

نصائح مفيدة لإستقبال العام الدراسي الجديد



«عزيزتي الأم.. لقد حان وقت العودة إلى المدرسة، إليك النصائح التالية: -
تفحصي في المكتبة الكتب التي تروي قصصاً حول اليوم الأوّل من المدرسة. -
قومي بزيارة المدرسة ودعي طفلك يلعب في تجهيزات الملعب. -
تحدثي مطولاً عما ستكون عليه المدرسة ولكن لا تعدي بشيء لست متأكّدة من حصوله. استمعي جيّداً إلى طفلك لإكتشاف مخاوفه وقلقه. حاولي أن تضعي نفسك مكانه. قد تبدو بعض المخاوف سخيفة بالنسبة إليك ولكنها حقيقة جدّاً بالنسبة إلى طفلك. -
ساعدِ طفلك للتمرّن على قول اسمه الكامل وعنوان المنزل ورقم الهاتف. إنّ حفظها بتنغيم قد يجعلها أسهل للتذكر. -
جربي لعبة الأدوار. دعي طفلك يمثل دور كل من التلميذ والأستاذ. -
في خلال الأسبوع قبل المدرسة، حاولي أن تقومي بجولة مع طفلك في المدرسة. أطلبِي رؤية معلمة طفلك أثناء الزيارة. قد ترغبين في تصوير الصف والكافيتيريا والغرف المهمة الأخرى ليعتاد طفلك على المدرسة منذ اليوم الأوّل. أحضري "يوم التعارف" إذا كان في المدرسة واحداً. -
تأكّدي من أن طفلك رأى الحمامات العامة واستعملها كي يعتاد على حمامات المدرسة. زوري حمامات المدرسة واحرصي على أن يعرف طفلك كيف يطلب الإذن للذهاب إلى الحمام. -
ارسمي خريطة كبيرة تتضمن الطريق من المنزل إلى المدرسة بالإضافة إلى العلامات الأرضية البارزة. دعي طفلك يلعب بها مستعملاً سيارات أو ألعاب صغيرة. -
توجهي إلى موقف الباص (أو المدرسة بحد ذاتها) مع طفلك قبل أن تبدأ المدرسة. ارجعي كافة الترتيبات

الخاصة بالعودة إلى المنزل حتى يتمكن طفلك من فهم الروتين الجديد حقاً. إن كان في بلدتك برامج حماية، أطلعني طفلك على "المنازل الآمنة". - تحققي إن كان هناك طفلاً في الحي سيسلك الطريق نفسها سيراً على الأقدام مثل طفلك لا سيما إذا كنتِ جديدة في الجوار. قدميه إلى الأطفال واسمحي لهم بالتعرف على بعضهم البعض قبل بدء السنة المدرسية. - تأكّدي من أن طفلك لديه صديق مألوف في اليوم الأول من المدرسة، إن أمكن. - قد يكون الدخول إلى الصف بمفرده صعباً على طفلك. لذا حاولي تدبير أمر وصوله برفقة صديق له. - أعطي طفلك هديتين لتنظيم وقته: منبّه أو ساعة راديو (أُضبطيها على وقت النوم والنهوض) وبرنامجاً لتحديد الأيّام المميّزة. • التنظيم للصباح الباكر: - حددي وقت النوم في الليلة التي تسبق يوم البدء بالمدرسة والتزمي به. انهضي نفسك باكراً وأحضري الأغراض التي سيحتاج إليها طفلك في المدرسة. - ابدأي باختيار ملابس اليوم التالي وتجهيزها في الليلة السابقة بما في ذلك الأحذية والجوارب. أو نسّقي ثياب المدرسة وعلّقيها في الخزانة. دعي طفلك يختار بين ردائين يومياً. - حضّري مائدة الفطور قبل الخلود إلى النوم. - تأكّدي دورياً من أن كافة ساعات المنزل تشير إلى الوقت نفسه. - أعطي طفلك الدوافع للبقاء نشيطاً (لا فطور إلى أن يرتدي ملابسه، لا تلفاز إلى أن يتناول وجبة الفطور وإلى ما هنالك). • تعلّم الشمال من اليمين دعي طفلك تشكّل حرف (L) باستعمال يدها اليسرى والأصابع مضمومة معاً والإبهام ناتئة بخط مستقيم. إذا كانت طفلك يمينيّة، فإنها "تكتب باليد اليمنى". • روتين الإنطلاق إلى المدرسة: - أُضبطي المنبّه لتساعدني طفلك على معرفة وقت تجهيز أغراضه والاستعداد للذهاب إلى المدرسة. - علقي بطاقات تحمل اسم طفلك على ثيابه والتي سيتم نزعها في المدرسة (سترات، قمصان صوفية وإلخ). - ضعي المال لشراء الحليب داخل حقيبة أو صندوق غداء طفلك كي يجده بسهولة. كما أن أكياس السندويشات البلاستيكية جيّدة لحفظ القطع النقدية. - علّمي طفلك ألا يمشي أمام باص المدرسة إلى أن يرى عيني السائق. فهذا يؤكد أن السائق يرى طفلك أيضاً! - زوّدي طفلك بماسورة (أنبوب) ورق مرحاض فارغة ليضع فيها الأوراق من المدرسة وإليها. وفي الطقس الممطر، يمكن وضع الماسورة في كيس بلاستيكي لحماية إضافية. - اشترى لطفلك حقيبة مدرسية عادية أو حقيبة ظهر صغيرة. (كلتاها ستجعله يبدو ناضجاً). لن تتعرّض حقيبة الظهر للإحتكاك بالأرض مثل الكيس. - احفظي دبا بيس كبيرة في المتناول لتدبّس ملاحظات إلى المعلمة على ثياب طفلك. - اجعلي أحد الوالدين الذي يعمل خارج المنزل يصطحب الطفل في الأيّام القليلة الأولى، سيعتاد الطفل على توديع أحد الوالدين ولن يكون الأمر صعباً جدّاً. - تأكّدي من أن طفلك يعلم

أنّه غير مسموح لأحد إلا أحد الوالدين (أو شخص آخر محدد) باصطحابه من المدرسة بدون موافقة خطية من الأهل. يلجأ بعض الأهل إلى إعتقاد كلمة سر. - لا تنسي أن تسألني طفلك يومياً عن النشاطات المدرسية. أصغي جيّداً إلى الأجوبة لمنع حصول أي مشكلة. (يقاسم بعض الأطفال مشاكلهم أكثر من غيرهم). لا تهمل طفلك! قد تجدين أن الوقت المناسب لتسألني طفلك عن أحداث اليوم هو في المساء عندما تضعينه في السرير.

- لنفترض أنك عايشة سنوات طفلك الخمس الأولى (واستمتعت بها)، فإن الآن هناك السنوات الذهبية (من عمر الست سنوات حتى الثانية عشرة) للتطلّع إلى تجربتها. إنّها السنوات التي ما يزال فيها الأطفال صغاراً بما يكفي ليجبوا أهلهم ومع ذلك ناضجين بما يكفي ليرىحهم من مهمة رعاية الأطفال الصغار. استمتعي بهذه السنوات لأن مرحلة المراهقة ستأتي بعدها! ►

المصدر: كتاب نصائح عمليّة للوالدين