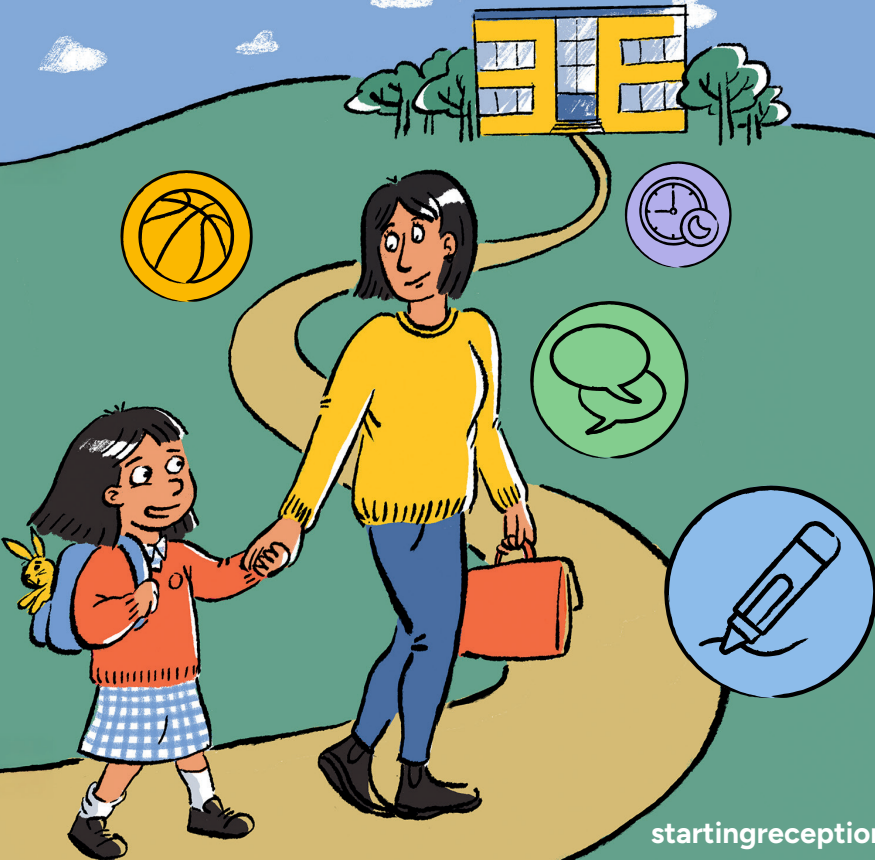


آغاز سال اول مدرسه

مسیر فرزند شما به مدرسه از خانه شروع می‌شود.



مقدمه

ما درک می‌کنیم که همه کودکان با سرعت خودشان رشد می‌کنند و همه ما از بدو تولد در حال یادگیری هستیم. وقتی زمان شروع مدرسه می‌رسد، بعضی کودکان نسبت به بقیه به کمک بیشتری نیاز دارند.

مهارت‌های کلیدی* وجود دارد که مدارس انتظار دارند کودکان قبل از اولین روزشان در حال یادگیری آن‌ها باشند. تمرین کردن این مهارت‌ها باعث می‌شود مسیر فرزند شما تا سال اول مدرسه تا حد ممکن مثبت باشد.

اگر فرزند شما همین حالا در مهدکودک، پیش‌دبستانی یا نزد مراقب کودک است، آن متخصصان با شما و فرزندتان کار می‌کنند تا او را آماده کنند.

کارهای زیادی می‌توانید در خانه انجام دهید تا اعتمادبه‌نفس و استقلال فرزندتان را بسازید و کمک کنید از نظر احساسی و عملی برای شروع مدرسه آماده باشد.

* ما به این سند تعریف «آغاز سال اول مدرسه» می‌گوییم. بعضی افراد/سازمان‌ها به این سند «آمادگی برای مدرسه» می‌گویند.

چطور می‌توانم به کودکم کمک کنم برای شروع مدرسه آماده شود؟

وقتی فرزند شما مدرسه را شروع می‌کند، فعالیت‌ها و روتین‌های جدید زیادی خواهد داشت که باید به آن‌ها عادت کند. کارهایی هست که لازم است مستقل‌تر از قبل انجام بدهد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد رابطه کودک با والدینش مهم‌ترین عامل در رشد اوست و کارهای زیادی هست که می‌توانید در خانه انجام دهید.

وقتی فرزند شما در خانه با شما یا یک مراقب دیگر است، می‌توانید به‌عنوان خانواده با فعالیت‌های سرگرم‌کننده تمرین کنید (ما لینک‌هایی را در انتهای این منبع گذاشته‌ایم).

بعضی از این مهارت‌ها زمان می‌برد تا کامل یاد گرفته شوند، پس بهتر است آن‌ها را به تدریج در روتین روزانه‌تان وارد کنید.



