



# باز آمد بوی ماه مدرسه

چگونه در چند روز باقی‌مانده تا آغاز مهر بچه‌ها را برای رفتن به کلاس درس آماده کنیم؟



## زنگ خودکار بیداری

معمولاً در تعطیلات تابستان بچه‌ها تا پاسی از روز خواب هستند. در حالی که با شروع مهر باید هر روز اول صبح بیدار و برای رفتن به مدرسه آماده شوند. بنابراین مهم است که در همین چند روز باقی‌مانده آن‌ها را از این نظر آماده کنیم. یادتان باشد بهترین حالت این است که بچه‌ها خودکار و داوطلبانه بیدار شوند. برای این منظور توصیه می‌کنیم از این راهکارها استفاده کنید.

- کودکان پنج تا دوازده ساله، دست‌کم به ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. اگر خواب شبانه آن‌ها کمتر از میزان مشخص باشد و ساعت ۹ شب نخوابند، صبح زود و سر حال بیدار نمی‌شوند؛ بنابراین این موضوع را به دقت برنامه‌ریزی کنید.
- لازمه زودبیدار شدن، داشتن خوابی عمیق و راحت در شب است. برای اینکه خواب کودکان عمیق و آرام باشد و شب‌ها چرخه خواب او به هم نریزد، بهتر است هربش یک ساعت پیش از خواب مخلوط یک لیوان شیر و پنج عدد بادام خام آسیاب شده بنوشد.
- اگر کودکان ساعت ۹ شب نمی‌خوابد، از همین امشب هربش نیم ساعت زمان خواب او را جلو ببرید تا به این رویه عادت کند.
- در روزهای سرد اگر دمای هوای اتاق کودک کم باشد، او دوست ندارد صبح‌ها از رختخوابش خارج شود. اگر دمای هوا گرم هم باشد، سبب خواب‌الودگی او می‌شود؛ بنابراین برای اینکه کودک به موقع بیدار شود، دمای اتاقش را در حدی معتدل تنظیم کنید.
- هنگام شب و یا نزدیک شدن به ساعت خواب، نور چراغ‌ها را کم کنید. صبح نیز کودک را در نور و روشنایی قرار دهید. این

تغییر نور کمک می‌کند مغز کودک راحت‌تر به این چرخه خواب و بیداری عادت کند.

- بیدار کردن بچه‌ها در ساعت‌های اولیه روز با عجله و سروصدای زیاد آن‌ها را بد خلق می‌کند و اثر روانی منفی روی آن‌ها می‌گذارد. بهتر است ابتدا آرام در اتاق او را باز و سپس با نوازش و الفاظ زیبا و محبت‌آمیز، بیدارش کنید.
- برای کودکان یک ساعت رومیزی بخیرید و روش تنظیم و کوک کردن آن را به او یاد دهید تا با صدای زنگ ساعت بیدار شود. با این کار او مسئولیت پذیر هم خواهد شد و هر روز صبح به امید شما نخواهد بود.
- اگر کودکان صبح زود نمی‌توانند از خواب بیدار شود، او را تنبیل یا بد اخلاق نخوانید. بهتر است ساعت او را ۱۰ دقیقه جلوتر کوک کنید تا او فرصت بیشتری برای بیدار شدن داشته باشد.
- برای تشویق بچه‌ها به راحت بیدار شدن در صبح زود، یک صبحانه گرم و شیرین آماده کنید.
- از کودکان بخواهید کیف و وسایل مدرسه‌اش را پیش از خواب آماده کند. آماده بودن وسایلش، درگیری فکری او را صبح کمتر خواهد کرد.
- ساعت بازی به ویژه بازی‌های دیجیتالی کودکان را تنظیم و آن را به روز منتقل کنید. نور وسایلی مانند گوشی همراه، تبلت، لب‌تاپ و تلویزیون سبب بهم خوردن نظم خواب شبانه بچه‌ها می‌شود.
- اگر فاصله خانه تا مدرسه کودک زیاد است یا سرویس مدرسه خیلی زود به دنبال او می‌آید، این زمان را در سرحیزی او در نظر بگیرید.



## قول و قرارهای جدی

برای نظم دهی به فعالیت بچه‌ها بهتر است همین الان با آن‌ها صحبت کنیم و قول و قرارهایی بگذاریم، مانند اینکه هر روز تا ساعت خاصی باید تکالیفش را انجام بدهد، پس از برگشتن از مدرسه لباس هایش را در جای مشخصی بگذارد، تمیز و مرتب کردن اتاقش جزو وظایف روزانه‌اش است. اگر از سرویس مدرسه استفاده نمی‌کند سر ساعت مشخصی در خانه باشد. پیش از بازی، تکالیفش را انجام داده باشد. برای بیرون رفتن با دوستانش از شما اجازه بگیرد و... با دما ن باشد خانه یا دگان نظامی نیست ولی اگر قول و قرار ی با بچه‌ها می‌گذاریم، آن‌ها باید جدیت ما را در اجرای این قوانین ببینند.



