

สำรวจความพร้อมก่อนลูกเปิดเทอม...>>>>

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

สำรวจความพร้อมก่อนลูกเปิดเทอม



สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยเรียน และต้องขึ้นชั้นถัดไป ก็ไม่น่าหนักใจนัก เพราะปัญหาเรื่องการเตรียมความพร้อมก็จะเป็นเรื่องร่างกาย ต้องสำรวจดูว่าเครื่องแบบนักเรียน และอุปกรณ์การเรียน ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง รวมถึงสำรวจตรวจสอบดูว่าสิ่งของบางอย่างยังใช้ได้ไหม บางอย่างอาจต้องซื้อเพิ่มเติม เพราะอย่าลืมว่าลูกของเราเติบโตขึ้นทุกวัน

ถ้ามีลูกสองคนอยู่ในวัยเดียวกัน เพศเดียวกันก็เบียดหัวนอน ไข่วิวี “เก่าของพี่ ใหม่ของน้อง” เหมือนดิฉันก็ใด เพียงแต่มีขอแม่ในการอธิบายให้ลูกเข้าใจด้วยละกัน เพราะเจ้าลูกคนที่สองก็ต้องเกิดคำถามและโวยวายเป็นธรรมดาว่าทำไมพี่ได้ของใหม่ แต่น้องต้องรับของพี่อีกแล้ว

เป็นเรื่องของคนเป็นพ่อแม่ต้องอธิบายให้ลูกฟังด้วยว่า เป็นวิธีการช่วยกันประหยัดได้ด้วย กรณีของดิฉันก็ได้รับมรดกตกทอดมาจากพี่เหมือนกัน ก็อาจบอกลูกได้ว่า “แม่ก็ใช้ของพี่เหมือนกัน ก็ไม่เห็นเป็นไร ดิฉันอีก เป็นการบอกให้รู้ว่าตอนนี้เราโตเท่าพี่แล้วนะ” พร้อมทั้งอธิบายด้วยว่าเป็นการช่วยกันประหยัดอีกต่างหาก แทนที่จะต้องไปซื้อชุดนักเรียนชุดใหม่ทั้งหมด ก็ต้องใช้เงินจำนวนมาก แต่ถ้าไม่ต้องซื้อ ก็จะมีเงินเหลือสำหรับครอบครัวสำหรับเรื่องอื่นที่จำเป็นได้ด้วย แต่ในที่นี้มีขอแม่ว่าชุดนักเรียนมือสองของพี่ก็ต้องดูดีอยู่บ้าง ไม่ใช่ซ่อมซ่อ หรือขาดวิน หรือถ้าจะซื้อเพิ่มหนึ่งชุดใหม่ก็อาจบางใหม่บาง ก็ยังพอไหว

เชื่อเถอะคะ ถ้าเด็กที่เติบโตขึ้นมาด้วยความใกล้ชิดกัน พ่อแม่มอบความรักความอบอุ่นให้ลูกๆ เท่าเทียมกันอย่างต่อเนื่อง ได้รับการอธิบายจากพ่อแม่ เด็กก็ยินดีสวมใส่เสื้อของพี่ ออกจะภาคภูมิใจด้วยซ้ำว่าเขาได้เดินตามรอยพี่ หรือโตเท่าพี่แล้วนะ

ส่วนคนที่มียุคคุณละวัย หรือคนละเพศก็เหนื่อยหน่อยละคะ แต่ก็มีข้อคิดมาฝากว่า ขอให้ซื้อของมีคุณภาพดีกว่า แม้ราคาจะสูงหน่อย แต่อย่าลืมว่าลูกเราใส่ชุดนักเรียนสัปดาห์ละ 5 วัน และอยู่ในวัยซุกซน เพราะฉะนั้นเรื่องความทนทานเป็นสิ่งจำเป็นคะ เพราะถาดานของราคาถูกอย่างเดียวแล้วใส่ได้ไม่นานต้องเปลี่ยนอีกแล้ว โดยเฉพาะถุงเท้า รองเท้า อาจจะเสียใจในภายหลังก็ได้

สำหรับกรณีที่พ่อแม่มีลูกคนแรก และถึงเวลาที่ลูกต้องไปโรงเรียนครั้งแรก ซึ่งปีนี้ดิฉันมีเพื่อนหลายคนเลยที่เดียวที่กำลังประสบปัญหานี้ เพราะถึงเวลาที่ลูกต้องไปโรงเรียนครั้งแรก โดยเฉพาะบรรดาวัยเนอสเซอรี่ และวัยอนุบาลที่คนเป็นพ่อแม่หนักหนาสาหัสกว่าคนเป็นลูกซะอีก ฉะนั้น

นอกจากเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ก็ต้องเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งนัก

ครั้งแรกของการไปเนอสเซอรัหรือชั้นอนุบาล

การไปโรงเรียนวันแรกสำหรับเด็กเล็ก ถือเป็นความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เพราะเขาหนี้อยู่ห่างจากพ่อแม่เป็นครั้งแรก ทั้งต้องไปพบกับสถานที่ใหม่ เพื่อนใหม่ คุณครูคนใหม่ ซึ่งเป็นผู้คนที่เขาไม่เคยเห็นหน้ามาก่อน แถมเพื่อนในวัยเดียวกันที่ต้องมาโรงเรียนด้วยกันต่างก็ร้องไห้กันหมด แนนอนวาลูกของเราก็ต้องหวั่นวิตกเป็นธรรมดา

ดิฉันยังจำวันแรกของการไปโรงเรียนของลูกคนโตครั้งแรกได้อย่างแม่นยำ ว่าร้องไห้มากมายขนาดไหน คนเป็นแม่ก็หายใจไม่ทั่วท้องขนาดไหน สัปดาห์แรกเต็มไปด้วยน้ำตาเต็มห้องเรียน ยิ่งนึกแอบชื่นชมคนเป็นคุณครูที่สอนเด็กอนุบาลเลยว่เก่งจริงๆ สามารถรับมือกับเด็ก 20-30 คนได้เป็นอย่างดี

เหตุการณ์ผ่านไปได้ด้วยดี ก็ต้องเริ่มจากความไว้วางใจในโรงเรียน เพราะถ้าเราเลือกโรงเรียนใหญ่ไม่ว่าจะที่ไหน เท่ากับเราได้ตัดสินใจฝากลูกของเราไว้ในสถานศึกษาแห่งนั้นแล้ว ก็ต้องไว้วางใจ และเชื่อมั่น โดยไม่ไปแอบด้อมๆ มองๆ ชะเงอดูลูก เพราะจะทำให้เด็กปรับตัวได้ยากกว่าเด็กคนอื่นที่พ่อแม่ไม่มีปฏิบัติการแอบดู รวมถึงกรณีที่ต้องรักษาเวลาในการไปรับลูกให้ตรงเวลาเป็นประจำ จะช่วยให้การปรับตัวของเขาเป็นไปได้ดีขึ้น

ที่สำคัญอย่าลืมเตรียมตัวล่วงหน้าในการพูดคุยกับลูก อย่าคิดว่าลูกไม่เข้าใจเพราะยังเด็ก ให้หมั่นพูดเรื่อยๆ และพาไปดูสถานที่จริง ให้เขาหรือเธอตัวน้อยได้คุ้นเคยกับสถานที่แห่งนั้นด้วย พร้อมทั้งเล่าเรื่องการไปโรงเรียนของพี่ๆ ข้างบ้าน หรือญาติพี่น้องที่มีลูกอยู่วัยใกล้เคียงกันว่า ทุกคนต้องไปโรงเรียน คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องไปโรงเรียน ถ้าจะให้ดีก็มีนิทานเกี่ยวกับการไปโรงเรียนมาเล่าให้เขาฟังตั้งแต่เนิ่นๆ ก็จะทำให้เขาปรับตัวได้ง่ายขึ้น

ส่วนเรื่องร้องไห้ก็ทำให้ใจถะกะ ว่าต่อให้เตรียมตัวมาดีอย่างไรลูกของเราก็ร้องไห้อย่างแน่นอน เพียงแต่ถ้าเตรียมตัวดี ลูกของเราก็จะปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมมาก่อนหน้านี้

อ้อ....แล้วไม่ต้องประหลาดใจนะคะถ้าจะพบเห็นพฤติกรรมประหลาดๆ ที่เกิดจากความเครียดของลูก เช่น ร้องไห้ไม่หยุด ปวดท้องโดยไม่มีสาเหตุ หรืออาเจียนทุกเช้า เป็นอาการเครียดของเจ้าตัวเล็กในช่วงต้นๆ ถ้าคุณพ่อคุณแม่ใจแข็ง และช่วยกันปรับสภาพโดยพูดคุยกับคุณครูว่าลูกเป็นอย่างไรบ้าง และพยายามช่วยเหลือลูก ก็สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

เพียงแต่คำว่า “ช่วยเหลือ” ไม่ได้หมายความว่าตามใจ เพราะเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา แล้วคุณพ่อคุณแม่ให้หยุดโรงเรียนเมื่อไรละก็ พฤติกรรมนั้นๆ จะแสดงอาการทุกครั้งเมื่อต้องไปโรงเรียน ฉะนั้นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าเด็กอาจมีพฤติกรรมบางอย่างเพื่อไม่ต้องไปโรงเรียน ในช่วงแรกคนเป็นพ่อแม่ต้องสังเกตให้ได้ว่าอาการที่ว่าเป็นเพราะอาการเครียดและตอรองไม่ยอมไปโรงเรียนหรือเปล่า

