



## پیام روانشناس

آنچه والدین کلاس اولی ها باید بدانند

دکتر محمد سعید سبهانی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س/۱۸

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

### پیام های منفی به کودک ندهید: برخی از مادران

آگاه نیستند که با زبان کلامی و غیر کلامی در مورد مدرسه، معلم، تکالیف و بچه های دیگر مدرسه، پیام های منفی به کودک انتقال می دهند و زمینه استرس بیشتری را برای او فراهم می کنند: «به عنوان مثال به او می گویند؛ "مواظب باش وسایلت را گم نکنی"، "مراقب باش در پله های مدرسه نیفتی"،

### فرزند خود را قبل از بازگشایی مدارس، به مدرسه

**ببرید:** فرزند خود را مدتی پیش از باز شدن مدارس به مدرسه ببرید و او را با فضاهای مدرسه اعم از حیاط، دفتر مدیر، کلاس های درس، سرویس بهداشتی و جاهای مختلف مدرسه آشنا کنید، این اقدام؛ احساس امنیت و آرامش کودک را افزایش می دهد.

### در روزهای اول مدرسه با فرزند خود همراهی

**کنید:** سعی کنید در روزهای اول در رفتن به مدرسه، به جای استفاده از سرویس مدرسه، خودتان با فرزندتان همراهی کنید و در مسیر خانه تا مدرسه با هم در مورد موضوعات خوشایند و مورد علاقه کودک، گفت و گو کنید.

### چند دقیقه زودتر از پایان کلاس، در مدرسه حضور

**داشته باشید:** اگر بعد از پایان کلاس، والدین به دنبال کودک می روند، باید حتما چند دقیقه زودتر از پایان کلاس ها، در مدرسه حضور داشته باشند:

### در هنگام بازگشت کودک از مدرسه، در خانه حضور

**داشته باشید:** اگر فرزند با سرویس مدرسه به خانه باز می گردد حتما یکی از والدین در خانه حضور داشته باشد و به گرمی از او استقبال کند، پس از آن برای غذا دادن به او، بازی و انجام تکالیفش به او کمک کنید.

### مادران دارای فرزند دچار اختلال اضطراب

#### جدایی:

منظور از کودکان دارای اختلال اضطراب جدایی بچه هایی هستند که ورود به مهد کودک یا پیش دبستانی را به دلیل ناتوانی در جدا شدن از مادر به راحتی نگذرانده و از سوی دیگر درمان هم نشده اند: «این دسته از کودکان، اختلال اضطراب جدایی دارند و این اختلال به هر دلیلی که باشد، اجازه استقلال و دور شدن کودک از مادر یا مراقب اصلی را نمی دهد. در این شرایط دانش آموز نمی تواند در کلاس درس احساس راحتی کند و تمرکز برای یادگیری داشته باشد؛ از طرفی، گریه و بی قراری کرده و مادر مجبور می شود تا مدت ها، هر روز در مدرسه و پشت کلاس درس حضور داشته باشد.»

### چگونه کودک را برای ورود به مدرسه آماده کنیم؟

پیش نیاز وارد شدن به مدرسه و کلاس اول، قرار گرفتن کودک در محیط های اجتماعی در سنین پایین تر است؛ محیط هایی مثل خانه کودک، مهد کودک، پیش دبستانی، پارک، تئاتر، ماندن در خانه اقوام نزدیک برای چند ساعت که او را برای ورود به مرحله مهم دبستان و استقلال از خانواده برای نصف روز آماده کند: گریه و بی قراری برای کلاس اولی ها به ویژه در روزهای اول، طبیعی و گذرا است که با حمایت معلم و کادر مدرسه و والدین در مدرسه به سرعت برطرف می شود؛ اما اگر بی تابی دانش آموز طولانی شد و هفته ها و ماه ها ادامه داشت و در فرآیند تحصیلی او مداخله ایجاد کرد، باید از مشاور مدرسه یا روانشناس کودک کمک گرفت. اگر کودک از دردهای بدنی برای نشان دادن استرس هایش شکایت داشت، نشان دهنده این است که اضطراب خود را جسمی سازی کرده است.



