



آموزش خلاق کودکان

# کلاس اولی ها از چه می ترسند؟

نویسنده: منیره غلامی توکلی

جست و جو و آماده سازی:

مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



## چه کنیم تا کودک از رفتن به مدرسه، نهراسد؟

با شروع سال تحصیلی، فکر آمادگی برای مدرسه رفتن و مهیا کردن وسایل آموزشی اعم از کتاب، قلم و دفتر، ذهن تمام آموزگاران و دانش آموزان و والدین را به خود مشغول کرده است. کسانی که پا به کلاس‌های بالاتر می‌گذارند با ذهنی آماده از فضای مکانی که می‌خواهند به آن وارد شوند تپش قلب از سر ذوق برای دیدن دوستان دارند و صورت‌های گل انداخته از خاطراتی که یک سال تحصیلی باید آن را بسازند... اما کلاس اولی‌ها چه می‌کنند؟ به نظر، حتی معلمان نیز دلشوره ای شیرین دارند، چه رسد به دانش آموزان و خانواده‌هایشان... کلاس اولی‌ها همیشه ذوقی آمیخته با تشویش و نگرانی دارند اگر چه ورود به پیش دبستانی، آن‌ها را کمی آماده کرده است اما نظم و تکلیف مدرسه چیز دیگری است. شاید برخی اصلا به پیش دبستانی نرفته باشند.

## به راستی چرا انسان از ندانسته‌هایش می‌ترسد؟

همه ما می‌دانیم که نوزاد انسان ضعیف‌ترین نوزادان در میان جانداران است. به همین دلیل برای ادامه حیات به کمک والدین خود بسیار نیازمند است. نوزاد انسان از بدو تولد برای تامین غذا، گرما و به طور کلی تمامی نیازهای اولیه به محبت و توجه والدین خود وابسته است. این وابستگی، ارتباطی عاطفی را بین او و متعلقاتش به وجود می‌آورد. ارتباط کودک با والدین به خصوص مادر، نحوه تعامل آنها با یکدیگر سبب به وجود آمدن احساسی به نام "دلبستگی" در میان آنها می‌شود. این دلبستگی در دنیای روانشناسی و در این عرصه به دو دسته تقسیم می‌شود؛

دلبستگی بهنجار و دلبستگی نابهنجار. دلبستگی بهنجار میان کودک و مادر برای رشد سالم کودک بسیار مهم است. به عقیده دانشمندان دلبستگی زمانی به وجود می‌آید که رابطه گرم، صمیمانه و پایا بین مادر و کودک ایجاد شود. این رابطه برای مادر و کودک رضایت بخش و لذت آور است. کودکان شیرخوار تا سی و دوهفتگی بعد از تولد، غریبه را تشخیص می‌دهند و با نزدیک شدن افراد بیگانه، گریه کرده و خود را به مادر می‌جسبانند. این حالت که اضطراب بیگانه نامیده می‌شود در حدود سن هشت تا شانزده ماهگی به شکل جدید تر خود را نشان می‌دهد. در این سن جدایی از موضوع دلبستگی که مادر و یا جانشین اوست موجب اضطراب کودک می‌شود.

زمانی که کودک، خیزیدن و دور شدن را یاد می‌گیرد، دوست دارد با حرکت در محیط پیرامون خود کنجکاوی‌اش را ارضاء کند اما مرتباً بر می‌گردد و به مادر خود نگاه می‌کند و گاهی برای کسب اطمینان، خود را به او می‌رساند. دلبستگی سبب ایجاد حس امنیت برای کودک می‌شود. اما اضطراب جدایی معمولاً در سن سه سالگی از بین می‌رود و کودک در غیاب مادر می‌تواند به فعالیت ادامه دهد.





این فرایند در صورتی اتفاق می‌افتد که مراحل دلبستگی بهنجار بوده و به اصطلاح دلبستگی ایمن باشد. کودکانی که موفق به کسب دلبستگی ایمن می‌شوند، معمولاً کودکانی هستند که در هنگام نیاز، مادرشان به کمک آن‌ها شتافته، به او توجه نشان داده، او را در آغوش گرفته، لمس کرده و تماس جسمی برقرار کرده باشد و به طور کلی نسبت به سیگنال کودک، واکنش حساس داشته باشد و او را رها نکرده و غیبت‌های طولانی نداشته باشد و صد البته زمان با هم بودن مادر و کودک، فرصت‌هایی فعال، شاد و لذت بخش را به وجود آورده باشد.

