أول يوم مدرسي لطفلي .. فماذا أفعل ؟

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 20 أغسطس 2017

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

تتزايد نسبة قلق الأمهات هذه الأيام، وتتسارع نبضات القلب وذلك لأنها بعد عدة أيام سوف تشاهد دموع طفلها تتساقط عند أبواب المدرسة التي سوف يدخلها لأول مرة في حياته، ربما تشعر أنه سوف يدخل القلعة المجهولة أو بيت الرعب والأشباح. هو يبكي من جهة وهي تبكي من جهة أخرى وتحاول أن تخفي دموعها، ولكن الحنين يخونها والعاطفة تغلبها، فتتضاعف دموع الطفل، حينئذ يشعر أن المدرسة بيئة مجهولة الداخل فيها مفقود والخارج منها مولود.

وإن كانت هذه الظاهرة قد انخفضت بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة وخاصة بعد اعتماد نظام منظومة رياض الأطفال قبل دخول الطفل للمدرسة مباشرة، إلا أنها تبقى موجودة لذلك فإنها تسبب الكثير من القلق للأمهات والأطفال، ولقد وجدنا في بعض الحالات أن بعض الأطفال لا يعانون من القلق من المدرسة بقدر قلق وخوف الأمهات، وللأسف فإن هذا قلق وخوف الأمهات ينتقل بصورة مباشرة وسرعة الى الأطفال فهم يشعرون بهذا القلق

والخوف الذي تعاني منه الأمهات، وبالتالي يتأثرون وينجرفون في البكاء ربما طوال اليوم.

ويشير علماء علم النفس وعلماء التربية الى أن حالة الخوف والقلق التي تنتاب الطفل في أول يوم مدرسي تعتبر حالة طبيعية، فالطفل يشعر أنه سوف يخرج من كنف والدته التي حمته طوال كل تلك الفترة الزمنية إلى بيئة جديدة لا يعرفها ولا يعرف ماذا ينتظره فيها، فتأقلم الطفل على الوضع الجديد صعب على الرغم من أن «الأطفال غالبًا ما يفسرون الذهاب للمدرسة على أنه تغيير كبير في حياتهم، إنهم ينظرون إلى هذا بمزيج من الفرح والتوتر والفضول والآمال العظمى بالنسبة إليهم، تلك لحظة تظهر أنهم قد كبروا» حسبما يقول يواخيم كاليرت أستاذ تدريب مدرسي المرحلة الابتدائية بجامعة لودفيج ماكسيميليان في ميونيخ.

فالتأقلم – كما قلنا – صعب على الطرفين وفي هذه الحالة يجب على الأهل أن يكونوا هادئين جداً، ولا يصابون بخيبة أمل من عدم تأقلم الطفل في مدرسته الجديدة، فعندما يكون طفلهم اجتماعيا داخل نطاق العائلة وكثير الحركة ونشيطا ولا يستطيع التأقلم داخل المدرسة فهذا قد يشكل صدمة للأهل من قدرات ابنهم، ولكن يجب علينا عدم تأنيب الطفل في هذه المرحلة لأن هذا يحبط من معنوياته ويقلل ثقته بنفسه.

وعدم تقبل الطفل للتأقلم يجب أن يقابله هدوء وتفهم من الأهل حتى إن أراد الطفل أن تتواجد أمه معه داخل المدرسة لفترة قصيرة، على أن تتقلص هذه الفترة بصورة يومية خلال الأسبوع الأول، حتى لو أجبرت في النهاية على ترك الطفل والخروج من المدرسة على الرغم من بكائه وصراخه. ومن المهم – كما يشير بعض علماء التربية – أنه يجب في هذه المرحلة «التعاطف الوجداني» تفهم الأم لخوف الطفل وقلقه، وأن نذكر له كوالدين إننا أيضًا بكينا في تلك الفترة وخفنا من هذا الوضع، ومن المهم إعطاء الطفل حلولا لهذه المشاكل أو مشاركته في إيجاد حلول لهذه المشكلة وأن نجعله يفكر بالأمور الإيجابية الموجودة في غرفة الصف أو في المدرسة.