## آنچه والدین کلاس اولی ها باید بدانند:

آغاز سال تحصیلی با همه هیجان، شور و نشاطی که برای والدین و دانش آموزان دارد، برای برخی از دانش آموزان و والدین آن ها بخصوص کلاس اولی ها همراه با استرس و نگرانی است، به ویژه برای والدین و مادرانی که ۶ سال تمام در کنار فرزند خود بوده و از صفر تا صد کارها از او مراقبت کرده و حال باید او را برای ورود به فضای جدیدی آن هم دور از خود، آماده کنند. اما چگونه می توان برای ورود فرزند کلاس اولی خود به مدرسه آماده شد و او را نیز آماده ورود به مرحله جدیدی از زندگی اش کرد؟ والدینی که برای نخستین بار تجربه فرستادن کودک خود به مدرسه را کسب می کنند، دل نگرانی هایی دارند که نمی دانند چگونه آن را بر طرف کرده و چه راهی در پیش بگیرند. در این مطلب سعی کردیم با ارائه راهکارهایی آرامش دوباره را به این کودکان و والدین شان برگردانیم.

### افکار منفی را مدیریت کنید:

ورود به دبستان هر چند یک مرحله شادی آور برای هر پدر و مادری است که کودکشان به مرحله مهمی از زندگی اش قدم می گذارد و قرار است از نظر تحصیلی اجتماعی، هیجانی و اخلاقی رشد کند اما در کنارش نگرانی هایی نیز به همراه دارد، اینکه مبدا کودک به راحتی از خانواده جدا نشود یا نتواند از خودش مراقبت کند، در ساعت دوری از والدین نتواند با هم کلاسی هایش ارتباط برقرار کند یا اینکه درس و تکلیف را دوستان نداشته و با معلم ارتباط برقرار کند،

اما برخی از والدین به ویژه برخی از مادران، استرس و نگرانی هایشان از حد طبیعی بیش از سایرین است مادران دارای اضطراب عمومی افرادی هستند که در مورد هر اتفاق و موضوعی، چه در مورد خودشان، اطرافیان و فرزندانشان دچار استرس و دلشوره می شوند. این مادران در هنگام ورود کودک به کلاس اول هم مثل سایر موارد زندگی خود، دچار ترس و نگرانی می شوند و از این که فرزندشان می خواهد ساعتی را دور از خانه سپری کند، افکار منفی بسیاری به سراغشان می آید. این مادران پیش از هر آموزشی باید این افکار را کنترل کنند در غیر این صورت به خود و کودک شان آسیب های روانی وارد می شود.

### مادران کمال گرا، سخت گیری برای فرزند بدون

#### خطا:

دسته دیگری از مادران با کمال گرایی در این برهه کودکان شان را نگران می کنند: «مادر کمال گرا یا سخت گیر انتظارات بسیار و نامتناسبی نسبت به سن کودک، از او دارد و می خواهد کودک در هر موقعیتی و در انجام هر کاری، کامل و بی نقص باشد. این دسته از مادران تصور می کنند فرزندشان همیشه در انجام تکالیف، تمیز بودن لباس ها، نگهداری از وسائل مدرسه، ارتباط با سایرین، باید فرزندی خوب و بدون خطا باشد. این مادرها تذکرات و باید و نبایدهای بسیاری به کودک می دهند و فشار و استرس زیادی به فرزند خود منتقل می کنند».

### مادران دارای وسواس:

این دسته از مادران نسبت به هر مساله ای اعم از تمیزی، نظم و چک کردن همه امورات زندگی وسواس دارند، این مادران که در ۶ سال اول زندگی فرزند خود همیشه در حال مراقبت بسیار از او بودند، حالا نگران استقلال فرزندشان هستند که چگونه در طول روز از خودش مراقبت کند، مریض نشود، آسیب نبیند، وسایلش را گم نکند و ... وسواس این مادران در ایام کرونا نسبت به خود، اطرافیان و فرزندشان شدت یافت واز آنجایی که در اغلب موارد وسواس یا به دلیل ژنتیکی یا به دلیل یادگیری از والدین به فرزند نیز منتقل می شود، کودک نیز در ساعات خارج از خانه به راحتی نمی تواند با مسائلش کنار بیاید.

### مادرانی که فرزند اول خود را به کلاس اول

#### می فرستند یا تک فرزند دارند:

دسته دیگری از مادران، افرادی هستند که نخستین تجربه را در این زمینه دارند و فرزند اول خود را به کلاس اول می فرستند یا تک فرزند دارند، این دسته از مادران نیز به این دلیل که تجربه ی به مدرسه فرستادن کودک دیگری را نداشته اند احتمال دارد در مورد فرستادن فرزند خود به مدرسه استرس زیادی داشته باشند. این مادران نیاز به آمادگی دارند: «این مادران باید پیش از فرستادن کودکان خود به مدرسه مطالعاتی در زمینه رفتار استاندارد داشته باشند در غیر این صورت ممکن است با آگاهی کمی که دارند برای خود و فرزندشان مشکلاتی ایجاد کنند.»