اگر کودک من نیازهای اضافی داشته باشد چه؟

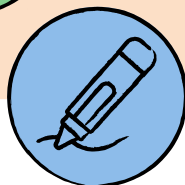
- اگر فرزند شما برای جا افتادن در سال اول مدرسه به حمایت اضافی نیاز دارد، حتما تا حد ممکن اطلاعات را با معلم جدید او به اشتراک بگذارید. آن‌ها می‌توانند با شما همکاری کنند تا راهکارهایی برای حمایت از فرزندتان پیدا کنید.
- کودکانی که در تابستان به دنیا آمده‌اند، یا کودکانی که انگلیسی را به عنوان زبان اضافی (EAL) صحبت می‌کنند ممکن است به حمایت بیشتری نیاز داشته باشند.
- اگر می‌دانید یا احتمال می‌دهید فرزند شما نیازهای آموزشی استثنایی (SEND)، تفاوت‌های رشدی یا تاخیرهای رشدی دارد، ممکن است بعضی از این مهارت‌ها در این مقطع برای او قابل دستیابی نباشد.
- مداخله زودهنگام تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند - از مهدکودک فرزندتان، مدرسه، مراقب سلامت، مرکز کودکان محلی یا Family Hub برای کمک درخواست کنید.

با چه کسی می‌توانم برای کمک صحبت کنم؟

همه کودکان به کمک بزرگسالان مورد اعتمادشان نیاز دارند تا با اعتمادبه‌نفس و هیجان وارد سال اول مدرسه شوند.

- مراقب کودک/مهدکودک/تیم پیش‌دبستانی شما یا مراقب سلامت، مرکز کودکان یا مرکز حمایت خانواده می‌توانند اگر به اطلاعات بیشتری نیاز دارید کمک کنند.

- ما همچنین فهرستی از سازمان‌ها و منابع را آماده کرده‌ایم تا به شما و فرزندتان کمک کند با هم برای این مرحله آماده شوید.



تعریف: مهارت‌هایی که باید قبل از آغاز سال اول مدرسه تمرین شوند:

یادگیری مهارت‌های جدید زمان می‌برد. تمرین در خانه کمک می‌کند فرزند شما راحت‌تر و با اعتماد به نفس وارد مدرسه شود.



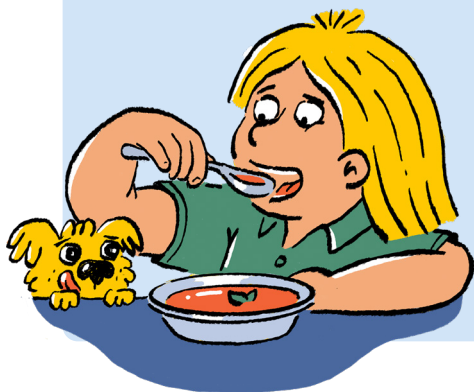
رشد استقلال

رسیدگی به خودشان

- پوشیدن/درآوردن کت و کفش‌هایشان
- استفاده از توالت و شستن دست‌هایشان
- لباس پوشیدن با کمک کم، مثلاً بعد از استفاده از توالت یا ورزش (PE)
- استفاده از قاشق و چنگال (مثل چنگال و قاشق، چاپستیک) و نوشیدن از لیوان بدون در
- وقت گذراندن دور از شما و یاد گرفتن اینکه بزرگسالان مهربان می‌توانند از آن‌ها مراقبت کنند

بازی، خلاقیت و کنجکاوی

- شرکت کردن در بازی‌های تخیلی (مثل نقش‌بازی کردن)
- طراحی، نقاشی کردن، رنگ‌آمیزی کردن و چسباندن
- کتاب‌های داستان را با هم خواندن، به تصاویر نگاه کردن و درباره شخصیت‌ها صحبت کردن
- کشف کردن دنیای اطرافشان (مثلاً با دقت به دنیای طبیعی نگاه کردن، با وسایل خانه به شکل ایمن بازی کردن)



در مدرسه فرزند شما با افراد جدید زیادی آشنا می‌شود و دوست‌های جدیدی پیدا می‌کند. چند مورد برای کمک به آماده شدن آن‌ها شامل این موارد است:



ساختن روابط و ارتباط برقرار کردن

در کنار دیگران بودن

- تمرین به اشتراک گذاشتن و نوبتی بازی کردن با اسباب‌بازی‌ها
- صحبت کردن با آن‌ها درباره اینکه چه احساسی دارند و دلیل آن
- با هم به کتاب‌های داستان نگاه کردن و درباره احساس شخصیت‌ها حرف زدن، راه خوبی برای این کار است
- شروع به فهمیدن احساس دیگران کردن، مثلاً فهمیدن اینکه آیا دوستشان ناراحت است یا خیر
- تشویق کردنشان به اینکه برای خودشان و دیگران حد و مرز بگذارند (مثلاً بدانند چطور بگویند «نه»)

ارتباط و زبان

- همراهی کردن با آهنگ‌ها و شعرهای کودکانه و با آن‌ها خواندن
- با خوشحالی درباره فعالیت‌ها، تجربه‌ها و دنیای اطرافشان با دیگران صحبت کردن
- نشان دادن اینکه به کمک نیاز دارند با واضح صحبت کردن (به انگلیسی ساده یا زبان اشاره)
- شناختن الگوی نام خودشان (تا بتوانند آن را روی آویز کت یا ژاکت‌شان پیدا کنند)

