

کودکان خود ساخته از خانه تا مدرسه

بایسته های بین والدین شاغل و فرزندان مدرسه ای برای اینکه سال تحصیلی خوبی سپری کنند

سمیرا شاهیان بعضی پدر و مادرها به دلیل ساعت کاری مشخصی که دارند و طولانی بودن راه به ویژه در کلان شهرها، نه صبح ها این فرصت را دارند که بچه شان را راهی مدرسه کنند نه بعد ظهرها در خانه هستند که بخواهند از او استقبال کنند. یعنی اگر قرار باشد، هم آن ها به موقع در محل کارشان حاضر شوند و هم فرزندان به مدرسه برسند. کمتر پیش می آید برنامه ورود و خروج مشترکی داشته باشند. در چنین شرایطی پدر و مادر باید دانش آموزشان را برای بعضی کارهای انفرادی آماده کنند. چرا که جور نشدن برنامه کاری و مدرسه آن ها کار یک روز و دو روز نیست که بتوانند از سر باز کنند. برای همین بهتر است خانواده هایی که چنین شرایطی دارند یک نقشه راه برای خود ترسیم کنند. نقشه ای که متناسب با اوقات مشترک آن ها از حوالی بعد ظهر تا ساعت خواب است و به همین دلیل باید مبدأ آن شب و مقصدش هم شب بعد باشد که بتوانند با هم صحبت کنند. برنامه ریزی داشته باشند و از دیدگاه های هم مطلع شوند. می توان در این نقشه راه با توجه به شرایط و نیاز افراد، مراحل مختلفی را نشان گذاری کرد. مادر اینجا مراحل دهگانه ای را توضیح می دهیم که فراگیری بیشتری دارد. قبل از آنکه شروع به خواندن کنید، یاد آور می شویم مطلب پیش رو برگرفته از تجربه زیسته خانواده هایی است که پدر و مادر هر دو شاغل هستند و فرزندان دانش آموزشان ساعتی را تنها بدون حضور آن ها سپری می کنند. بی تردید برنامه ریزی برای ساعت های تنهایی خیلی به کمک دانش آموز می آید. بهتر است در ساعت های مختلف با فرزندان در تماس باشید و احوال آن ها را جویا شوید. گاهی ممکن است نیاز به کمک داشته باشند و گاهی هم تشویق یا دلگرمی بخواهند که آن ها را در تنهایی به برنامه ها پایبند تر کند.



زنگ بیداری و سرحالی

- کارهای متداول صبحگاهی پس از بیدار شدن مانند مرتب کردن تخت خواب، رفتن به دست شویی، شستن صورت و مسواک زدن را به کودکان یاد دهید.
- گاهی به دلیل حضور طولانی دانش آموز در مدرسه در کنار میان وعده ها، نیاز به ناهار سبک هم دارد. یادآوری کنید این خوراکی ها را هم همراهش داشته باشد.
- روزیایی که قرار است وسیله ای مانند لباس گرم، بطری آب یا کاردستی ای با خود ببرد یادداشت برایش بگذارید تا آن ها را فراموش نکند.
- توصیه های مهم را مانند اینکه پنجره یا در ترانس باز نماند یا هواکش دست شویی روشن گذاشته نشود... به او یادآوری کنید.
- همیشه به فرزندان یادآوری کنید با آرامش خانه را ترک کند تا قفل کردن در خانه را از یاد نبرد.



زنگ آماده باش

- فرزندان را عادت دهید تا صبح ها رأس همان ساعتی بیدار شود که قرار است برای رفتن به مدرسه آماده شود.
- اگر دانش آموزتان کمی بزرگ تر است یک ساعت زنگ دار برایش تهیه کنید تا مسئولیت بیدار شدن با خودش باشد.
- اگر صبح ها زودتر از فرزندان خانه را ترک می کنید، سر ساعتی که قرار است بیدار شود با او تماس بگیرید تا خواب نماند.
- صبح ها وضعیت آب و هوایی را به او اطلاع دهید تا لباس مناسب بپوشد.



