

ልጆች ከትምህርት ቤት ጋር እንዲለመዱ መርዳት

(ከቅድመ-ትምህርት ቤት እስከ 5ኛ ክፍል)

ከበጋ ዕረፍት ወደ ትምህርት ቤት መመለስ ለተማሪዎችም ሆነ ለቤተሰቦች ፈታኝ ሊሆን ይችላል። አንድ ልጅ የመጀመሪያውን የቅድመ-ትምህርት ቤት ቀን ቢጀምር፣ ወደ መካከለኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ቢሸጋገር ወይም አዲስ ትምህርት ቤት ቢገባ፣ ለውጥ መከሰቱ አይቀርም። ከቤት ወደ ትምህርት ቤት የሚደረገው ሽግግር ለስላሳ እንዲሆን፣ መምህራን እና የቅድመ-ትምህርት ቤት ባለሙያዎች ልጆች በራስ መተማመን እንዲኖራቸው እንዲሁም በሌሎች አዋቂዎች ልጆች ላይ እምነት እንዲያሳድሩ መርዳት አለባቸው።

ልጆች ወደ አዲስ የትምህርት አካባቢ ሲሸጋገሩ ደህንነት እንዲሰማቸው በማድረግ ረገድ ቤተሰቦች እና የቅድመ-ትምህርት ቤት ባለሙያዎች የጋራ ኃላፊነት አለባቸው። ትምህርት ቤት ለልጆች የመማር እና የማደግ አስደሳች እድሎችን ቢሰጥም፣ ጭንቀትንም ሊፈጥር ይችላል። በትምህርት ባለሙያዎች እና በቤተሰቦች መካከል ያለውን ግንኙነት ማጠናከር ለአዋቂዎችም ሆነ ለልጆች ለስላሳ ሽግግር ለመፍጠር ይረዳል። ከዚህ በታች ቤተሰቦች፣ አስተማሪዎች እና የህፃናት እንክብካቤ ባለሙያዎች ሊከተሏቸው የሚችሉ አንዳንድ ምክሮች ቀርበዋል።

የቤተሰብ አባላት እንዴት መርዳት እንደሚችሉ፡

1. የሚመጣውን ለውጥ በደስታ ስሜት ይቀበሉ። እርስዎ ከተደሰቱ እና በራስ መተማመን ካለዎት፣ ልጅዎም እንዲሁ ይሆናል።
2. ራስዎን ያዘጋጁ። ልጅዎ ከእርስዎ ሲለይ ምን ዓይነት ምላሽ እንደሚሰጥ ልብ ይበሉ። ከተቻለ አዲሱን የትምህርት ቦታ አብረው ይጎብኙ። ልጅዎን ከአዲሱ መምህር ወይም ከቅድመ-ትምህርት ቤት ባለሙያ ጋር አስቀድመው ያስተዋውቁ።
3. በቅድሚያ ባለሙያ መሆን።
4. ልጅዎ በትምህርት ቤቱ የመጀመሪያ ቀን የሚያውቀውን ፊት እንዲያይ፣ ከተመሳሳይ ፕሮግራም ወይም ክፍል ካለ ሌላ ልጅ ጋር አብረው የሚጫወቱበት ጊዜ ያመቻቹ፤ በተለይም ከሌላ አንድ ልጅ ጋር ብቻ ቢሆን ይመረጣል።
5. የዕለት ተዕለት ልማዶችን በመፍጠር የቀጣይነት ስሜት ይፍጠሩ። ልጅዎ የምሳውን ምግብ በማዘጋጀት ወይም ልብሳቸውን በማዘጋጀት ሂደት ውስጥ እንዲሳተፉ ያድርጉ። እንዲሁም ትምህርት ቤቱ ከመጀመሩ ጥቂት ሳምንታት ቀደም ብሎ ቀደም ብሎ የመተኛት ልማድ ያስጀምሩ።
6. በተለይም በትምህርት ቤቱ የመጀመሪያ ቀን፣ አብሮ ለመወያየት እና ጊዜ ለማሳለፍ ተጨማሪ ጊዜ ይመድቡ። ነገር ግን የመሰናበቻውን ጊዜ በጣም አያራዝሙ። ልጅዎን ቢያለቅሱ ወይም እርስዎ ላይ ቢጠመጥሙ፣ እዚያው መቆየት።
7. ከልጅዎ ጋር ሲለያዩ ሁልጊዜም ተሰናብተው ይሂዱ። በመለያየቱ ወቅት ጽኑ ይሁኑ፤ ነገር ግን ወዳጃዊ አመለካከት ያሳዩ። ልጅዎን ሲያለቅሱ በጭራሽ አያሾፉባቸው። በምትኩ፣ እንደ "መሰናበት ከባድ ቢሆንም በቅርቡ እመለሳለሁ፤ ስለ ቀን ውሎ ለመስማት በጣም ጓጉቻለሁ" ያሉ አበረታች ቃላትን ይናገሩ።
8. ሁልጊዜም ልጅዎን ተሰናብተው ይሂዱ። ስለ መለያየት ጽኑ ነገር ግን ወዳጃዊ ይሁኑ። ልጅን በማልቀሱ ምክንያት በጭራሽ አያሾፉበት። በምትኩ፣ እንደ "መሰናበት ከባድ ቢሆንም በቅርቡ እመለሳለሁ፤ ስለ ቀን ውሎ ለመስማት በጣም ጓጉቻለሁ" ያሉ አበረታች ቃላትን ይጠቀሙ።
9. ቀኑ ሲያልቅ፣ ልጅዎን ቀኑ እንዴት እንደነበረ እና በጣም የወደደው ነገር ምን እንደነበረ ወይም የተማረውን አዲስ ነገር ይጠይቁት። ከ"አዎ" ወይም "አይደለም" መልስ የበለጠ ዝርዝር ማብራሪያ የሚጠይቁ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ ይሞክሩ።

