

پیش نیاز های ورود به پیش دبستانی

آن چه والدین باید درباره ویژگی های یک پیش دبستانی خوب و اصول آماده کردن فرزندشان برای ورود به این دوره از زندگی اش بدانند

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۸
۱۵ محرم ۱۴۴۱ • ۱۵ سپتامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۹۵

۱۴۱۸



نگرین عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



این روزها والدینی که کودک شش ساله دارند، آرام آرام ممکن است نگرانی هایی را احساس کنند. آن هایی که فرزندشان را در دوره پیش دبستانی ثبت نام کرده اند، ممکن است دچار تردید شوند و با خود فکر کنند که آیا فرستادن او به پیش دبستانی ایده خوبی است؟ آیا فرزندشان آمادگی لازم برای حضور در این دوره را دارد و می تواند بهره ای از آن داشته باشد؟ از طرفی، برخی والدین هم ممکن است تا همین روزها هنوز درگیر اصل ماجرای فرستادن یا نفرستادن فرزندشان به پیش دبستانی باشند. واقعیت این است که همه این نگرانی ها طبیعی است. به همین دلیل نیز در پرونده امروز سراغ این موضوع رفته و تلاش کرده ایم با ذکر برخی نکات به کمک این گروه از والدین بیاییم. ابتدا سه فایده ای را که حضور در پیش دبستانی می تواند برای کودکان داشته باشد، برشمرده ایم. سپس سراغ سه نکته در انتخاب پیش دبستانی رفته ایم. از آن جا که تا زمان شروع سال تحصیلی نوآموزان هنوز زمان داریم، نکاتی را که می تواند کمک کند تا فرزندمان آماده رفتن به پیش دبستانی شود مرور کرده در نهایت چند نکته برای مدیران بهتر و کارآمدتر رابطه والدین با مربی ها و مدیران پیش دبستانی نیز ارائه داده ایم.

کارشناسان به دلایلی مانند کسب آمادگی برای ورود به مدرسه از ضرورت رفتن به پیش دبستانی می گویند

فرزندم را به پیش دبستانی بفرستم یا نه؟

● پرورش مهارت های دوست یابی

تک فرزند بودن، محدودیت در روابط با دیگر کودکان و نداشتن کودکان همسن در اقوام از مسائلی است که بسیاری از کودکان این روزها در حال تجربه آن هستند. در نتیجه برخی کودکان بیشتر با بزرگسالان سر و کار دارند و تجربه زیادی در برقراری رابطه با کودکان دیگر و دوست یابی را ندارند. حضور در پیش دبستانی می تواند به کودکان کمک کند تا در محیطی غیررسمی تر، از حمایت



چند سالی هست که از اجباری شدن مقطع پیش دبستانی در کشور ما صحبت می شود اما هنوز این اتفاق نیفتاده است. با وجود این، آیاتا به حال به این موضوع فکر کرده اید چرا برخی از متخصصان از ضرورت اجباری شدن آن صحبت می کنند؟

● کمک برای زمان ورود به مدرسه

برای بسیاری از کودکان اولین تجربه جدا شدن از والدین همزمان با ورود به مدرسه است. این اولین جدایی در هر سنی که روی دهد، کودک را مضطرب می کند. از طرفی در اول دبستان، مدارس، ناچار از پیگیری برنامه آموزشی مشخصی هستند که به آن ها اجاز نمی دهند تا بیش از یکی دو هفته زمان، برای تطابق پیدا کردن کودکان با شرایط مدرسه وقت صرف کنند. بنابر این کودکانی که تجربه جدا شدن از والدین را ندارند و اضطراب دارند، ناچار از تحمل فشار بیشتری در ماه های ابتدایی مدرسه هستند و گاهی خاطره تلخ آن روزها تا سال ها با کودک باقی می ماند. پیش دبستانی می تواند کمک بسیار خوبی در آماده شدن کودک برای حضور در محیط مدرسه باشد و فشار ابتدای سال تحصیلی در پایه اول را به شدت کاهش دهد.