زنگ سرویس مدرسه

- سروقت بودن راننده سرویس، هم شما را آسوده خاطر و هم دانش آموزتان را منضبط می کند. از این رو به راننده سرویس تاکید کنید به موقع در محل حاضر باشد.
- بر اساس هماهنگی های قبلی که با راننده سرویس داشته اید از او بخواهید فرزندان را درست مقابل در خانه یا همان محلی که اعلام کرده اید سوار و پیاده کند.
- آموزش هایی درخصوص حریم خصوصی خودش به او بدهید و بخواهید اگر اتفاقی افتاد فوری آن را با شما در میان بگذارد.
- در باره استاندارد های سرویس مدرسه و باید و نبایدهای رفتار در خودرو با کودکان صحبت کنید و صمیمانه بخواهید هر موضوعی را به شما اطلاع دهد.



زنگ همسایه مداری

- در زمان آشنایی با راننده سرویس مدرسه فرزندان توصیه هایی برای رعایت حال همسایه ها داشته باشید. برای نمونه از او بخواهید جلو در خانه بوق نزند.
- ساعت دقیق رسیدن راننده را به فرزندان بگویید یا پیش از رسیدن سرویس به او زنگ بزنید تا راننده معطل و در نهایت دست به بوق نشود.
- فرهنگ آدابتمان نشینی را به کودکان آموزش دهید. از او بخواهید در خانه را آهسته ببندد و اگر از راه پله هارفت و آمد می کند کوله پشتی اش را دنبال خودش نکشد.
- کلید جداگانه ای برای فرزندان تهیه و به او توصیه کنید در زمان برگشت زنگ خانه همسایه ها را نزنند.
- توصیه های بیشتری به راننده سرویس داشته باشید. مانند اینکه در زمان برگشت وقتی فرزندان را پیاده می کند، با بوق خدا حافظی نکند یا صدای پخش صوت، بلند و آزار دهنده نباشد.
- اگر از همسایه تان انتظار دارید که نسبت به فرزندان مسئول باشد، شما هم باید در برابر او و متعهد و مسئولیت پذیر باشید.



زنگ خانه

- نخستین خواسته شما در زمان برگشت فرزندان به خانه باید این باشد که فوری حضورش را به شما اطلاع دهد.
- اگر گوشی تلفن همراه دارد، تذکر بدهید وقتی از مدرسه به خانه برمی گردد هرگز با آن در خیابان کار نکند. حتی وقتی جلو در ایستاده است.
- درخصوص لباس های مدرسه اش آموزش دهید آن ها را جای مشخصی آویزان کند و اگر کیف بودند در سبد لباس های چرک بیندازد.
- شستن دست ها، خوردن ناهار و مصرف داروها و جمع و جور کردن مواد یخچالی پس از پایان ناهارش را به او گوشزد کنید.
- شویه باسوخ گویی به تلفن زنگ در خانه و مراجعه همسایگان را به فرزندان بیاموزید.
- خاطرش را جمع کنید در نبود شما، همسایه یا فرد مورد اعتمادی حواسش به او هست و در این زمینه با شخصی که می شناسید از قبل هماهنگی کنید.



زنگ برگشت از مدرسه

- اگر فرزندان با سرویس مدرسه رفت آمد می کنند از راننده بخواهید سر ساعت بیاید و در محل مشخص شده او را پیاده کند.
- اگر دانش آموزتان با قطار شهری، اتوبوس یا تاکسی های خطی به مدرسه آمد و شد دارد هزینه بلیت او را روزانه، هفته ای یا ماهانه به او بدهید.
- به طور معمول وسایل حمل و نقل عمومی به ویژه قطار شهری یا یکی دو دقیقه تأخیر، ساعت مشخصی به ایستگاه های رسیدن این زمان بندی ها را بیازماید و به کودکان یادآوری کنید.
- توصیه های ایمنی را مانند اینکه درخواست غریبه ای را نپذیرد یا اطلاعاتی به آن ها ندهد همیشه داشته باشید.
- تأکید کنید اجازه دعوت دوستانش به خانه را در نبود شما ندارد، مگر اینکه با خودتان از قبل هماهنگ کرده باشد.



