เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

เตรียมลูกให้ "พร้อม" ก่อนเข้าอนุบาล

โดย: แม่น้องอิงค์



ก่อนเข้าอนุบาลต้องเตรียม "พร้อมที่สุด" เท่าที่จะทำได้

ลูกจะเข้าอนุบาลแล้ว เรื่องสำคัญไม่ใช่แค่การเลือก

โรงเรียนเท่านั้นนะจ๊ะ แต่ต้องเตรียมเจ้าตัวเล็กของเราให้ "พร้อมที่สุด"

เท่าที่จะทำได้ด้วย เพื่อให้ชีวิตใหม่ในโรงเรียนของลูก เริ่มต้นขึ้นอย่าง

ราบรื่นและงดงามดังหวัง

เคาได้เลยล่ะค่ะว่า ตั้งแต่ช่วงปลายปีที่แล้วคุณพ่อคุณแม่

ที่มีลูกอยู่ในวัย 3 ปี กำลังวิ่งหาโรงเรียนอนุบาลให้เจ้าตัวเล็กกัน

ขาขวิดเลยใช่ไหมล่ะ โรงเรียนไหนที่ว่าดี คุณพ่อคุณแม่ก็ลองศึกษาหาข้อมูล

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

ไปดูตัว (โรงเรียน) กันให้วุ่น เพราะอยากให้เจ้าตัวน้อยเราได้เรียนในโรงเรียนดี ๆ

ที่ถูกใจ ใกล้บ้าน โอย..สารพัดปัจจัยที่ต้องดูเลยค่ะ

แต่ที่สำคัญไม่แพ้กันกับการหาโรงเรียนให้เจ้าตัวเล็กก็คือ การเตรียมความพร้อมให้กับลูกนั่นเอง

เพราะตั้งแต่เปิดเรียนลูกก็จะไม่ได้อยู่ในอ้อมอกของเราทั้งวัน ไม่มีคนช่วยทำโน่นทำนี่ให้ทุกอย่างอีกต่อไป

แต่จะต้องเข้าสู่สังคมโรงเรียนที่ลูกไม่คุ้นเคย ดังนั้นลูกจึงต้องหัดทำอะไรต่อมิอะไรเองให้ได้บ้าง

ต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ลูกจะได้อยู่ในโรงเรียนได้อย่างดีมีสุขไงคะ

จริง ๆ แล้วการเตรียมความพร้อมเรื่องต่าง ๆ ให้ลูกไม่ใช่ว่าเราจะมาเตรียมกันตอน

ก่อนเข้าโรงเรียนเท่านั้น เพราะพัฒนาการของลูกไม่ใช่สิ่งที่จะมาเนรมิตได้ภายในข้ามคืน

เราต้องเตรียมมาตั้งแต่ขวบปีแรก เรียกว่าในช่วง 3 ขวบปีแรกก่อนที่จะเข้าเรียน เราต้องเตรียม

ความพร้อมให้ลูกอยู่ตลอดนั่นเอง โดยเฉพาะในเรื่องต่อไปนี้

เตรียมร่างกาย

ร่างกายเป็นเรื่องพื้นฐานมาก ๆ ค่ะ ต้องให้ลูกได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ได้พัฒนาด้านร่างกาย กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ ให้ลูกได้ออกกำลังกาย ทำให้มีการทรงตัวที่ดี

ให้ได้นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูก

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตัวเองได้

เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดค่ะ เพราะเมื่อลูกเข้าไปอยู่ในอีกสังคมหนึ่ง ซึ่งไม่มีคนมาดูแล

ใกล้ชิดเหมือนอยู่ที่บ้าน ดังนั้นลูกเราต้องช่วยเหลือตนเองได้ดีพอสมควรค่ะ เด็กที่ช่วยเหลือตัวเอง

ได้ดีกว่า ก็จะปรับตัวให้เข้ากับโรงเรียนได้ดีกว่า เช่น การรับประทานข้าวได้ด้วยตนเอง

การบอกว่าปวดปัสสาวะหรืออุจจาระกับคุณครูได้

การฝึกให้ลูกรู้จักช่วยเหลือตัวเองได้นั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะฝึกกันวันสองวันแล้วก็ได้ผลนะคะ