عمومًا لقد حاولت العديد من المراجع النفسية والتربوية أن تضع بعض الإرشادات للأمهات حتى يستطعن أن يتعاملن مع أطفالهن في أول يوم مدرسي، وسنحاول أن نستشف بعضًا من تلك الإرشادات بقدر ما تسمح به مساحة المقال، وسوف نلخصها في أربعة محاور وهي كالتالي:

أولاً: مرحلة التمهيد

تعد هذه أهم مرحلة بالنسبة إلى الأم والطفل، إذ أنها يمكن أن تجنب الطفل الكثير من المشاكل التي يتعرض لها في أول يوم دراسي، مثل البكاء والخوف، لذلك فإننا في هذه المرحلة يمكن أن:

1- تبدأ هذه المرحلة في فترة الإجازة الصيفية أو على الأقل قبل الدراسة بشهر، فيمكن – مثلاً – أن تستعين الأم بالحضانات المتخصصة التي تستقبل الطفل بضع ساعات في اليوم، وتتركه فيها يوميًا لمدة ساعة، حتى ينفصل عنها تدريجيًا، وفي حال عدم وجود هذه الحضانات تصطحب الأم طفلها في جولة يوميًا إلى المدرسة قبل الدراسة بشهر، ليرى كل شيء في مدرسته، ويصبح المكان مألوفًا بالنسبة إليه.

2 - ومن الاستعدادات التي يمكن أن تمارس في المرحلة التمهيدية أن نتجنب الحديث عن السلبيات والمشاكل التي يمكن أن تحدث في المدارس، فبعض الآباء ليس لديهم ذكريات طيبة عن فترة دراستهم بالمدرسة، وأفضل شيء لهؤلاء هو أن يحتفظوا بأفكارهم لأنفسهم ولا يبوحوا بها لأطفالهم، لذلك يجب أن يكون الحديث عن المدرسة على أنها مكان محبب لنا، وسنلتقي فيه أصدقاءنا، ونمارس هوايتنا.

3 - ومن المهم التحدث في المنزل عما يمكن أن يتوقعه الطفل حتى لا يُشكل صورة مسبقة وخاطئة عن المدرسة من دون علم،

يقول كاليرت في هذا الصدد: «إذا كان الطفل يتخوف من لقاء أطفال جدد أو مدرسهم، فقد يكون من الإيجابي تذكيرهم بالخبرات القديمة التي اكتسبوها من خلال التعامل مع الأطفال والأصدقاء».

4 - **وفي المرحلة التمهيدية يجب أن يتعود فيها الطفل على تبديل ملابسه وحده، والذهاب الى دورة المياه وحده، ولا مانع من مساعدته في ذلك، فاعتياده على أداء بعض المهام الخاصة به تغرس في داخل نفسه الثقة، وتجعله يعتمد على نفسه في المدرسة.**

5 - **وأكبر المشكلات التي تواجهها الأسر هي تغيير الروتين اليومي، فبعض الأطفال معتادون على السهر، لكن كي يرتاح طفلك ويكون قادرًا على التركيز في المدرسة، يجب أن ينام مبكرًا، لذلك ينصح أن تغير الأسرة كلها الروتين اليومي القديم وهو السهر وتستبدله بروتين أفضل وهو النوم مبكرًا على أن تمارس الأسرة كلها هذا الإيقاع نفسه في الأيام التي تسبق الدراسة.**

6 - **وحتى يشعر الطفل بالطمأنينة على الأم أن تشاركه في كل ما يخص حياته الدراسية، لذلك نعتقد أنه من المستحسن أن يختار الطفل أدواته المدرسية، وأن يترك له الحرية في اختيار الألوان التي يحبها، وأن يشارك في شراء زيه المدرسي، وحقيبته**

ومستلزماته، كما يجب أن تعطي الأم طفلها إحساس أن هذه الأشياء ملكه هو فقط، وهو صاحب القرار فيها.