این گونه کودکان به والدین خود اعتماد و اطمینان پیدا می‌کنند. می‌دانند که حتی اگر برای مدتی حضور فیزیکی نداشته باشند بزودی بازمی‌گردند. والدین این کودکان محیط بیرون را ترسناک جلوه نمی‌دهند و کودک را تا حد لزوم آزاد گذاشته تا محیط را کشف کنند، کنجکاوی نموده و با دیگران ارتباط برقرار سازند. با پیشرفت رشد کودک، اعتماد به نفس او بیشتر می‌شود و در هنگام مواجهه با موقعیت‌های نا آشنا و یا افراد غریبه به تطابق اجتماعی خوبی دست پیدا می‌کند.

اما کودکان با سبک دلبستگی نا ایمن، همیشه نگران از دست دادن والدین خود هستند. هنگام جدایی از آنها به طرز شدیدی آشفته می‌شوند و زمان بازگشت آن‌ها نیز نمی‌توانند با والدین، ارتباط و تعامل سازنده و گرمی برقرار سازند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد الگوی دلبستگی اولیه، با نحوه کنار آمدن کودک با تجربه‌های چند سال بعد هم ارتباط دارد. کودکان ایمن آمادگی بیشتری برای روبرو شدن با تجارب و روابط جدید دارند و در فعالیت‌های گروهی با بچه‌ها بیشتر پیشقدم بوده و فعالانه شرکت می‌کنند.

همچنین کودکانی که پدرانشان در مراقبت از آن‌ها نقش فعالانه تری داشته باشند وقتی در محیط جدید و یا در کنار افراد غریبه قرار می‌گیرند کمتر ناراحت می‌شوند و به هنگام جدایی از والدین به مدت کمتری واکنش گریه از خود نشان می‌دهند. اما کودکانی که بیش‌ترین مراقبت آن‌ها را مادر به تنهایی به عهده دارد بیشتر دچار تنش می‌شوند. داشتن بیشتر از یک مراقب به کودک کمک می‌کند تا با فشار روانی حاصل از جدایی، آسان‌تر سازگار شود. از همین روست که کودکانی که گاهی توسط افراد دیگری غیر از مادر مراقبت می‌شوند یا به تدریج در موسسه‌های آموزشی و مهدهای کودک حضور داشته‌اند راحت‌تر با محیط مدرسه خو می‌گیرند.

### چرا برخی از کودکان از مدرسه می‌ترسند؟

برای برخی از کودکان تطابق با محیط مدرسه دشوار است و روزها و هفته‌های اول مهر با بازگشایی مدارس شاهد کودکان کلاس اولی هستیم که گریه کنان به مدرسه می‌روند و یا نمی‌خواهند از مادرشان جدا شوند. در حقیقت بسیاری از این کودکان از مدرسه نمی‌ترسند بلکه از جدایی والدینشان هراس دارند. وقتی از این کودکان دلیل ترسشان پرسیده می‌شود ممکن است ترس از گم شدن و یا نیافتن همیشگی والدینشان را مطرح کنند. در برخی از موارد ممکن است بترسند خود یا والدینشان دچار حادثه شوند. چنین کودکانی علائمی مانند استفراغ،



حالت تهوع، سردرد، دردهای شکمی و ضربان تند قلب را نشان می‌دهند. این کودکان می‌ترسند مبدا وقتی که به مدرسه می‌روند چیز ترسناکی را تجربه کنند و در ساعات نبودشان در منزل بلایی سر خود یا والدینشان بیاید. والدین این کودکان معمولاً اشخاص مضطرب و نگرانی هستند که کودک را مثل یک همدم در خانه نگه می‌دارند. اجازه کشف محیط را به کودکانشان نداده و یا آن‌ها را از هر چیز خارج از خانه و هر شخص بیگانه ای ترسانده‌اند. در بسیاری از موارد شنیده‌های این کودکان پر است از خاطرات تلخ و ترسناک و دردناک از مدرسه و از معلم‌ها و...

چه کنیم تا در کودک برای رفتن به مدرسه، آمادگی‌های لازم ایجاد شود؟ انتظار نداشته باشید کودک به راحتی و خیلی سریع با محیط و افراد جدید خو بگیرد. بسیاری از کودکان به ویژه کودکانی که قبلاً تجربه جدایی از والدین را نداشته و در محیط‌های تقریباً رسمی مثل مهد کودک یا کلاس‌های آموزشی شرکت نکرده‌اند و یا کودکانی که تجربه تلخ جدایی از والدین را به صورت دردناک و طولانی داشته‌اند، در ابتدای مدرسه دچار اضطراب می‌شوند. چه باید کرد؟

۱- برای جلوگیری از بروز چنین حسی باید از گفتن نکات منفی راجع به مدرسه و معلمان و مربیان حتی به صورت خنده و شوخی جدا خودداری کنید. به دیگران هم اجازه ندهید خاطرات دردناک خود از مدرسه را بازگو کنند.