توصیه هایی به والدینی که نمی دانند در باز دید از یک پیش دبستانی باید به چه نکاتی توجه کنند

۴ ویژگی یک پیش دبستانی خوب

وقتی صحبت از فرستادن کودکان به پیش دبستانی می شود، بسیاری از والدین با نگرانی اعلام می کنند که انتخاب یک مرکز خوب و قابل اطمینان برای آن ها دشوار است. گاهی این نگرانی آن قدر شدید است که والدین عطای فرستادن کودک به پیش دبستانی را به لقایش می بخشند و ترجیح می دهند خود را در موقعیت انتخاب کردن قرار ندهند! توجه به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، می تواند به شما کمک کند تا راحت تر یک پیش دبستانی مناسب برای فرزندتان پیدا کنید یا اگر او را جای ثبت نام کرده اید در صورت دیدن این شرایط، آسان تر به آن مرکز اعتماد کنید.

۱) دارای مجوز آموزش و پرورش باشد

اولین نکته این که از ثبت نام فرزندتان در مرکز یک مجوز آموزش و پرورش ندارد، خودداری کنید. توجه داشته باشید که مهد های کودکی که از بهزیستی مجوز دارند، امکان ارائه خدمات رسمی در قالب پیش دبستانی را ندارند و تنها زمانی که مجوز جداگانه از آموزش و پرورش دریافت کنند، می توانند خدمات رسمی پیش دبستانی را بر اساس سر ضابطه ای تعیین شده ارائه کنند.

۲) طبق آیین نامه اداره شود

آشنایی با آیین نامه آموزش و پرورش درباره مراکز پیش دبستانی می تواند به شما کمک کند تا هم انتخاب بهتر و هم انتظارات درست تری داشته باشید. به عنوان مثال در این آیین نامه آمده است که مدت زمان جلسات آموزشی برای این گروه سنی حداکثر ۳۵ دقیقه و مدت زنگ تفریح ها نیز ۲۰ دقیقه است یا این که در پیش دبستانی های وابسته به مدارس، زنگ تفریح نوآموزان باید جدای از دیگر دانش آموزان باشد. قرار گرفتن کلاس نوآموزان در طبقه همکف یا اول یکی دیگر از موضوعاتی است که این مراکز باید به آن توجه داشته باشند و در نهایت این که آموزش در این دوره باید فعالیت محورو فرایند محور باشد و از آموزش مستقیم خودداری شود. مطالعه این آیین نامه به همه والدینی که امسال نوآموز دارند، توصیه اکید می شود.



بیشتر مربی بهره ببرند و در کلاس هایی با تعداد کودکان کمتر، پیدا کردن دوست را تجربه و در این زمینه مهارت کسب کنند. توجه کنید که در سال اول دبستان، اضطراب اغلب کودکان بعد از پیدا کردن دوست کاهش پیدا می کند و محیط مدرسه به فضایی دوست داشتنی برای آن ها تبدیل می شود.

● پذیرش محدودیت های محیط های آموزشی

چه کودکانی که سابقه مهد دارند و چه آن ها که تا این سن در خانه بوده اند با رفتن به پیش دبستانی می توانند از این نظر نفع ببرند. مهد های کودک به صورت معمول آزادی های زیادی به کودکان می دهد و متناسب با سن آن ها توقع زیادی از کودکان برای رعایت برخی مسائل از جمله؛ محدودیت زمان خوردن خوراکی، حضور در راس ساعت مقرر، همراه نبردن وسایل اضافه به مهد کودک و ... ندارد. با این حال و در بیشتر پیش دبستانی ها به صورت پلکانی به کودکان مسائل آموزش داده می شود و از آن ها توقع می رود که بتوانند با این محدودیت ها تطابق یابند بنابر این کودکانی که تجربه پیش دبستانی دارند با سهولت بیشتری نیز می توانند با قوانین مدرسه کنار بیایند.

آن چه والدین برای آماده کردن ورود فرزندشان به پیش دبستانی باید انجام دهند

کودک را آماده کنید!

بسیاری از پیش دبستانی ها به ویژه آن هایی که وابسته به مدارس هستند، فعالیت خود را چند روز فاصله از اول مهر آغاز می کنند. بنابر این تا شروع سال تحصیلی، حدود دو هفته ای فرصت دارید تا بتوانید فرزندتان را برای حضور در پیش دبستانی آماده سازید.

● برنامه خواب او را تنظیم کنید

تنظیم کردن خواب یکی از کارهایی است که بهتر است از همین روزها شروع کنید. بچه ها وقتی به اندازه کافی نخوابند، معمولاً صبحانه هم نمی خورند. خواب آلوده و گرسنه حاضر شدن می تواند هم خاطره بدی از فضای پیش دبستانی در ذهن آن ها باقی بگذارد و هم همکاری آن ها را با شما و اولیای مرکز کاهش دهد. بهتر است تا فرصت هست، به آرامی ساعت خواب بیدار شدن فرزند خودتان را تغییر دهید.