گوش دادن و پرداختن به فعالیت‌ها

- برای مدت‌های کوتاه توجه کردن
- گوش دادن به دستورالعمل‌های ساده و انجام دادن آن‌ها
- ادامه دادن یک کار حتی وقتی سخت است و اگر چیزی طبق برنامه پیش نرفت دوباره خودشان را جمع‌وجور کردن



رشد جسمی

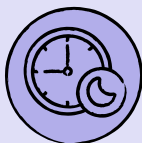


روزانه حداقل سه ساعت تحرک داشتن

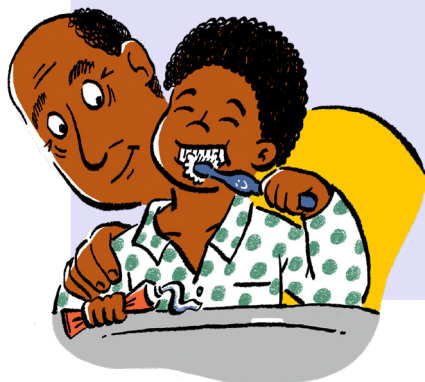
- بالا و پایین رفتن از پله‌ها (هر بار یک پا، با استفاده از دیوار برای تکیه)
- بالا رفتن، دویدن، پریدن و بازی کردن
- گرفتن یک توپ بزرگ (بیشتر مواقع)
- انجام پازل‌های ساده و کاردستی، تقویت گرفتن دست با بریدن و چسباندن



روتین‌های سالم



- هر شب تقریباً در یک ساعت مشخص خوابیدن، به موقع بیدار شدن تا برای مدرسه آماده شوند
- محدود کردن زمان صفحه نمایش به مقدارهای توصیه‌شده روزانه (بخش توصیه‌ها را ببینید)
- داشتن رژیم غذایی سالم و امتحان کردن غذاهای جدید
- مسواک زدن با خمیر دندان فلورایددار دو بار در روز (تا وقتی حداقل 7 ساله شوند باید بر این کار نظارت کنید)



اگر درباره رشد فرزندم نگرانی داشته باشم چه کار باید بکنم؟

- اگر درباره پیشرفت فرزندتان نگران هستید، با مراقب کودک/مهدکودک/تیم پیش‌دبستانی، مراقب سلامت، مرکز کودکان محلی یا Family Hub صحبت کنید.
- اگر فرزند شما تاخیر رشدی یا SEND دارد (مشکوک یا تاییدشده)، خیلی قبل از شروع سال اول مدرسه با مهدکودک، مراقب کودک، یا مراقب سلامت/تیم مهدکودک/پیش‌دبستانی او صحبت کنید و هنگام انتخاب مدرسه درباره نیازهایش گفتگو کنید.
- می‌توانید با محل نگهداری/آموزشی سال‌های اولیه فرزندتان همکاری کنید تا به او در خودمراقبتی، مدیریت احساسات، مهارت‌های اجتماعی و ارتباط برقرار کردن، متناسب با مرحله رشدش کمک شود.
- ممکن است بخواهید جزئیات را درباره رشدشان، نیازهایشان، اینکه چه چیزهایی به آنها انگیزه می‌دهد، چه چیزهایی ممکن است باعث سختی شود، بهترین روش یادگیری‌شان چیست، و چه راهکارهایی خوب جواب می‌دهد به اشتراک بگذارید.
- حتما اطلاعات مهم را با همه کسانی که از فرزندتان حمایت می‌کنند به اشتراک بگذارید، از جمله معلم جدید سال اول مدرسه او.

منابع برای خانواده‌هایی که نیازهای اضافی دارند

سازمان‌های زیادی هستند که می‌توانند با اطلاعات و راهکارها به آماده کردن شما، فرزندتان و محیط آموزشی او کمک کنند، تا گذار به شکل روان انجام شود و زمینه موفقیت آینده او فراهم شود.

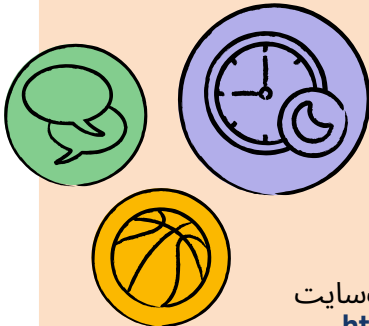
این سازمان‌ها شامل موارد زیر است:

[Family Lives](#) •

[Speech and Language UK](#) •

[Dingley's Promise](#) •

[KIDS](#) •



کسب اطلاعات بیشتر

جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت

<https://startingreception.co.uk>

مراجعه کنید



این تعریف به صورت مشترک تهیه شده توسط



نکات:

کسب اطلاعات بیشتر
جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت
<https://startingreception.co.uk>
مراجعه کنید