۲ - هیچ وقت کودک را برای ترغیب به انجام دادن تکالیفش از معلم نترسانید.

۳ - بهتر است قبل از شروع مدرسه، کودک را به مدرسه برده و او را با محیط آشنا کنید.

۴ - کودک خود را برای بودن در جمع همسالان، بازی‌های گروهی و شرکت در جشن‌های کودکان عادت دهید.

۵ - قبل از ورود به مدرسه، آموزش‌های لازم را ارائه داده و مسئولیت‌های هر چند کوچک را به او بسپارید.

۶ - در طول زمان‌های قبل از مدرسه، شعر و سرود کودکانه به او آموزش دهید تا بتواند در روزهای اول مدرسه در کلاس، آن‌ها را بخواند و از اینکه چیزهایی بلد است احساس موفقیت کند و توجه همشاگردی‌ها و معلمش را جلب کند.

۷ - کودک را با کتاب مونس کرده و او را به خواندن یا گوش سپردن به داستان‌ها و مطالب کتاب علاقه مند سازید.

۸ - با ترفندهای مختلف، اسم رنگ‌ها و شمارش اعداد را به او بیاموزید.

۹ - برای کودک خود قصه بگویید. کودک باید بتواند از داستان‌ها لذت برده و به آن‌ها گوش دهد.

۱۰ - تلفظ، بیان و ساختن جمله‌های او را به روش مناسب و غیر مستقیم تصحیح کنید. تلفظ ناصحیح کلمات سبب می‌شود کودکان دیگر او را مسخره کنند و از مدرسه فراری شود.

۱۱ - به او یاد دهید کارهای شخصی خود مثل بستن تکمه لباس، زیپ کاپشن، پوشیدن کفش و شستن دست و صورت و... را به تنهایی انجام دهد. در بسیاری مواقع ندانستن همین اعمال ساده سبب اضطراب کودک در مدرسه می‌شود.

۱۲ - طرز صحیح مداد در دست گرفتن و رسم خطوط راست و منحنی و کج را به او بیاموزید. امروزه بلد نبودن این کارها برای یک کودک کلاس اولی قابل قبول نیست.

۱۳ - سعی کنید فعالیت‌هایی را که نیاز به تمرکز و توجه دارد در قالب بازی‌ها با او تمرین کنید.

۱۴ - صبور باشید، خشم شما سبب می‌شود کودک اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و تاثیر منفی در فعالیت مدرسه او بگذارد.

### روزهای اول بردن کودک به مدرسه چه کارهایی انجام دهیم؟

بهتر است مادران، شب قبل، آرامش خود را حفظ کنند زیرا در بسیاری از واقع مادران مضطرب، نگرانی خود را به کودکانشان انتقال می‌دهند. روزهای اول مدرسه را برای کودک خوشایند و مطبوع سازید. جشن ورود به مدرسه و دادن هدیه به او سبب می‌شود کودک خاطره خوبی از مدرسه داشته باشد. حتی در صورت امکان می‌توانید از سایر کودکان بخواهید در منزل شما مهمان باشند. وقتی کودک را در مدرسه به معلم سپردید آرام آرام و با اطمینان از او جدا شوید و به او اطمینان دهید که باز خواهید گشت. غیبت ناگهانی شما می‌تواند برای او ناراحت کننده و اضطراب آور باشد.

خوب است برای خداحافظی، روشی جدید را ابداع کنید. این نوع خداحافظی می‌تواند یک شعر یا آواز، طرز جدیدی از درآغوش گرفتن یا حرکات خاص نمادین باشد. در حیات مدرسه برای کودک خود دوستی پیدا کنید که حتی الامکان در نزدیکی منزل شما زندگی کند و یا آشنای قدیمی شما باشد. زمان دقیق رسانیدن و آوردن کودک از مدرسه را به دقت رعایت کنید زیرا وقت شناسی برای کودک به مفهوم قابل اعتماد بودن است. با هماهنگی کادر مدرسه اجازه دهید بچه‌ها در روزهای اول یا بعدا در روزهای خاصی، اسباب بازی دوست داشتنی خود را به مدرسه بیاورند.