ልጆች ከትምህርት ቤት ጋር እንዲላመዱ መርዳት

(ከቅድመ-ትምህርት ቤት እስከ 5ኛ ክፍል)

መምህራን ወይም የቅድመ-መደበኛ ትምህርት ባለሙያዎች ሊያደርጉ የሚችሉት፡

1. እንቅስቃሴዎቹ ከልጆች የእድገት ደረጃ ጋር የሚጣጣሙ መሆናቸውን ያረጋግጡ። አዝናኝ፣ ተፈታታኝ እና ሊሳኩ የሚችሉ ተግባራት ለልጆች በአዲሱ አካባቢ ምችት እንዲሰማቸው ይረዳሉ።
2. እያንዳንዱን ልጅ በተቻለ ፍጥነት ለማወቅ ጥረት ያድርጉ። የቤተሰብ አባላት ስለ ልጆቹ ምርጫዎች፣ የማይወዷቸው ነገሮች እና ልዩ ፍላጎቶች መረጃ ሊሰጡ ይችላሉ።
3. ከቤተሰቦች፣ በተለይም ልዩ ፍላጎት ካላቸው ልጆች ቤተሰቦች የሚመጡ ሀሳቦችን ለመቀበል ክፍት ይሁኑ። ቤተሰቦች ለልጃቸው ጠቃሚ ሆነው ያገኟቸውን የተወሰኑ ሀሳቦችን ሊያቀርቡ እንዲሁም ስለ ክፍል አደረጃጀት እና አስፈላጊ ማስተካከያዎች ምክር ሊሰጡ ይችላሉ።
4. ለልጆች እና ለቤተሰቦች የመተዋወቂያ ወይም የማስተዋወቂያ ፕሮግራም ያዘጋጁ። በትንንሽ ቡድኖች መደራጀት ልጆች እርስ በርስ እንዲተዋወቁ ያበረታታል።
5. ልጆቹን አዲሱን ትምህርት ቤት ያስጎብኟቸው እና ከአዲሱ አካባቢ ጋር እንዲላመዱ ከሚረዷቸው ሌሎች ሰዎች ጋር ያስተዋውቋቸው።
6. በአካባቢው በሚገኙ የቅድመ-መደበኛ እና የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤቶች መካከል ትብብር ይፍጠሩ። በስብሰባዎች ላይ ሀሳቦችን እና ስጋዎችን በመለዋወጥ ላይ ያተኩሩ።

ልጆች በቀን ውስጥ በማንኛውም ጊዜ ሊመለከቷቸው የሚችሉ የልጆቹ እና የቤተሰቦቻቸው ፎቶግራፎች የሚቀመጡበት ቦታ ያዘጋጁ። እንዲሁም፣ የጋራ መከባበርን እና የማህበረሰብ ስሜትን ለማጎልበት፣ ልጆች የባህል ልምዶቻቸውን የሚያንፀባርቅ ልዩ ነገር ይዘው እንዲመጡ የተለየ ቦታ ሊያዘጋጁ ይችላሉ። ልጆችም ልክ እንደ አዋቂዎች ሁሉ ከአዳዲስ ሰዎች እና ሁኔታዎች ጋር ለመላመድ ጊዜ ያስፈልጋቸዋል። ልምድ ወደ አዲስ ሁኔታ የመሸጋገሩን ሂደት ቀላል ለማድረግ ቢረዳም፣ ለውጥ አሁንም ጭንቀት ሊፈጥር ይችላል። በቤተሰቦች እና በመምህራን በኩል የሚታየው ትዕግስት እና መረዳት ልጆች አዳዲስ ሁኔታዎችን በራስ መተማመን እንዴት መጋፈጥ እንደሚችሉ እንዲማሩ ይረዳቸዋል፤ ይህ ደግሞ በህይወታቸው በሙሉ ስኬታማ ሽግግሮችን እንዲያደርጉ የሚያግዝ ክህሎት ነው!

ምንጭ፡ National Association for the Education of Young Children

*ይህ የመረጃ ወረቀት በሌሎች ቋንቋዎችም ይገኛል። በ rif.org ላይ ያገኛቸዋል።