● به غذا خوردن او نظم بیشتری دهید

شاید این موضوع کمتر به چشم والدین بیاید اما کودکان زمانی که در خانه هستند، به دلیل دسترسی داشتن به خوراکی و آب در هر زمانی که اراده کنند، تحمل کمتری برای گرسنه ماندن دارند. پس تا فرصت دارید در قالب بازی از فرزندتان بخواهید بعد از خوردن صبحانه، تا یکی دو ساعت چیزی نخورد و بعد خوراکی خود را طی ۲۰ دقیقه تمام کند و دوباره برای مدت زمانی مشابه تمرین کند تا چیزی نخورد.

● فعالیت هایی برای انجام دادن در اختیارتان بگذارید

اگر فرزند شما سابقه رفتن به مهد ندارد، بهتر است این روزها برخی فعالیت هایی را که می دانید در پیش دبستانی انجام خواهد داد به عنوان بازی در خانه، شبیه سازی کنید. به عنوان مثال از او دعوت کنید پشت میز بنشیند و نقاشی بکشد، اگر خمیر بازی دارید، به او برای بازی با خمیر، زمان بدهید تا اشکال متفاوت درست کند. برای او رازی کتاب، داستان بخوانید و از او بخواهید در طول زمانی که شما داستان را می خوانید حرفی نزنند و در سکوت گوش دهد.

● موقعیت هایی برای دوست یابی برایش ترتیب دهید

اگر تا به امروز فرزندتان امکان دوست یابی در محیط های مختلف را نداشته است و بیشتر همبازی هایش کودکان اقوام یا دوستان نزدیک بوده اند، شاید بهتر باشد تا پیش از شروع دوره پیش دبستانی برای او امکان آشنا شدن و بازی کردن با کودکان دیگر را فراهم کنید و از این طریق به او فرصت تجربه در این زمینه را بدهید. بردن به پارک، مسجد محل، کتابخانه و برخی تشویق او برای این که با پیش گذارد و سراغ دیگر کودکان برود، می تواند در این اطمینان را ایجاد کند که توان دوست پیدا کردن دارد. اگر هم به هر دلیلی او نمی تواند با پیش بگذارد، می توانید با نقش بازی کردن به او نشان دهید که چه چیز هایی می تواند بگوید تا سر صحبت را باز و دیگران را دعوت به بازی کند.

پاسخ به یکی از رایج ترین نگرانی های والدین بعد از فرستادن کودک شان به پیش دبستانی

می تواند از خودش مراقبت کند یا نه؟

یکی از نگرانی های والدین درباره فرزندشان این است که اگر مشکلی پیش بیاید، آیا فرزندم توان بیان مشکل را دارد و می تواند موضوع را به من یا مربی اش گزارش کند تا قابل حل بشود؟ اول این که یادتان باشد این نگرانی به جایی است، کودکان در سنین پایین، بیان قوی ندارند اما این به آن معنا نیست که لازم است شما دست روی دست بگذارید و با نگرانی او را راهی پیش دبستانی کنید. چند نکته ای که در ادامه مطرح می شود، به فرزند شما کمک می کند تا بتواند با کمک گرفتن به موقع از خودش محافظت کند.

● **جزئی سوال کنید:** اگر شما از یک بچه پنج یا شش ساله بپرسید که چه خبر؟ به احتمال زیاد جواب واضحی دریافت نخواهید کرد. پس به جای کلی سوال کردن، سعی کنید به صورت جزئی تر و به شکلی بسیار دوستانه درباره کارهایی که طی روز کرده است، سوال کنید. به عنوان مثال می توانید بپرسید: خب امروز نقاشی هم کشیدید؟ در حیاط بازی کردید؟ امروز با کدام یک از دوستانت بازی کردی؟ از دست شویی هم استفاده کردی؟ این سوال و جواب های می تواند به شما کمک کند تا تصویر روشن تری از تجربه های فرزندتان داشته باشید و در جاهایی که احساس می کنید او نیاز به کمک دارد، به او پیشنهاد هایی بدهید.