แต่ต้องฝึกตามวัย ตามพัฒนาการของลูก เช่น เมื่ออายุ 1-2 ขวบ ลูกจะเริ่มสนใจตักอาหารเข้าปากเองได้

คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องปล่อยให้ลูกลองทำเอง จะหกบ้าง เลอะเทอะบ้างก็ปล่อยไป ไม่เป็นไร

ลูกจะได้ฝึกหรือฝึกให้ลูกรู้จักพูดบอกเมื่อปวดปัสสาวะ ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา ฝึกให้ลูกรู้จักนั่งชักโครก

ให้ลูกได้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องง่าย ๆ เช่น เรื่องการแต่งตัว ใส่เสื้อ ติดกระดุม ใส่รองเท้า ถอดรองเท้า เป็นต้น

ในเรื่องการช่วยเหลือตัวเองนี้ บางทีก็เพราะด้วยความรักของพ่อแม่ เราจึงมักทำแทนหรือให้

พี่เลี้ยงทำแทนให้ลูก หรือด้วยความเร่งรีบพ่อแม่ก็จะทำให้ลูกเอง เพราะอยากให้เสร็จเร็ว ๆ สะอาด ๆ

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

การทำให้ลูกอย่างนี้เท่ากับเป็นการปิดโอกาสที่ลูกจะได้พัฒนา ฉะนั้นเพื่อให้ลูกได้พัฒนาตัวเอง

เราควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ทำอะไรเองตามวัยในสิ่งที่เขาทำได้นะคะ

ฝึกเรื่องการอดทนรอคอย

เวลาที่ลูกอยู่โรงเรียน ลูกจะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทันทีทันใดเหมือนกับตอนที่อยู่บ้านกับ

เราค่ะ หนูน้อยจะต้องรอให้ถึงคิวตัวเองก่อน เช่น อยากจะเล่นอะไรก็อาจจะเล่นไม่ได้ทันที เพราะมีเด็กหลายคนที่รอเล่นอยู่

หนูก็ต้องหัดอดทนรอคอย หรือเมื่อไปโรงเรียน ลูกก็ต้องรู้จักรอพ่อแม่ไปรับกลับบ้าน เป็นต้น

ในการฝึกลูกเราต้องค่อย ๆ ฝึกทีละน้อยค่ะ ให้ลูกรอในสิ่งที่เขารอแล้วได้ ไม่ใช่รอแล้วไม่ได้ลูกก็จะรู้สึกผิดหวัง

เช่น ลูกจะเล่นอะไรบางอย่างที่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลา คุณพ่อคุณแม่ก็อาจจะให้เขารอสักครู่หนึ่ง

และระหว่างนั้นพ่อแม่ก็อาจจะให้ความสนใจในตัวเขา ชวนเขาคุย ก็จะช่วยทำให้เขารอคอยได้มากขึ้นค่ะ

และเวลาที่ลูกอยากได้อะไร ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องตามใจลูกทุกครั้งไปหรอกค่ะ

เราอาจจะใช้วิธีเบี่ยงเบนให้ลูกหันไปสนใจสิ่งอื่นทดแทน เป็นการสอนให้ลูกรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีขอบเขต

ไม่จำเป็นว่าพ่อแม่ต้องตามใจหนูทุกครั้งเพราะกลัวว่าหนูจะเสียใจ เพราะถ้ากลัวลูกเสียใจแล้วจะยิ่งทำให้ลูกปรับตัวกับ

สิ่งอื่น ๆ หรือคนอื่น ๆ ต่อไปได้ยากค่ะ

ส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม

เด็กในวัยอนุบาลจะต้องรู้จักแบ่งปัน แบ่งของเล่นและรู้จักเล่นกับคนอื่นเป็นบ้าง และเพื่อเป็นการส่งเสริม

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

ให้ลูกรู้จักเข้าสังคมได้ก็ต้องเริ่มจากตัวเราค่ะ เพราะว่าสังคมเบื้องต้นของลูกก็คือพ่อแม่นั่นเอง เราต้องเล่นกับลูกก่อน

สอนให้ลูกเล่นกับเราและเล่นกับคนอื่น ๆ เป็น เมื่อลูกรู้จักสามารถเล่นกับคนอื่นได้ ก็เท่ากับเป็นการเรียนรู้การเข้าสังคม