ثانيًا: أول يوم مدرسي في المنزل

قبيل مغادرة المنزل في أول يوم دراسي على الأم أن تحاول أن تكون سعيدة وغير قلقة حتى لا يشعر الطفل بهذا القلق والخوف، فيتحول اليوم إلى كارثة، لذلك:

1 - **يجب أن يستيقظ الجميع في ساعةٍ معقولةٍ من الصباح، وبذلك سيشعر الطّفل بالراحةِ، والسكينةِ أكثر، وسيبدأ يومهِ بشكلٍ طبيعيّ، ومن دون أن يُضطرَ إلى الوصولِ مُتأخرًا إلى المدرسة، فلا أحد يرغب في بدء يومه بالعجلة والركض هنا وهناك، وخاصة في أول يومٍ من المدرسة.**

2 - **وكما نقول فإنه كما يشعر الطفل بالقلق من أول يومٍ من المدرسة، يشعر الوالدان بذلك أيضًا، ولكن لا بُد من عدم إظهارِهم لذلك أمام الطفل، فهو قد يشعر بعدوى القلق، والتوتر من والديه، ولذلك لا بد من التحدث مع الطفل بكُل هدوء، وبابتسامةٍ عريضة، ومُحاولة تحميسه لكي يقضي يومًا جيّدًا في المدرسة من دون قلقٍ أو خوف.**

3 - **يفضل الوصول إلى المدرسة باكرًا، فبذلك سيتمكن الطّفل من الاستقرار في الصف قبل وصول الجميع، وبدء الدرس بشكلٍ فعليّ، وكما سيتمكن الطّفل من التعرُّف إلى أستاذه بشكلٍ أفضل ليعتاد عليه، والذي قد يكون صعبًا في حال كان جميع الأطفال الآخرين موجودين.**

4 - **إعطاء الطّفل الأشياء التي تُساعدهُ على الاسترخاء، فيمكن أن تترك الأم طفلها يأخذ لعبته المُفَضّلة، أو أيّ شيءٍ آخر يُحبّه إلى المدرسة في حال كانت المدرسة تسمح بذلك، فبذلك سيتمكن من تخطي الشعور بالخوف، وسيُساعده على الشعور بالراحةِ بشكلٍ أفضل، وعندما يعتاد الطّفل على أجواء الصّفّ سيبدأ بشكلٍ تدريجيّ بترك لُعبته.**

5 - **تجهيز بعض المأكولات الصحية التي يمكن مشاركتها مع قرنائه في الفصل والتي تسهل له الاندماج مع الأطفال الآخرين.**

6 - **من الأمور التي تجعل اليوم الأول في المدرسة تجربة سعيدة وسارة مصاحبة ابنك إلى المدرسة، لذلك فإنه في البداية يجب أن تختار الطريق الأكثر أمانًا – وليس بالضرورة الأقصر – وأن تجربيه بنفسك، ويمكن خلال مرحلة التمهيد اصطحاب الطفل في نفس الطريق في مناسبات قليلة بين فترة وأخرى حتى يعتاد الطريق.**

ثالثًا: أول يوم مدرسي في المدرسة

لا نريد أن نلوم الأم، فهي في الحقيقة واقعة بين نارين أن تجد دموع طفلها تسيح وطفلها هو نفسه يتلوى بين يدي المدرسات وبين أن تتركه ليتعلم ويشق مستقبله بنفسه، فهي في ذلك اليوم لا تقل لوعة عن طفلها، ولكن ما بيدها حيلة إلا أن تترك هذا الوليد في تلك اللحظة، وهي إن تركته فإنها تترك قلبها معه حتى تعود إليه في نهاية اليوم المدرسي، ولكن في مثل هذا اليوم على الأم أن تفعل بعض الأمور وألا تقع في بعض الأخطاء مثل:

1 - 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 دائمًا مقابلاً لكل عمل يقوم به، حتى وإن كان أمرًا خاصًا به، فيرتبط لديه الإنجاز بالشيء المادي.

2 - يجب أن تستعد له الأم بالأعصاب الهادئة مع الابتسامة والتحفيز الايجابي، بالإضافة إلى عدم الاستعجال في تركه وذلك لأن الطفل سيدخل إلى عالم جديد تمامًا يختلف عن عالمه الذي ألفه، ويمكن تهدئته وانتظاره حتى يندمج مع قرنائه في الفصل.