زنگ تکالیف درسی

- برنامه های مدرسه اش را تلفنی جویا شوید و از او بخواهید بخش های انفرادی تکالیفش را به درستی انجام دهد.
- اگر فرزندان کلاس مجازی یا تکلیف مشخصی دارد به او یادآوری کنید تا از آن عقب نماند.
- به غیر از تکالیف مدرسه، اگر برنامه تمرینی دارد، مانند موسیقی، رایانه یا زبان انگلیسی آن ها را هم یادآوری کنید.
- بیشتر اوقات بدهید روی برنامه روز بعدش متمرکز شود و دفتر و کتاب های مورد نیازش را مرتب کند.



زنگ ایمنی در خانه

- اگر پریزهای برق پوشیده نیستند به فرزندان توصیه کنید هیچ شیئی را در آن ها فرو نکنند.
- آموزش دهید به بوی گاز در خانه حساس باشد و پیش از اطمینان نسبت به گاز، چراغ ها را روشن نکنند.
- در صورتی که برای گرم کردن غذا باید از مایکروفر استفاده کنند، جنبه های خطرناک آن مانند المنت های داغ شده را به او گوشزد کنید.
- مراقب باتری های دکمه ای باشید، در صورت بازیگوشی این باتری ها به راحتی می توانند در مری گیر کنند و آسیب جدی داشته باشند.
- تا جای ممکن وسایلی را که به آن ها نیاز دارد در دسترسش بگذارید تا برای بالا رفتن از جایی به خطر نیفتد.



زنگ باهم بودن خانواده

- برای یک وعده غذایی که می خواهید کنار هم میل کنید یک غذای سالم در نظر بگیرید.
- شام های سبک و متنوع تهیه کنید و بیشتر بکوشید متناسب با علاقه مندی های فرزندان باشد.
- درباره خوراکی ها و میان وعده های مدرسه اش که قرار است برای او آماده کنید، نظرش را بخواهید.
- اگر قرار است تکالیفش را بررسی کنید یا درسی از او بپرسید یا املایی بگویید، به این کارها هم در زمان باهم بودن توجه داشته باشید.
- برای وعده صبحانه فرزندان از شب قبل برنامه ریزی کنید و صبح برایش آماده بگذارید.
- اگر لباسش نیاز به شست و شو یا اتو دارد از شب قبل این کار را انجام دهید.
- تفریح و سرگرمی بیرون از خانه داشته باشید. برای نمونه به مهمانی های کوتاه بروید یا یامی در پارک محله تان وقت بگذرانید.
- محیط خوابی آرام برای فرزندان فراهم کنید و بکوشید رأس ساعت مشخصی که به طور حتم پیش از ساعت ۲۲ است در تخت خواب باشد.



زنگ اوقات فراغت

- استراحت پیش از هر کاری برای کودکان ضروری است. از او بخواهید نیم ساعت چرت بزند یا دست کم روی تختش دراز بکشد و چشم هایش را ببندد.
- کتاب های ادبیات کودک یکی از راه های خوب برای پر کردن اوقات فراغت کودکان است. اگر فرزندان می توانند بخواند و اهل کتاب است این کتاب ها را در اختیارش بگذارید.
- برای تقویت قدرت ذهنی اش، پازل دل خواهش را بخرید و بخواهید که آن را تکمیل کند.
- ساعت تماشا یا تلویزیون برایش در نظر بگیرید و با بررسی کردن جدول پخش برنامه ها، ساعت نمایش برنامه دل خواهش را به او یادآوری کنید.
- در صحبت با کودکان وقتی متوجه علاقه مندی هایش می شوید فهرستی از آن ها را تهیه کنید و وقتی می گوید حوصله اش سررفته آن کار را به او پیشنهاد دهید.
- همچنین می توانید برجسی را روی در یخچال بچسبانید و هر روز چند کار را به او پیشنهاد دهید. برای نمونه نقاشی کشیدن.
- چند حرکت ورزشی به او بیاموزید و بخواهید در اوقات بیکاری آن نرمش ها را انجام دهد.
- اگر به او اعتماد دارید که به گل ها آسیب نمی زند یا آب را هدر نمی دهد، بخواهید گل و گیاه ها را آبیاری کند.