ในระดับเบื้องต้นแล้วค่ะ

อีกจุดหนึ่งที่สำคัญคือเด็กในวัยนี้จะเป็นวัยที่ถือตัวเองเป็นใหญ่ มีความเห็นแก่ตัวอยู่แล้วเพราะฉะนั้นผู้ใหญ่

อย่างเราก็ต้องไม่ไปบังคับลูกจน เกินไป แต่เน้นการเปิดโอกาสให้ลูกทำมากกว่า และเมื่อลูกทำได้ เช่น

ลูกยอมแบ่งของเล่นให้เพื่อน เราก็ต้องไม่ลืมชื่นชม แต่ถ้าลูกยังไม่อยากทำละก็ อย่าใช้วิธีบังคับนะคะ

เพราะการบังคับจะยิ่งทำให้ลูกหวงของมากขึ้นค่ะ

ส่งเสริมให้ลูกรู้จักใช้ภาษาสื่อสาร

คือการสอนให้ลูกรู้จักบอกความต้องการของตัวเองได้ค่ะ เพราะถ้าอยู่บ้านแล้วพ่อแม่ช่วยเหลือลูก

ทุกอย่างแบบรู้ใจลูกหมด จะทำให้ลูกไม่จำเป็นต้องพูดบอกความต้องการของตนเอง แต่เมื่อลูกต้องไปอยู่ที่โรงเรียน

ครูไม่สามารถทำอย่างที่เราทำให้ลูกได้ เราจึงต้องฝึกลูกให้สามารถพูดได้ว่าต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร

หรือเมื่อเพื่อนมาแย่งของเล่นแล้วลูกสามารถบอกว่า อย่าแย่ง นี่ของฉัน เธอต้องรอก่อน เป็นต้น

เมื่อลูกสามารถบอกความต้องการของตนเองกับคนอื่นได้ ลูกก็จะปรับตัวได้ดี แถมยังลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงอีกด้วย

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

เพราะเด็กที่พูดสื่อสารไม่ได้ เวลาที่เขาโมโหเขาอาจจะตีเพื่อน หรือแทนที่จะพูดดี ๆ ว่า "ขอเล่นหน่อย"

ก็กลับเข้าไปแย่งของเพื่อนเอาดื้อ ๆ เลย แต่ถ้าเราเตรียมลูกในเรื่องนี้ไว้ตั้งแต่ต้น

เมื่อไปถึงโรงเรียนครูก็จะช่วยฝึกทักษะเหล่านี้ให้ลูกเราต่อ ทำให้ลูกสามารถเข้าสังคมได้ดียิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ
ให้ลูกมีโอกาสในการเล่น

นอกจากการเล่นจะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของลูก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรับภาพ การได้ยินเสียง

ได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัสทางร่างกายแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดี ทำให้ลูกรู้จักอดทนรอคอย

ทำให้ลูกสมาธิดีขึ้น และส่งเสริมการเข้าสังคมด้วยค่ะ

สร้างทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน

พูดถึงโรงเรียนในเรื่องที่ดี อย่าไปใช้คำพูดที่ทำให้เห็นว่าโรงเรียนเป็นสิ่งที่น่ากลัว หรือเป็นการลงโทษ

เช่น ทำตัวอย่างนี้เดี๋ยวส่งไปอยู่โรงเรียนเลย ลูกจะมองว่าโรงเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะเด็กวัยนี้มักจะกลัวการพลัดพราก

การไปโรงเรียนไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับลูกอยู่แล้วค่ะ ดังนั้นเราควรทำให้ลูกมองว่าการไปโรงเรียนเป็นเรื่องที่ดี

เป็นเวลาที่เขาได้เติบโตขึ้นและพ่อแม่ภูมิใจกับเขาด้วยหากเขาไปโรงเรียนค่ะ

ปกป้องลูกจากสิ่งกระตุ้นทางลบ

ไม่ให้ลูกติดอะไรที่ไม่ควรจะติด เช่น ติดโทรทัศน์ หรือติดเล่นเกม เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้ลูกมุ่งความสนใจ

อยู่แต่ในเรื่องนั้นๆ และไม่สนใจเรื่องของการใช้ชีวิตในโรงเรียน เพราะอันที่จริงชีวิตในโรงเรียนไม่ได้มีแต่เรื่องน่าสนุกเสมอไปค่ะ