## مرور درس‌های قدیم

بیشتر والدین نگاهی رو به آینده دارند، یعنی با خرید کتاب‌های کمک آموزشی برای سال تحصیلی جدید تلاش می‌کنند بچه‌ها را برای موفقیت بیشتر در این سال آماده کنند. ولی گاهی بچه‌ها با ضعف‌هایی از سال گذشته وارد سال تحصیلی جدید می‌شوند که سبب افت بیشتر درسی در آن‌ها خواهد شد. اگر این‌طور است در این چند روز باقی‌مانده برای این منظور باید فکری بکنیم، مانند استفاده از یک معلم خصوصی، کمک گرفتن از معلم سال قبل دانش آموز، خرید کتاب‌های کمک آموزشی یا مرور دو نفره درس‌های کودک برای یادآوری بیشتر.

## قوانین نانوشته مدرسه

متأسفانه این روزها شاهد یک اشتباه محاسباتی در روابط بین والدین با اولیای مدرسه هستیم. آنچه سبب شده تا برخی از معلمان دیگر آن دغدغه تربیتی گذشته را نداشته باشند. از این رو شاهد تربیت کودکانی همیشه طلبکار، ضعیف و متکی به پدر و مادر هستیم. واقعیت این است که بچه‌ها در مدرسه باید آماده ورود به دنیای بزرگ‌تری شوند، نه اینکه انتظار داشته باشیم معلم با هم شاگردی هایشان همان رفتار مایا خواهر و برادر هایشان را با آن‌ها داشته باشند. از این رو، به شما توصیه می‌کنیم این چند قانون ابتدایی را در همین ابتدای سال تحصیلی به فرزندتان بیاموزید.

- وقت‌شناسی شرط موفقیت در زندگی است. پس وقت‌شناسی را به فرزندتان بیاموزید و موظفش کنید که پیش از معلم در کلاس درس حاضر شود.
- به فرزندتان احترام به معلم را آموزش بدهید و در مقابل او، با احترام از معلمش یاد کنید. بچه‌ها باید بدانند که معلم در کلاس صاحب اختیار است و دانش‌آموزان باید به او احترام بگذارند.
- درباره نظم و انضباط و پوشش مرتب و درست در مدرسه با فرزندتان صحبت کنید. بچه‌ها نباید اجازه داشته باشند در مدرسه

از پوشش دل‌به‌خواهی استفاده کنند.

- به جای آماده کردن هر روزه کیف فرزندتان برای مدرسه، فقط او را در این کار همراهی کنید.
- قانون‌های مدرسه را برای فرزندتان بازگو کنید و اجازه ندهید که ممنوعه‌هایی مانند گوشی تلفن همراه را با خودش به مدرسه ببرد.
- به بچه‌ها درباره تعامل با دوستانشان، احترام و بازی با آن‌ها یادآوری کنید. اهمیت رعایت نوبت، استفاده مشترک از وسایل، رعایت نکات ایمنی هنگام بازی و دعوت از دیگران برای بازی نمونه کوچکی از این موارد است.
- داشتن اخلاق جوانمردانه برای زندگی در این دنیا ضروری است و این نکته را هم باید از کودکی به بچه‌ها یاد داد. برای نمونه اگر یکی از هم‌شاگردی‌هایش نمره بهتری می‌گیرد یا رقابتی مانند حفظ الفبا برنده می‌شود، خوب است که به او تبریک بگوید.
- به فرزندتان بیاموزید که تفاوت‌های زیادی مانند تفاوت در نژاد، مذهب، سلامت جسمی و شرایط زندگی در میان دانش‌آموزان یک کلاس وجود خواهد داشت که بچه‌ها باید بتوانند آن‌ها را بپذیرند.

## تغییر سبک زندگی



با شروع فصل مدرسه‌ها، تغییرات فقط به بچه‌ها محدود نمی‌شود و لازم است خودمان هم تغییراتی را در سبک زندگی‌مان ایجاد کنیم تا پذیرش شرایط جدید برای بچه‌ها آسان‌تر شود. برای نمونه به این موارد دقت کنید.

