

# تجاوزي صعوبات أول يوم دراسي لطفلك في عشر خطوات



السبت 11 فبراير 2017 11:02 م

تواجه الأم العديد من المشكلات في أول يوم دراسي لطفها، خصوصاً إذا كانت التجربة الأولى لها! يضع رصيف22 10 نصائح تتجاوز من خلالها الأم محنة أول يوم دراسي:

## 1- مرحلة التمهيد

تعد هذه أهم مرحلة بالنسبة إلى الأم، لتجنب كثير من المشاكل التي يتعرض لها طفلها في أول يوم دراسي، مثل البكاء والخوف، وفقاً للخبيرة التربوية الدكتورة بثينة عبدالرؤوف! فهذه المرحلة تبدأ قبل الدراسة بشهر، فتستعين الأم بالحضانات المتخصصة التي تستقبل الطفل بضع ساعات في اليوم، وتتركه فيها يوماً لمدة ساعة، حتى ينفصل تدريجياً عنها! وفي حال عدم وجود هذه الحضانات تصطحب الأم طفلها في جولة يومية إلى المدرسة قبل الدراسة بشهر، ليرى كل شيء في مدرسته، ويصبح المكان مألوفاً بالنسبة إليه!

## 2- المشاركة

يجب على الأم أن تشارك طفلها كل ما يخص حياته الدراسية! فبحسب الدكتور جمال فرويز، أستاذ الطب النفسي في جامعة القاهرة، من الضروري أن يختار الطفل أدواته المدرسية، وأن يترك له الحرية في اختيار الألوان التي يحبها، وأن يشارك في شراء زيه المدرسي، وشنطته ومستلزماته! كما يجب أن تعطي الأم طفلها إحساس أن هذه الأشياء ملكه هو فقط، وهو صاحب القرار فيها!

## 3- ابتعدي عن الحديث عن سلبيات المدرسة

أضاف فرويز أن الحديث عن المدرسة أمام الطفل يجب أن يكون دقيقاً ومحددًا، والإيحاء أنها مكان محبب لنا، وسنلتقي فيه أصدقاءنا، ونمارس هوايتنا! فمشاركة الأب والأم الحديث عن ذكريات سيئة في المدرسة أو الحديث عن الملل، خطأ تقع فيه الكثير من العائلات، فيتشكل لدى الطفل انطباع سيء!

## 4- كوّني له مجتمعاً داخل المدرسة

يجب على الأم أن تكوّن علاقات لطفلها مع زملائه، لتتجنب انطواءه، وتطمئن لاندماجه داخل المدرسة! وقال فرويز: "يمكن للأم أن تبحث عن الأطفال في المنطقة أو الحي نفسه، الذين سيذهبون إلى المدرسة نفسها، والتعرف إلى أمهاتهم وإقامة جلسات جماعية لأطفالهم! وفي أول يوم دراسي، تقوم الأم بشراء بعض الحلوى ليبوزعها طفلها على زملائه، كنوع من التعارف والود! هكذا تضمن أن يكون له في المدرسة أصدقاء يساندونه في هذه المرحلة، فيتعلق الطفل أكثر بالمكان!"

## 5- التواصل المستمر مع معلمة طفلك

أكدت عبدالرؤوف على ضرورة تواصل الأم مع مدرسة طفلها، خصوصاً في مراحله الأولى! قبل الدراسة، تتعرف أولاً على المُدرّسة التي ستكون مسؤولة عن طفلها، وتتحدث معها في كل شيء يخص الطفل، خصوصاً إذا كان يعاني من خوف معين، أو من مرض ما! ثم تعرف طفلها إلى مدرّسته، لخلق تواصل اجتماعي بينهما! وحين تبدأ الدراسة، تستمر بالتواصل مع المعلمة، ومتابعة ومناقشة أمورهِ الدراسية!

## 6- ضعي برنامجاً يومياً لطفلك

وأشارت عبدالرؤوف إلى ضرورة وضع برنامج يومي للطفل قبل بدء الدراسة، تستطيع الأم من خلاله أن تعوّد طفلها على حياته الجديدة

ومسؤولياته يتضمن البرنامج النوم والاستيقاظ مبكراً، وتحديد وقت لكل شيء كترتيب غرفته ولكنها تحذر من حرمانه اللعب، إذ لا بد أن يكون برنامجه متكاملًا، كي لا يمل الطفل كما يجب أن يتضمن البرنامج الخروج يومياً ساعات محددة من المنزل، حتى يتعود الطفل فكرة أنه سيخرج إلى مدرسته يومياً

#### 7- ابتعدي عن البرامج الدراسية العنيفة

البرامج الدراسية المكثفة للطفل منذ أول يوم دراسي له، قد تتسبب في كرهه للمدرسة، ونفوره منها، ورغبته في العودة لما قبل المدرسة، أوقات اللعب بحسب الدكتورة هبة عبدالله أخصائية طب نفسي، يجب على الأم أن تضع برنامجاً دراسياً مناسباً لقدرات ابنها، يغلب عليه في البداية الجانب التحفيزي، كالرسم مثلاً، كي لا يهرب من المسؤولية والدراسة عليها الابتعاد عن البرامج المكثفة والعنيفة، التي قد تكون عبئاً على طفلها، وعدم الإلحاح عليه في تنفيذها وفي حال واجه صعوبة في حل الواجب مثلاً، عليها إعادة الطريقة التي تدفعه للقيام بها بحب وإرادة كاملة منه

#### 8- تنظيم غذاء طفلك أثناء يومه الدراسي

لفتت عبدالله إلى ضرورة اهتمام الأم بالتغذية الكاملة لطفلها، داخل المدرسة، كي لا يؤثر على استيعاب الطفل دروسه، ومنعاً لفقدانه الوعي أو التعرض لما يؤثر على صحته لذلك يجب اختيار الوجبات المناسبة له، والحرص على تناول الطفل وجبة الإفطار، التي لا بد أن تكون متكاملة وتحتوي على عناصر طبيعية بالإضافة إلى المتابعة مع معلمته إن كان يتناول وجبته التي يأخذها معه إلى المدرسة

#### 9- كوني صديقة طفلك ورفيقته في العطلة

وأكدت عبدالله أن على الأم أن تصبح صديقة لطفلها، وتعوده أن يروي لها ما حدث في يومه الدراسي، وأن تسمع له بهدوء من دون أن تعنفه أو تنهره، كي لا يخفي عنها شيئاً في ما بعد كما يجب أن تضع فاصلاً بين الدراسة وحياته الجديدة، الملائم بالمسؤوليات، من خلال إجازة بسيطة تصطحبه فيها كل عطلة نهاية الأسبوع، إلى الأماكن التي يحبها، أو إلى حديقة يفضلها، وتجعله يستمتع ليجدد نشاطه لاستقبال أسبوعه الثاني من الدراسة

#### 10- أخطاء ابتعدي عنها أول يوم دراسة

قالت عبدالرؤف: "تقع الأم في بعض الأخطاء في أول يوم دراسي لطفلها، كالبكاء أمام الطفل حين يترك يدها ويدخل مدرسته أو الانتظار معه داخل المدرسة نصف اليوم، أو أن تطلب من مسؤولي المدرسة بعد دخوله، السماح له بالذهاب معها، وأن تأتي به في اليوم التالي بالإضافة إلى قلقها الزائد، ومكافأة الطفل بهدية بعد انتهاء اليوم الدراسي الأول، إذ يجعل الطفل ينتظر دائماً مقابل لكل عمل يقوم به، حتى وإن كان أمراً خاصاً به، فيرتبط لديه الإنجاز بالشيء المادي"