





پیشینه تربیت کودک می تواند کلاس و مدرسه را  
از اضطراب و تنش تبدیل کند. تجربه های خوب از  
دوران مهد کودک و پیش دبستانی می تواند علاقه  
و تمایل کودک را برای مدرسه صد چندان کند. با به کار  
گرفتن نکاتی به ظاهر ساده، می توانیم ترس و اضطراب  
ناشی از روز اول مدرسه را در کودکان کاهش دهیم  
و موجب راحتی خیال آنان باشیم.

• در چند روز اول مدرسه فرزندمان را به هنگام رفتن به مدرسه  
و برگشتن همراهی کنیم، حتی اگر فرصت کافی نداشته باشیم  
زیرا با این کار کودک ما احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد  
داشت.

• خاطرات خوب و خوش خود و یا خواهر و برادر بزرگتر او را از  
مدرسه برایش بازگو کنیم.

• از مدرسه به عنوان حربه ای برای تنبیه استفاده نکنیم، مثلاً  
نگوییم «اگر مشق هایت را ننویسی به معلم تان می گویم».

• فرزندمان را هر شب بموقع و در ساعت معینی «مثلاً ۹ شب»  
بخوابانیم. معمولاً کودکان دوست دارند تا آخر شب بیدار بمانند،  
اگر فرزند زود و بموقع به رختخواب نرفت، در صورت لزوم برنامه  
خواب خانواده باید تغییر کند، به عبارتی همه اعضای خانواده زودتر  
بخوابند تا کودک دلواپسی نداشته باشد که «من خوابم ولی  
دیگران در حال تماشای تلویزیون هستند».

• به فرزندمان آموزش دهیم تا به تنهایی وسایل مدرسه اش را  
جمع کند و از ما انتظار انجام آن را نداشته باشد.

• برای سازگاری بیشتر دانش آموز با مدرسه، به او اجازه بدهیم  
با اولیای مدرسه به بازدید و اردوهای تفریحی کوتاه مدت (باغ  
وحش، پارک و موزه) برود.

• بیشتر از نیرو و توان کودک از او تکالیف مدرسه نخواهیم.

- وقتی به فرزندمان وعده ای می دهیم حتماً به وعده خود عمل کنیم. باید سعی کنیم وعده های ما با عمل او متناسب باشد، یعنی در مقابل کار کوچک او وعده های بزرگ و طولانی ندهیم. «اگر درس بخوانی تابستان برایت دوچرخه می خرم»
- اگر فرزندمان مشکل جسمی و روانی خاصی دارد، حتماً با اولیای مدرسه در میان بگذاریم.
- باید از هر گونه درگیری لفظی و فیزیکی در محیط خانه و خانواده خودداری کنیم و محیط منزل را برای فرزندمان شاد و آرام نگه داریم تا احساس امنیت کند.
- فرزند خود را با ظاهر آراسته به مدرسه بفرستیم تا نزد همکلاسی های خود شرمنده و خجالت زده نشود.



- به گونه ای برخورد نکنیم که کودک به خاطر رفتن به مدرسه احساس گناه کند. هنگامی که می گوییم «بابا کار می کند و زحمت می کشد تا تو درس بخوانی» کودک فکر می کند مرتکب گناه و جرم بزرگی شده است.
- به احساسات و حرف های بچه های کلاس اولی با دقت توجه کنیم. در مسیر برگشت از مدرسه، فرزندان دوست دارند همه چیز را برای والدین، بویژه برای مادر تعریف کنند، سعی کنیم شنونده خوبی برای آنها باشیم.
- در تمام مدارس برای والدین بویژه والدین کلاس اولی ها جلسات آموزش خانواده برگزار می شود، در این جلسات فعالیت شرکت کنیم.
- با مطالعه کردن در منزل، فرزندمان را به مطالعه و انجام فعالیت های درسی علاقه مند کنیم و برای او الگوی خوبی باشیم.
- از سرزنش و تحقیر فرزندمان به خاطر رفتارهای نادرست، در حضور دیگران، خودداری کنیم.
- نباید فکر کنیم حالا که فرزندمان به مدرسه می رود دیگر مسئولیتی متوجه ما نیست و همه کارها بر عهده مسئولین مدرسه است.
- هنگامی که با فرزندمان نزد معلم او می رویم باید سعی کنیم حرمت معلم و احترام فرزندمان را کاملاً حفظ کنیم.

- سعی کنیم توانمندیهای فرزندانمان را بشناسیم و او را با مهارت هایش آشنا کنیم.
- ما به عنوان پدر و مادر، با اولیای مدرسه، معلم و معاون ارتباط نزدیک و مستمر داشته باشیم.
- نام دانش آموز را روی وسایل شخصی مدرسه اش بنویسیم.
- وسایل مدرسه مانند مداد، تراش، دفتر و کتاب فرزندمان را هر روز کنترل کنیم، اگر وسیله ای اضافی با خود آورده بود توصیه کنیم فردا به مدرسه ببرد و صاحبش را پیدا کند و در صورت لزوم از معلم خود نیز کمک بخواهد. هرگز به خاطر این عمل به او نسبت ناروا نزنیم که احساس گناه و ناراحتی کند.
- در انجام تکالیف کودک نظارت داشته باشیم، ولی هرگز نباید دخالت کنیم، زیرا با روش تدریس معلم تداخل پیدا می کند.
- وقتی کودک از مدرسه به منزل بر می گردد حداقل یکی از اعضای خانواده (مخصوصاً مادر) در انتظار او باشد. از دادن کلید به فرزند و یا پشت در منتظر گذاشتن او جداً بپرهیزیم، زیرا اضطراب در این گونه فرزندان (بچه های کلید به دست و پشت دری) بسیار بیشتر از بچه های دیگر است.
- فرزندانمان را با دیگران مقایسه نکنیم (به ویژه در بدو ورود به مدرسه).

- سعی کنیم هنگام ورود کودک به منزل غذا آماده باشد، زیرا تغذیه نامناسب و نابهنگام و گرسنه ماندن از عوامل بروز پر خاشگری و لجبازی در کودک است.
- لوازم التحریر گرانقیمت برای فرزند کلاس اولی خود نخریم، شاید دانش آموزان دیگر بتوانند چنین لوازمی تهیه کنند و این کار ما موجب بروز مشکلات می شود.
- از این خطای رایج که فرزندمان را به صورت کودکی خودمان تصور کنیم و بخواهیم نیازهای ارضا نشده دوران کودکی ما به وسیله او برآورده شود، جداً بپرهیزیم. به یاد داشته باشیم که او انسانی دیگر و متفاوت است و احساسات مخصوص به خود را دارد.



تهیه شده در

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان فارس

فرزانه مفیظ - کارشناس سلامت کودکان، جوانان و مدارس

دکتر زیبا بخشی زاده - کارشناس مسئول سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس