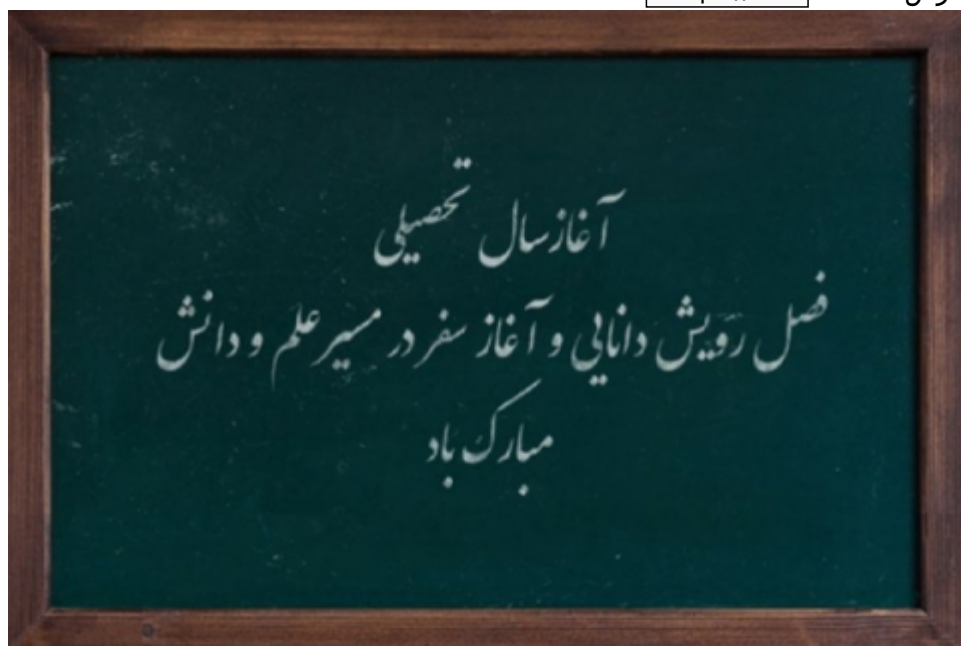




چند قدم تا مدرسه

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

دکتر مبین صالحی؛ روان‌شناس
(خانه خوبان، شماره 102)

تغییر همواره با استرس همراه است. حتی شروع یک فعالیت مثبت (مانند آماده شدن برای مسافرت) استرس خود را دارد. برای کاهش استرس لازم است راهکارهایی پیش‌گیرانه استفاده شود؛ برای نمونه، هر چند ازدواج اتفاقی شیرین برای همه ماست، اما تصمیم‌گیری برای آن دشوار است. مشاوره پیش از ازدواج، کار را آسان‌تر می‌کند. دانش‌جوهایی تازه‌وارد نیز در روز اول ورود به دانشگاه، ابهام‌ها و تردیدهایی دارند. صحبت کردن با دانش‌جوهایی سابق، کمک‌کننده است. ورود به فضای مدرسه نیز، خالی از استرس نیست.

کودک شما بیش از سه ماه از مدرسه دور بوده، سه ماه بازی و تفریح، سه ماه جدا شدن از نوشتن و خواندن و سه ماه تغییر برنامه زندگی (مانند زمان خواب و بیداری). هرچند که اغلب کودکان مشتاقانه دوباره مدرسه شروع شود و با هم‌کلاسی‌ها دیدار کنند، اما این علاقه در نهایت در دو یا سه روز ابتدایی، اثرش کاهش می‌یابد و کودک با واقعیتی جدید روبه‌رو می‌شود: شب زود خوابیدن، صبح زود بیدار شدن، آماده کردن برنامه درسی آن روز، نوشتن تکالیف و

خوشبختانه بیش‌تر کودکان خیلی زود خود را با شرایط جدید وفق می‌دهند. روان‌شناسان به این ویژگی □□□□□□ می‌گویند. تاب‌آوری، عبارت است از توانایی شخص برای بهبود و اغلب نیرومندتر شدن پس از برخی رویدادهای مهم زندگی. کودکان تاب‌آور خیلی زود با شرایط جدید مدرسه کنار می‌آیند؛ اما کودکان دیگر به کمک نیاز دارند. در ادامه، راهکارهایی برای افزایش توانایی سازگاری با این شرایط مطرح می‌شود:

أ. به تدریج برنامه فعالیت‌های روزانه کودک را به ایام مدرسه نزدیک کنید. زمان خواب و بیداری و زمان تغذیه از مهم‌ترین موضوعات است. بدن انسان برای تطبیق با شرایط جدید نه‌تنها زمان قابل توجهی می‌خواهد، بلکه دچار استرس نیز می‌شود؛ برای نمونه، اگر کودکان باید ساعت 10 بخوابد و فعلاً 12 می‌خوابد، هفته‌ای نیم ساعت زمان خواب را جلو بکشید. رمز موفقیت در این‌جا، برنامه‌ریزی دقیق و قاطعیت والدین در اجرای برنامه‌هاست. از نیم ساعت مانده به زمان خواب، هر کاری

