر در اختیار کودک قرار می‌دهد، می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. همچنین نباید تکلیف را به میدان جنگ میان والد و کودک تبدیل کرد. اگر هر روز انجام تکالیف با گریه و دعوا همراه است، لازم است علت این مسئله بررسی شود و در صورت نیاز با معلم هماهنگی صورت گیرد.

اگر کودک از معلم شکایت کرد، والد چه واکنشی داشته باشد؟

اولین واکنش باید شنیدن باشد. نه اینکه بلافاصله حرف کودک را رد کنیم و بگوییم «حتماً خودت کاری کردی» و نه اینکه بدون اطلاع از ماجرا نتیجه بگیریم «پس معلمت آدم بدی است.»

بهتر است از کودک بخواهیم اتفاق را با جزئیات تعریف کند و احساسش را بشنویم. می‌توانیم احساس او را تأیید کنیم، بدون اینکه الزاماً برداشت او از اتفاق را به عنوان واقعیت قطعی بپذیریم. مثلاً می‌توان گفت: «می‌فهمم که از این اتفاق ناراحت شدی؛ برایم تعریف کن دقیقاً چه اتفاقی افتاد.» اگر موضوع تکرار شد یا مسئله جدی بود، والد بهتر است بدون حضور کودک با معلم گفت‌وگو کند. هدف این گفت‌وگو باید شناخت مسئله و پیدا کردن راه‌حل باشد، نه تقابل میان والد و معلم. البته اگر صحبت کودک درباره تحقیر، تهدید، آزار یا رفتار آسیب‌زا باشد، والد باید مسئله را جدی بگیرد و آن را از مسیر مناسب مدرسه پیگیری کند.

والدین شاغل چگونه هفته‌های اول مدرسه را مدیریت کنند؟

خانواده باید پیش از شروع مدرسه برای مسائل عملی برنامه داشته باشد: چه کسی کودک را صبح آماده می‌کند، چه کسی او را به مدرسه می‌رساند، در صورت بیماری یا تعطیلی چه کسی از او مراقبت می‌کند و زمان انجام تکالیف چه زمانی خواهد بود. بهتر است مسئولیت‌ها از قبل تقسیم شوند و تمام بار مراقبت از کودک روی دوش یک نفر قرار نگیرد. از طرف دیگر، والدین نباید خودشان را بابت اینکه نمی‌توانند تمام ساعات بعد از مدرسه کنار کودک باشند، سرزنش کنند. آنچه برای کودک اهمیت دارد، داشتن مراقبت باثبات و رابطه عاطفی قابل اتکاست، نه حضور دائمی والد.

مقایسه کودک با همکلاسی‌ها چه آسیبی دارد؟

کلاس اول محل شکل‌گیری بسیاری از نگرش‌های کودک نسبت به خودش و توانایی‌هایش است. اگر کودک مرتباً با همکلاسی‌ها مقایسه شود، ممکن است به این نتیجه برسد که ارزش او به میزان موفقیت و عملکردش وابسته است. مقایسه‌هایی مانند «ببین دوستت چقدر مرتب است» یا «او بلد است، تو چرا بلد نیستی؟» معمولاً انگیزه پایدار ایجاد نمی‌کنند و می‌توانند اضطراب، ترس از اشتباه و کاهش اعتمادبه‌نفس را افزایش دهند. بهتر است والد به جای مقایسه کودک با دیگران، پیشرفت او را نسبت به گذشته خودش ببینند. به جای «چرا مثل فلانی نیستی؟» می‌توان گفت: «امروز نسبت به هفته قبل توانستی این کار را بهتر انجام بدهی.» کودک باید احساس کند اشتباه کردن بخشی از یادگیری است، نه دلیلی برای ناامید کردن والدین.

اگر فقط سه توصیه و سه پرهیز داشته باشیم، چه می‌گوییم؟

اگر بخواهم سه توصیه اصلی داشته باشم، اول می‌گویم امنیت عاطفی کودک را بر عملکرد تحصیلی مقدم بدانید. کودک باید بداند، حتی وقتی اشتباه می‌کند یا روز سختی دارد، همچنان پذیرفته و حمایت می‌شود. دوم، استقلال را از کارهای کوچک شروع کنید. اجازه دهید کودک کارهایی را که متناسب با سنش است خودش انجام دهد، حتی اگر کندتر یا ناقص‌تر از زمانی باشد که والد انجامش می‌دهد و سوم، یک روتین ساده و قابل پیش‌بینی ایجاد کنید. خواب، بیداری، مدرسه، تکلیف، بازی و استراحت تا حد امکان نظم مشخصی داشته باشند. در مقابل، سه اشتباه را باید جدی‌تر از همه کنار گذاشت و آن مقایسه، فشار آموزشی افراطی و کمال‌گرایی است. کلاس اول قرار نیست آزمونی باشد که کودک در آن ثابت کند چقدر باهوش، منظم یا موفق است. کلاس اول باید فرصتی برای رشد باشد و اینکه کودک به تدریج تجربه کند که می‌تواند از والد جدا شود، با دیگران ارتباط برقرار کند، مسئولیت بپذیرد، اشتباه کند و دوباره تلاش کند. اگر کودک در پایان سال اول مدرسه علاوه بر یادگیری مهارت‌های تحصیلی، به این باور رسیده باشد که «من می‌توانم یاد بگیرم و از عهده چالش‌های جدید برمی‌آیم»، یکی از مهم‌ترین پایه‌های سلامت روان و موفقیت تحصیلی او شکل گرفته است.

بهتر است والد به‌جای مقایسه کودک با دیگران، پیشرفت او را نسبت به گذشته خودش ببیند. به‌جای «چرا مثل فلانی نیستی؟» می‌توان گفت: امروز نسبت به هفته قبل توانستی این کار را بهتر انجام بدهی.» کودک باید احساس کند اشتباه کردن بخشی از یادگیری است، نه دلیلی برای ناامید کردن والدین