● **بازجویی نکنید:** یادتان باشد اگر بخواهید پشت سر هم سوال کنید، به احتمال زیاد بعد از سوال سوم و چهارم، آرام آرام پاسخ ها کوتاه و ارتباط کم خواهد شد. پس از شکل بازجویی فاصله بگیرید و بعد از یکی دو سوال، شروع به تعریف کردن از برنامه های خود در طی روز کنید. به عنوان مثال برایش تعریف کنید بعد از رفتن او چطور ناهار آماده کرده اید یا اگر سر کار بودید، یکی دو داستان کوتاه از سر کار خود بگویید. با این کار فرزندتان به صورت عملی تشویق می شود تا با شما به گفت و گو بنشیند و شما نیز اگر مشکلی وجود داشته باشد، زودتر متوجه خواهید شد.

● **با پیش دبستانی تماس بگیرید:** یک تماس تلفنی با پیش دبستانی در انتهای هفته اول و صحبت با معلم می تواند بخش زیادی از نگرانی های شما را برطرف کند. در این تماس تلفنی از وضعیت فرزندتان جویا شوید. اگر هنوز از برنامه روزانه او اطلاع دقیقی ندارید، از برنامه سوال کنید. اگر فرزندتان هنوز مضطرب است و این موضوع را بادل در دهای مبهم صبحگاهی یا اگر اه برای آماده شدن نشان می دهد، این موضوع را با معلم در میان بگذارید.

● **به معلم و فرزندتان فرصت دهید:** به معلم و فرزندتان فرصت دهید تا رابطه خود را تقویت کنند. برای تقویت رابطه، ممکن است به زمان یابی بین دو هفته تا یک ماه نیاز باشد. در عین حال می توانید یادان برخی اطلاعات درباره فرزندتان به معلم اش به تقویت رابطه سرعت بخشید. به عنوان مثال به معلم اش بگویید که فعالیت مورد علاقه او چیست یا این که چانه توانایی های خاصی دارد یا این که چه رفتار هایی از سوی دیگران می تواند به ناراحتی یا مضطرب شدن او منجر شود.

● **بیش از حد پیگیر وضعیت فرزندتان نشوید:** تماس روزانه یا حتی هفتگی در صورتی که روند جا افتادن فرزندتان مثبت است، بیشتر از این که نشان دهنده نیاز او باشد، نمایانگر اضطراب بالای شماست؛ امری که لازم است شما خودتان برای مدیریت آن اقدام کنید. در شرایطی که مشکل خاصی وجود ندارد، به جز جلسات مرکز پیش دبستانی، انتظار می رود شما حداکثر سه یا چهار بار در طول سال تحصیلی با مدیریت تماس بگیرید و باز وضعیت فرزندتان جویا شوید. البته اگر بتوانید دو نوبت قرار ملاقات حضوری با مربی فرزندتان در طول سال ترتیب دهید، بسیار عالی خواهد بود.

● **به شکایت هایش توجه کنید اما ...:** اگر فرزندتان شکایت از گرسنگی، تشنگی یا ناتوانی از رفتن به دست شویی دارد، بعد از اطمینان از این که فرصت کافی به او برای خوردن، نوشیدن و رفتن به دست شویی داده می شود، آرام آرام خودتان را از این فرایند کنار بکشید و در برابر شکایت های فرزندتان به او اطمینان دهید که متوجه احساس ناخوشایند او هستید اما با وجود این مطمئن هستید که او آن قدر توانا هست که بتواند در روز های دیگر از خودش مراقبت کند.

● **و در آخر این که:** حتی اگر فرزندتان سابقه مهد ندارد، تک فرزند است، هیچ وقت از شما دور نشده است، به دلیل شرایط خاص مانند تولد زودرس همیشه خدمات ویژه ای از شما دریافت کرده است و ... با هم به یاد داشته باشید که کودکان پنج یا شش ساله با توانایی شناختی و جسمانی متوسط، توان مراقبت از خود را دارند و اگر به آن ها فرصت داده شود می توانند لباس هایشان را عوض کنند، دست شویی بروند، خوراکی خود را بخورند، به وقت نیاز آب بنوشند و ... تنها کافی است کمی به آن ها فضا دهید. شاید بد نباشد بدانید در برخی کشورها کودکان بعد از پایان چهار سالگی مدرسه خود را شروع می کنند و از قضا توان مراقبت از خود را دارند. پس به جای نگرانی های بی دلیل به توانایی های فرزندتان اطمینان کنید.

