



## اضطراب جدایی در کودکانی که به مهد کودک نرفته اند و حالا می خواهند به مدرسه بروند.

جدا شدن از آغوش گرم مادر و پدر و آغاز زندگی مستقل و ورود به جامعه ای بزرگتر از خانه ، برای اکثر بچه ها سخت و دشوار است و همراه با دلهره و ترس و اضطراب است ، اما چاره ای نیست . راهی است که باید همه آن را طی کنند. البته برای پدر و مادر هم سخت است.

باید فرزندشان را در مدرسه بگذارند و تنها به خانه بازگردند. شش تا هفت سال لحظه به لحظه با هم بودن و وابستگی ، اکنون دور شدن از یکدیگر، آن هم به مدت سه تا چهار ساعت در روز....

اما آیا می توانیم به خاطر این احساسات فرزندمان را به مدرسه نبریم ؟ امکان ندارد.

باید با این وابستگی ها مبارزه کرد اما چگونه ؟ اگر می خواهید پاسخ سؤالتان را بیابید این مقاله را با دقت مطالعه کنید .

اصولاً بچه هایی وابستگی شدید به پدر و مادر و خانه شان دارند که در دوران قبل از مدرسه از پدر و مادر لحظه ای جدا نشده باشند. یعنی پا به مهد کودک و کودکستان نگذاشته باشند. معمولاً این بچه ها به هنگام مدرسه رفتن مشکل دارند، اما بچه هایی که از قبل ، به دلیل شاغل بودن مادر و یا دلایل دیگر نیمی از اوقات خود را در مهد کودک ها گذرانده باشند به راحتی روز اول مدرسه را می پذیرند و از والدینشان جدا می شوند. پس می توان نتیجه گرفت که مهد کودک می تواند مفید باشد. در حالی که بسیاری از والدین از گذاشتن فرزندشان در مهد کودک ها واهمه دارند و می ترسند.

بچه ها با رفتن به مهد کودک سریع تر طعم استقلال را می چشند و اصولاً این بچه ها اعتماد به نفس بیشتری دارند. بهترین سن برای ورود به مهد کودک سه تا چهار سالگی است. اگرچه یک مادر شاغل مجبور است فرزندش را زودتر به مهد کودک بفرستد.



حال اگر شما کودکی دارید که هرگز به مهد کودک نرفته و رفتن به مدرسه اش نیز نزدیک است به شما پیشنهاد می کنیم برای این که او و شما به راحتی مدرسه را بپذیرد و خاطره ای خوش برای

خود و شما به وجود آورد این چند نکته را به خاطر بسپارید:

۱. به هنگام ثبت نام ، فرزندان را با خود به همراه ببرید، تا او با محیط مدرسه آشنا شود .

حتی در صورت امکان کلاس او را نشان دهید. اجازه دهید دقیقه ای بر روی صندلی و نیمکت بنشیند. خوشبختانه در ایران یک روز قبل از آغاز مدارس "روز شکوفه ها" نام دارد. یعنی بچه های پیش دبستانی و کلاس اولی ها به مدرسه می روند و با مدیر و معلم و مدرسه آشنا می شوند و صف بندی در حیاط را یاد می گیرند و همکلاسی های خود را می شناسند.

۲. مدرسه خودتان و خاطرات خوبتان برای او تعریف کنید.

حتی اگر خاطره ای خوب هم از مدرسه ندارید ، در برابر فرزندان ابراز نکنید و همیشه از مدرسه تعریف و تمجید کنید. روز اول مدرسه رفتنتان را حتی اگر به یاد هم نمی آورید با خاطره ای خوش از مدرسه برای کودک دلبدتان توصیف کنید. به هر صورت هیچ گاه فرزندان را از محیط مدرسه و معلم و ناظم و مدیر نترسانید. آنان را افرادی دوست داشتنی و مهربان جلوه دهید. هیچ گاه از تنبیه بدنی در مدرسه حتی اگر به سرتان آمده برای فرزندان حرفی نزنید . به طور کلی او را آماده مدرسه کنید و تصویری زیبا و دوست داشتنی از مدرسه ، معلم و ناظم در ذهن او تداعی کنید.

فرزندان را با خود برای خرید کیف و وسایل مدرسه به همراه ببرید و بگذارید سر ذوق بیاید . جلوی او به دیگران نگویند که فرزندم دوست ندارد به مدرسه برود و او به من وابسته است و من نگرانم . بلکه به او اعتماد به نفس بدهید و طوری که او بشنود بگوید: فرزندم برای رفتن به مدرسه دقیقه شماری می کند. فرزندم می خواهد هر چه زودتر به مدرسه برود و خلاصه با زبانی کودکانه و قابل فهم فرزندان را از مزایای مدرسه و با سواد شدن آگاه کنید.



۳. استقلال و متکی بودن به خود را در او زنده کنید.

۴. داستان هایی برای فرزندتان بخوانید که مضمون آن رفتن به مدرسه و موفق شدن باشد.

۵. روز اول حتماً به همراه فرزندتان به مدرسه بروید. او را تنها رها نکنید. با ملایمت رفتار کنید. در صورت امکان با روپوش مدرسه از او عکس بگیرید. او را تشویق به مدرسه رفتن کنید. شاید لحظات اول و روزهای اول بی تابی کند اما با صبر و حوصله رفتار کنید.

۶. شب او را زود بخوابانید. صبحانه ای که دوست دارد به او بدهید و سپس او را به مدرسه بفرستید.

۷. اگر خودتان نیز نگران دوری فرزندتان هستید و دست کمی از او ندارید، هیچ گاه در برابرش ابراز نکنید بلکه به او بفهمانید از مدرسه رفتن فرزندتان خوشحال هستید. حتی از این که او آن قدر بزرگ شده که به مدرسه برود افتخار می کنید.

۸. در نهایت از معلم و مشاور مدرسه می توانید کمک بگیرید. مطمئن باشید مدرسه محیطی امن و سالم برای فرزندتان است و معلمان و دیگر اعضای مدرسه با آغوشی باز فرزندتان را می پذیرند و آنها را به مدرسه عادت می دهند. پس با خیالی آسوده فرزندتان را به مدرسه بفرستید.