بهتر است والدین، دانش آموزان کلاس اولی را به یافتن دوستان جدید در مدرسه تشویق کنند. برنامه‌هایی ترتیب دهند که دوستان همکلاسی او به خانه بیایند و با هم بازی کنند. حتی اگر راه منزل دوستان از هم دور است، داشتن این برنامه‌ها به سختی راه می‌آرزد. والدین نباید فراموش کنند که در حد توان کودک باید از او انتظار داشت. اهدافی کوتاه مدت و در دسترس برای کودکان ترسیم کنید نه اینکه آرزوهای بلند مدت خود را در آن‌ها بجوید. یکی از ضعف‌های بچه گانه این است که کودکان عادت دارند به خاطر اشتباهات و ضعف‌ها یکدیگر را مورد شماتت و تمسخر قرار دهند. والدین فهمیم و آگاه با رفتار خویش به کودکان می‌آموزند که احتیاجی نیست از دیگران خجالت بکشند.

از طرف دیگر آنها به کودکان خویش آموزش می‌دهند که هیچ گاه دیگران را مسخره نکنند و از مسخره شدن نترسند. مادر مهربان و امروزی با کودک صحبت می‌کند، او را تشویق می‌کند که اتفاقات مدرسه را برایش بازگو کند. از طرفی با علاقه به سخنان او گوش می‌دهد و با او ارتباط چشمی برقرار می‌کند. یکی از نتایج بسیار خوب گوش دادن به صحبت‌های کودک این است که مسائل مورد علاقه یا ناخوشایند او در مدرسه روشن می‌شود. با بررسی آن‌ها در صورت لزوم می‌توان مربیان یا مشاوران را آگاه کرد و در رفع مشکلات، زودتر اقدامات اصلی را انجام داد. وقتی کودک از مدرسه بازمی‌گردد نیاز به بازی دارد. مدرسه رفتن او را بهانه ای برای بازی نکردنش قرار ندهید، بلکه زمان را مقتضی دانسته و با او نه تنها بازی بلکه بخندید و جنب و جوش کنید. در فواصل زمانی معین به مدرسه کودک سر بزنید. با معلم او مشورت کنید و در جلسات انجمن اولیاء و مربیان شرکت فعال داشته باشید. کودکان آن دسته از والدین که حضور پر رنگی در مدرسه دارند از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. نکته ای که مادران نباید هرگز فراموش کنند این است که دانش آموز کلاس اولی را در کنار سایر دوستان با الفاظ و حرکات تنبیه نکنند و آن‌ها را برای مسائل کودکانه ای که بینشان پیش می‌آید مورد شماتت قرار ندهند .

در باره اشتباهات یا کاستی‌های کودک در منزل یا نقاط ضعف او تا جایی که می‌توانند با معلمش صحبت گلایه آمیز نداشته باشند تا تصویری نامطلوب در ذهن معلم ترسیم نشود. به جای آن تمام نقاط قوت و استعداد‌های او را برای معلم باز گو کنند تا او هم با توجه به آن‌ها، راه‌های ارتقاء و پرورش استعداد‌های دانش آموزان را در پیش بگیرد.



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، نهادی غیردولتی و ناسودبر است. این نهاد در سال ۱۳۷۹ از سوی پژوهشگرانی که در حوزه ادبیات کودکان فعال بودند، پایه گذاشته شد و اکنون با بیش از ده سال پیشینه از فعالیت های گسترده، در سطح ملی و بین المللی به کار خود ادامه می دهد.

دفتر این مؤسسه در تهران است و شیوه همکاری با این نهاد به دو شکل کار رسمی و داوطلبانه است. مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان هزینه های سازمانی خود را از راه کمک های مردمی و اجرای پروژه های فرهنگی و انتشاراتی به دست می آورد. چنانچه مؤسسه درآمدی داشته باشد، این درآمد را در راه گسترش هدف های خود هزینه می کند.

### پیوندگاه:

<a href="http://koodaki.org">koodaki.org</a>	مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان	کودکی
<a href="http://iranak.org">iranak.org</a>	ایران کودکی	ایرانک
<a href="http://ketabak.org">ketabak.org</a>	پنجره ای به جهان خواندن	کتابک
<a href="http://amoozak.org">amoozak.org</a>	آموزش خلاق کودک محور	آموزک
<a href="http://khanak.org">khanak.org</a>	با من بخوان	خوانک
<a href="http://rootak.org">rootak.org</a>	پایگاه ارتباط فرهنگی کودک و نوجوان	روتک
<a href="http://dabire.org">dabire.org</a>	درست بیاموز، تا درست بنویسی	دبیره
<a href="http://koodakar.org">koodakar.org</a>	سندوق آموزش و توانمند سازی کودکان کار و محروم	
<a href="http://hodhod.com">hodhod.com</a>	گزید هترین کتاب های کودک و نوجوان	کتاب هدهد