

چگونه سال تحصیلی آرام و بدون استرسی را با بچه‌ها شروع کنیم؟

وقتی مامانِ مدرسه‌ای می‌شوی

حمیده زمانی هیجان شروع سال تحصیلی جدید، هم برای کودکان و هم برای والدین، شور و شوق خاصی به همراه دارد؛ هرچند ممکن است اندکی استرس و نگرانی هم چاشنی کار شود. از روزهای پایانی تعطیلات که بوی کتاب و دفتر نو کم‌کم به مشام می‌رسد، تا صدای زنگ مدرسه که آغاز دوباره روزهای پرتلاش را اعلام می‌کند، همه و همه نشانه‌های یک تغییر بزرگ در زندگی خانواده‌هاست.

آماده‌سازی کودک و نوجوان برای این فصل نو، تنها به خرید لوازم تحریر محدود نمی‌شود؛ بلکه فرایندی جامع و چندبُعدی است که نیازمند توجه به ابعاد جسمی، روحی و عملی فرزندان است. با برنامه‌ریزی دقیق و توجه به جزئیات، می‌توان این گذار را برای آن‌ها هموارتر کرد و سال تحصیلی را با آرامش، انرژی و انگیزه آغاز کرد.

بخش اول:

آمادگی‌های جسمانی و روانی

بچه‌ها مانند گیاهان لطیفی هستند که برای رشد و شکوفایی، علاوه بر نور دانش، به آب کافی (سلامتی) و خاک حاصلخیز (آرامش روحی) هم نیاز دارند. بنابراین، پیش از هر چیز باید به جسم و روح آن‌ها رسیدگی کنیم.

۱. تنظیم ساعت خواب:

کلاغ پر، گنجشک پر، بچه‌ها تو ی رختخواب!

باور کنید یا نه، یکی از مهم‌ترین پایه‌های موفقیت تحصیلی، خواب کافی و باکیفیت است. در طول تابستان ممکن است ساعت خواب بچه‌ها حساسی به هم ریخته باشد و شب‌زنده‌داری باب شده باشد. حالا وقتش رسیده که کم‌کم بساط این شب‌نشینی‌ها را جمع کنیم و به حالت عادی برگردیم. چطوری؟

بازگرداندن تدریجی ساعت خواب: یک‌هفته نگویید "از امشب دیگه ده شب بخواب!" این کار فقط اعصاب خوردکنی به بار می‌آورد. بهترین کار این است که هر شب حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ساعت خواب را جلو ببرید تا بدن به تدریج عادت کند. **ایجاد یک محیط خواب آرام و مناسب:** اتاق خواب باید تاریک، خنک و آرام باشد. وسایل الکترونیکی مثل تبلت و موبایل را حداقل یک ساعت قبل از خواب، از دسترس خارج کنید.

اهمیت خواب کافی بر تمرکز و یادگیری: مغز موقع خواب، اطلاعات روز را پردازش و دسته‌بندی می‌کند. کمبود خواب باعث کاهش تمرکز، بدخلقی و حتی افت تحصیلی می‌شود. پس خواب کافی را جدی بگیرید!

۲. تغذیه سالم و انرژی بخش:

سوخت‌رسانی به مغز متفکر!

مغز بچه‌ها شبیه یک کامپیوتر قدرتمند است که برای بهترین عملکرد، به سوخت مناسب نیاز دارد. فست‌فود و تنقلات ناسالم فقط باعث خستگی می‌شوند. **برنامه‌ریزی برای صبحانه‌های مقوی:** صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است! یک صبحانه کامل شامل نان و پنیر و گردو، تخم‌مرغ، شیر و غلات، می‌تواند انرژی لازم برای یک شروع پرنشاط را بدهد.

تهیه میان وعده‌های سالم برای مدرسه: به جای بیسکویت و چیپس، میوه، ساندویچ‌های کوچک خانگی، انواع مغزهای آجیل و سبزیجات خرد شده (مثل خیار و هویج) را در کیفشان بگذارید. این میان‌وعده‌ها هم سالم‌ترند و هم انرژی پایدارتری را تأمین می‌کنند.

اهمیت آب کافی و کاهش مصرف نوشیدنی‌های قندی: در کیف بچه‌ها همیشه باید یک بطری آب باشد. مصرف نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی را به حداقل برسانید؛ این‌ها فقط قند خالی هستند و فایده‌ای ندارند.

تشویق به خوردن میوه‌ها و سبزیجات: بچه‌ها را با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف

میوه‌ها و سبزیجات آشنا کنید. می‌توانید با تزیین غذاها یا برش‌های جذاب، آن‌ها را برای خوردن این مواد سالم ترغیب کنید.

۳. فعالیت بدنی و بازی:

هم درس، هم بازی، هم شادی!

مدرسه یعنی نشستن پشت میز و تمرکز روی درس. برای اینکه بچه‌ها خسته و کلافه نشوند، باید تعادلی بین درس و بازی برقرار باشد.

اهمیت حفظ تعادل بین درس و بازی: اجازه ندهید برنامه زندگی بچه‌ها فقط به درس و مشق محدود شود. بازی و فعالیت بدنی، نشاط و سرزندگی آن‌ها را زیاد می‌کند.

نقش فعالیت بدنی در کاهش استرس و افزایش تمرکز: ورزش و بازی، باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور می‌شود و به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک می‌کند. یک فعالیت ورزشی منظم، حتی اگر پیاده‌روی باشد، برای سلامتی جسم و روح معجزه می‌کند.

۴. گفت‌وگو و آماده‌سازی روانی:

دغدغه‌های کوچک، دنیای بزرگ!

گاهی اوقات، استرس بچه‌ها از شروع مدرسه فقط به دلیل درس نیست؛ ممکن است نگرانی‌هایی درباره دوست‌های جدید، معلم جدید یا حتی محیط مدرسه داشته باشند.

صحبت کردن با کودک و نوجوان درباره مدرسه، دوستان و معلمان جدید: با فرزندانتان صحبت کنید، بپرسید چه حسی دارند؟ نگران چی هستند؟ شنیدن نگرانی‌ها و پاسخ به سؤالات آن‌ها، به حرف‌هایشان خوب گوش دهید، حتی اگر سؤالاتشان به نظر شما خیلی ساده باشد. با صبوری به آن‌ها پاسخ و اطمینان دهید که شما همیشه کنارشان هستید.

تقویت اعتماد به نفس و استقلال: مسئولیت‌های کوچکی به فرزندانتان بدهید تا حس استقلال پیدا کنند. مثلاً اجازه بدهید خودشان کیف مدرسه‌شان را بچینند یا لباسشان را انتخاب و آماده کنند.

بازدید از مدرسه (اگر امکان پذیر باشد): برای بچه‌هایی که وارد مدرسه جدیدی می‌شوند، اگر امکان‌ش هست قبل از شروع مدرسه، یک بار با آن‌ها به مدرسه بروید و محیط را به آن‌ها نشان بدهید.