ถ้าใช่...ต้องใจแข็ง และค่อยๆ ปรับตัวด้วยการพูดคุยดีๆ อย่าใช้วิธีดุหรือต่อว่า เพราะจะยิ่งทำให้การไปโรงเรียนเป็นเรื่องฝันร้ายเขาไปอีก

ที่สำคัญการตามใจ และใจอ่อน เป็นอุปสรรคสำคัญอย่างมากต่อการฝึกฝนให้เจ้าตัวเล็กช่วยเหลือตัวเองในเรื่องอื่นๆ ด้วย เช่น มีปัญหาเรื่องการกิน การฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา และความสามารถในปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เมื่อพ่อแม่ใจอ่อนหรือตัดความรำคาญ โดยหารู้ไม่ว่าการตามใจ ปล่อยให้ลูกสบายมากเกินไปในช่วงวัยที่กำลังเรียนรู้ อาจทำให้ลูกลำบากในภายหลัง เพราะลูกจะไม่รู้จักปรับตัว ไม่เคยต้องทำอะไร จึงไม่ยอมโต และช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ดังนั้น พ่อแม่จึงควรเตรียมความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้นของลูกด้วย ฝึกให้รู้จักการรอคอย การอดทน ไม่ยอมตามใจลูกเมื่อทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับวัย และฝึกฝนเขาอย่างสม่ำเสมอ เชื่อว่าเด็กทุกคนย่อมมีความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวได้

ครั้งแรกของการไปโรงเรียนของชั้นประถม

สถานการณ์ในวันเปิดเทอมของวัยนี้ ไม่รุนแรงเท่ากับเด็กเล็ก เพราะวัยประถมคุ้นเคยกับการไปโรงเรียนแล้ว ลูกรู้ว่าที่โรงเรียนมีคุณครู มีเพื่อนๆ ถ้าเป็นโรงเรียนเดิม ลูกก็จะคิดถึงเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันนาน บางคนก็อยากไปโรงเรียน

แต่ถ้าเป็นโรงเรียนแห่งใหม่ ก็ต้องพูดคุยและสร้างความมั่นใจกับลูกว่าลูกจะต้องเจออะไรบ้าง ไม่ต้องวิตกกังวล โดยอาจจะชื่นชมลูกว่า “แม่รู้ว่าหนูเก่งแล้ว สามารถปรับตัวได้อย่างแน่นอน ไม่ต้องเป็นกังวลนะจ๊ะ” และถ้าลูกแสดงอาการกังวล ก็อย่าดูหรือตู่อาวาลูกโตแล้วทำไมต้องกลัวหรือกังวลด้วย เขาหรือเธอตัวน้อยก็จะยิ่งกังวลเขาไปอีก ซ้ำยังกังวลกลัวพ่อแม่เขาไปอีก ฉะนั้น ต้องพูดด้วยท่าทีที่ใจกว้างใจไม่ขาดใจ

ช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยอนุบาลสู่วัยประถมเป็นช่วงที่มีความสำคัญยิ่งนัก เพราะเป็นช่วงที่ลูกของเราถูกมองว่าเป็นพี่ซะแล้ว ทั้งที่ตัวเองก็ยังไม่รู้สึกราวยังเป็นน้องอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องมีการปรับสภาพจิตใจพอสมควร

ในขณะที่ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย นอกจากเครื่องแบบใหม่ที่ต้องเปลี่ยนแล้ว การนอนกลางวันก็ไม่มีเหมือนวัยอนุบาลอีกด้วย ช่วงแรกเด็กอาจจะมีอาการหาวนอนบาง เป็นหน้าที่ของคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องตระเตรียมเรื่องนี้ก่อนเปิดเทอม พูดคุยกับลูกและคอยๆ ปรับพฤติกรรมการนอนของลูกใหม่ ไม่ต้องนอนกลางวัน แต่เพิ่มช่วงกลางคืนให้เหมาะสม

อ้อ...แล้วอย่าลืมปรับเวลานอนก่อนเปิดเทอมด้วยละกัน หลังจากปิดเทอมมานาน ลูกอาจจะนอนดึก โกลเปิดเทอมแล้วเริ่มปรับเปลี่ยนเวลาให้เขาที่เขาทาง จะได้ไม่มีปัญหาในวันเปิดเทอมนะคะ