- شام را زودتر بخوریم تا همه اعضای خانواده آماده خواب شوند. حتی اگر خودمان فرصت شام خوردن در آن ساعت را نداریم، باید شام بچه‌ها را سرشب بدهیم.
- با شروع فعالیت مدرسه بچه‌ها، بهتر است مهمانی‌های

## گفت‌وگوی صادقانه

اگر قرار است تغییراتی در مدرسه، کلاس درس، دوستان، معلم یا حتی شرایط رفت و آمد بچه‌ها ایجاد شود، باید پیش از شروع مدرسه با آن‌ها صحبت و برای این منظور آماده‌شان کنیم. بهتر است درباره نگرانی‌ها، دغدغه‌ها یا حتی ترس‌هایی که دارند از آن‌ها بپرسیم. شاید نیاز باشد که برای این منظور از یک مشاور خوب

کمک بگیریم، به ویژه اگر کودک کلاس اولی هم باشد. در ضمن، گفت‌وگوی مؤثر مهارتی است که بچه‌ها باید از سن پایین و پیش از رفتن به مدرسه آن را بیاموزند تا بتوانند راحت با دیگران ارتباط برقرار و مشکلاتشان را حل کنند.



## بازیابی لوازم مدرسه

بهتر است پیش از خرید هروسیله‌ای برای مدرسه بچه‌ها، فهرستی از نیازمندی‌های آن‌ها تهیه کنیم و سری به لوازم سال گذشته‌شان بزنیم و لوازمی را که قابلیت استفاده دارند، دوباره بازیابی کنیم، مانند دفترهایی که چند برگ آن‌ها بیشتر استفاده نشده است، مادرانگی‌هایی که نصفه نیمه شده‌اند یا کیفی که فقط کیف شده است. هیچ ضرورتی وجود ندارد که در آغاز سال تحصیلی همه لوازم بچه‌ها نو باشند و در پایان سال هم آن‌ها را دور بریزید. بچه‌ها باید قناعت و صرفه‌جویی را از همین جاها در زندگی یاد بگیرند.



## نشان دار کردن وسایل

بچه‌ها در سن دبستان وسایلشان را زیاد گم می‌کنند. بهتر است پیش از شروع سال تحصیلی وسایلشان را نشان دار کنیم تا هم با وسایل دیگر بچه‌ها اشتباه گرفته نشوند و هم در صورت گم شدن، امکان ردیابی‌شان باشد. برای این منظور می‌توانیم بر روی کتاب، دفتر، جعبه مدادرنگی، خودکار و مداد بچه‌ها اسمشان را بنویسیم، از کاغذ رنگی خاصی برای جلد کردن برخی دفترها استفاده کنیم. روی تراش یا مداد پاک‌کنشان نشانه خاصی بگذاریم، برای نمونه می‌توانیم بالاک ناخن روی آن‌ها یک علامت ضریب بزنیم.

## آموزش دوست‌یابی

یکی از دغدغه‌های مهم والدین و البته بچه‌ها در مدرسه دوست‌یابی است. والدین به دنبال دوستانی سالم برای فرزندانشان می‌گردند که از نظر خانوادگی هم سطح آن‌ها باشند. بچه‌ها هم به دنبال دوستانی هستند که همیشه همراه و هم‌پای آن‌ها باشند. بنابراین خیلی مهم است که والدین برای این منظور هم برنامه داشته باشند، یعنی به جز آموزش مهارت دوست‌یابی به بچه‌ها، دوستان شایسته‌ای را هم برای فرزندانشان بیابند. مهارت دوست‌یابی خود ترکیبی از مهارت‌های دیگری است که والدین باید آن‌ها را به بچه‌ها بیاموزند مانند مهارت گوش دادن فعال، پرازو به اشتراک گذاشتن احساسات با دیگران، بیان نگرش و طرز تفکر، بخشیدن و عذرخواهی کردن. برای این منظور باید چند نکته مهم را هم رعایت کنیم.

- بچه‌ها باید روش درست برقراری ارتباط با دیگران

را از درون خانه و با خواهر و برادر یا آشنایان خود تمرین کنند.

- بچه‌ها باید پیش از مدرسه و در خانه ارتباط‌گیری را تمرین کرده باشند، برای نمونه هنگام خرید کردن اجازه دهیم که کودک صحبت کند و آنچه می‌خواهد را بگوید.
- شرایطی را فراهم کنیم که کودک در بازی‌های گروهی مشارکت بیشتری داشته باشد و بتواند با دیگران ارتباط‌هایی کوتاه مدت برقرار کند.
- کودک را با رفتارهای سالم و ناسالم در هنگام برقراری ارتباط با دیگران آشنا کنیم، مانند پرخاشگری، دروغ گفتن یا احترام گذاشتن به دیگران.
- بچه‌ها باید یاد بگیرند که هر فردی رفتارهای مخصوص به خود دارد و ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی و جسمی او با دیگران متفاوت است.