3 - في حالة بكاء الطفل ينصح بتركه مع معلمته والرحيل لأن 9 من أصل 10 أطفال يتوقفون عن البكاء في ظرف 5 دقائق، هو ليس بالأمر السهل ولكنه أفضل الحلول وستجدين طفلك عند عودتك لأخذه بعد بضع ساعات سعيدا ومندمجا مع بيئته الجديدة، فقدرات الأطفال على الاندماج تفوق كل تخيلاتنا، ولا داعي للقلق في حال استمرار الطفل بالبكاء.

4 - نعرف جميعًا أن لحظة الوداع من أصعب اللحظات على الطفل والوالدة وهي من أهم اللحظات التي يتعلم فيها أن المدرسة مكان يذهب إليه من دون والديه، ومن المهم ألا تخرج الأم من المدرسة دون وداع الطفل فذلك يترك أثرًا سيئًا في نفسه ويجعل الأمور بالنسبة للطفل أكثر صعوبة، ويجب ألا تسأل الأم طفلها إن كان يمكنها المغادرة الآن، ويجب ألا تشجعه بوعود غير حقيقية.

5 - يفضل وداعه في الفصل لا خارجه حيث يصعب على الطفل العودة إلى نفس المكان.

6 - في حالة بكاء الطفل المستمر وعدم رغبته في العودة لا تقلقي فبعض الأطفال يحتاجون وقتا أكثر من غيرهم في التأقلم مع البيئة الجديدة.

7 - ويمكن للأم 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 ليوزعها طفلها على زملائه، كنوع من التعارف والود. هكذا تضمن أن يكون له في المدرسة أصدقاء يساندونه في هذه المرحلة، فيتعلق الطفل أكثر بالمكان».

رابعًا: بعد الانتهاء من أول يوم مدرسي

قبل أن تغادر الأم أو يمكن أن يكون الأب يجب أن يخبر الطفل أنه سوف يعود في نهاية اليوم الدراسي لاصطحابه للمنزل، فإن ذلك يشعر نوعًا ما بالأمان، لذلك:

1 - على الوالدين اصطحاب الطفل في نهاية اليوم الدراسي ولكن دون أن يظهر له مدى قلقه عليه، أو أن يسأله كيف قضى يومه، كما يجب ألا يسأل عما فعله بعد رحيل الأم مثلاً، بل يجب تركه يحكي هو ماذا فعل في يومه كله، وما المواد التي قام بدراستها، وهل كان يومه مرحًا أو حتى عاديًا، فإن تحدث بمثل هذه الطلاقة والحرية فهذا يعني أن الأمر مر عليه بسلام، أما إذا التزم الصمت فلا نلح عليه بالاستجواب، وكل ما علينا هو أن نعرف ما عليه من واجبات من خلال دفاتره أو دفتر المتابعة.

2 - يجب على الأم أن تتابع ردود أفعال الطفل خلال أسبوعين إلى الشهر الأول بالمدرسة، فإذا وجدته قد استطاع أن يتكيف مع

وضعه بالمدرسة ويحرز تقدمًا على المستوى التعليمي والاجتماعي فبها، أما إذا وجدته ما زال يجد صعوبة في اكتساب الأصدقاء أو يجد صعوبة تعليمية، فعليها الذهاب إلى المدرسة لمناقشة أحواله مع مدرسيه.

3 - يجب على الوالدين أن يعلموا البرامج الدراسية المكثفة للطفل منذ أول يوم دراسي له، قد تتسبب في كرهه للمدرسة، ونفوره منها، ورغبته في العودة لما قبل المدرسة، أوقات اللعب. لذلك يجب على الأم أن تضع برنامجًا دراسيًا مناسبًا 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 عبئًا على الطفل، وعدم الإلحاح عليه في تنفيذها. وفي حال واجه صعوبة في حل الواجب مثلاً، عليها إعادة الطريقة التي تدفعه للقيام بها بحب وإرادة كاملة منه.

عمومًا، هذا الموضوع متجدد سنويًا، ولكن على الوالدين أن يكونوا حصيفين عند التعامل مع هذا اليوم والطفل.