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

บางครั้งก็ยาก บางครั้งก็ต้องทำตามกฎเกณฑ์ เราจึงควรสอนให้ลูกรู้จักเวลา ว่าเวลาไหนที่เล่นได้ หรือว่าเวลาไหน

จะต้องทำงานตามที่ครูมอบหมาย ไม่ใช่ติดอยู่แต่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนไม่เป็นอันทำอะไร เรื่องนี้จะดีกับลูกเมื่อโต

ขึ้นจะทำให้เขารู้จักแบ่งเวลาเป็นด้วยค่ะ

ให้ความมั่นใจว่าจะไม่ทิ้งลูก

เด็กในวัยนี้จะกลัวการพลัดพรากค่ะ การไปโรงเรียนทำให้ลูกกังวลว่าพ่อแม่จะไปรับเมื่อไหร่

หรือกลัวว่าพ่อแม่จะไม่ไปรับหนู บางคนก็กังวลว่าจะไม่ได้เห็นหน้าพ่อแม่อีก เราจึงต้องให้ความมั่นใจกับลูกว่า

"หนูไปโรงเรียนนะคะ ถ้าหนูไม่สบายใจ หนูจะร้องไห้ก็ได้ แต่ถึงอย่างไรก็เป็นหน้าที่ที่หนูต้องไป

แล้วพอถึงเวลานี้ ๆ แม่จะไปรับ หรือถ้าคิดถึงแม่จะเอารูปแม่ติดกระเป๋าไปดูด้วยก็ได้" อย่างนี้เป็นต้นค่ะ

นอกจากนั้นเราอาจจะเอาของที่ลูกติด เช่น ตุ๊กตาตัวโปรดหรือผ้าห่มผืนโปรด ติดไปที่โรงเรียนให้ลูกด้วย

เพื่อให้ลูกใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจให้เขาได้ระลึกว่า สิ่งเหล่านี้เป็นตัวแทนแม่ที่จะไปโรงเรียนกับลูกด้วย

เราไม่ควรใช้คำพูดที่ทำให้ลูกหวั่นไหวว่า พ่อแม่จะไปทิ้งเขาไว้ที่โรงเรียน เช่น ถ้าร้องไห้มาก ๆ

หรือดื้อจะส่งไปอยู่กับครูเลย เป็นต้น เพราะคำพูดเหล่านี้จะทำให้ลูกยิ่งหวั่นไหวหนักเข้าไปใหญ่ค่ะ

ให้ความร่วมมือกับครู

เพราะว่าเวลาที่ลูกมีปัญหาเกิดความเครียด ความกังวล บางครั้งอาจจะเกิดจากความไม่เข้าใจกัน

หรืออาจจะเกิดจากปัญหาอะไรเพียงนิดหน่อย ซึ่งถ้าคุณพ่อคุณแม่กับคุณครูได้ช่วยกันวิเคราะห์หาสาเหตุ

เขียนโดย sabpaya
วันจันทร์ที่ 20 เมษายน 2015 เวลา 10:49 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 05 พฤษภาคม 2015 เวลา 10:13 น.

และช่วยกันแก้ไขตั้งแต่ต้น เราก็จะสามารถผ่านปัญหาเล็ก ๆ นั้นไปได้ด้วยดี โดยไม่ทำให้บานปลายกลายเป็นเรื่องใหญ่

เมื่อรู้แล้วว่าต้องเตรียมความพร้อมเรื่องอะไรให้กับลูกบ้าง เราก็มาทำเช็กลิสต์ (Checklist) กันดีไหมคะว่า

ลูกเราพร้อมแล้วในเรื่องไหน และเรื่องไหนที่ยังต้องการการฝึกฝนต่อไป แต่ที่สำคัญก็คือถึงลูกจะทำได้หรือทำไม่ได้อย่างไร

เราก็ไม่ควรจะไปเร่งรัดให้ลูกทำได้ในทันทีทันใด ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป จะดีกว่าค่ะ

ส่วนคุณพ่อคุณแม่ที่ลูกยังไม่ถึงวัยเข้าโรงเรียน เราก็ค่อยๆ เตรียมพัฒนาการของลูกเรื่องต่าง ๆ ไปตามวัย

เมื่อถึงเวลาจะได้ไม่ต้องมาเร่งลูกหรือกังวลว่าลูกจะไม่พร้อมค่ะ

ที่มา http://women.kapook.com/view12259.html