

چک لیست آمادگی ورود به کلاس اول

این چک لیست آمادگی ورود به مدرسه قرار نیست جای ارزیابی تخصصی را بگیرد، اما می‌تواند به شما کمک کند بهتر متوجه شوید کودک در چه بخش‌هایی آماده‌تر است و در چه بخش‌هایی هنوز نیاز به تمرین و حمایت بیشتری دارد.

برای هر مورد، یکی از این سه پاسخ را در نظر بگیرید:

بله یعنی کودک معمولاً این مهارت را دارد.

گاهی یعنی کودک بعضی وقت‌ها این مهارت را نشان می‌دهد، اما هنوز کاملاً پایدار نیست.

هنوز نه یعنی این مهارت هنوز در کودک شکل نگرفته یا نیاز به تمرین بیشتری دارد.

ردیف	عبارت	بله	گاهی	هنوز نه
۱	آمادگی عاطفی و جدایی از والدین			
۱.۱	کودک می‌تواند برای چند ساعت از پدر و مادر جدا بماند			
۱.۲	هنگام جدا شدن از والدین، اضطراب خیلی شدید یا طولانی مدت ندارد			
۱.۳	می‌تواند درباره احساساتش مثل ترس، ناراحتی یا عصبانیت صحبت کند			
۱.۴	وقتی چیزی مطابق میلش نیست، واکنش خیلی شدید و طولانی نشان نمی‌دهد			
۱.۵	می‌تواند در موقعیت‌های جدید، بعد از کمی زمان، آرام‌تر شود			
۱.۶	برای رفتن به محیط‌های جدید مثل مهد، کلاس یا خانه اقوام مقاومت شدید ندارد			
۲	آمادگی اجتماعی برای ورود به کلاس اول			
۲.۱	کودک می‌تواند با بچه‌های دیگر بازی کند			
۲.۲	تا حدی نوبت را رعایت می‌کند			
۲.۳	می‌تواند اسباب‌بازی، وسیله یا فضای بازی را با دیگران شریک شود			
۲.۴	در جمع کودکان دیگر فقط به خواسته خودش اصرار نمی‌کند			
۲.۵	اگر مشکلی پیش بیاید، می‌تواند از بزرگ‌تر کمک بخواهد			
۲.۶	درگیری‌های ساده را بدون کتک زدن، جیغ شدید یا پرخاشگری زیاد مدیریت می‌کند			
۲.۷	می‌تواند با معلم یا بزرگ‌ترها ارتباط اولیه برقرار کند			
۳	مهارت‌های کلامی و ارتباطی			
۳.۱	می‌تواند دستورهای ساده دو یا سه مرحله‌ای را انجام دهد؛ مثل «کیفت را بردار، کفش را بپوش و کنار در بایست»			
۳.۲	هنگام شنیدن قصه یا توضیح کوتاه، تا حدی توجه نشان می‌دهد.			

۳.۳	می تواند یک اتفاق ساده را با چند جمله تعریف کند.		
۳.۴	وقتی چیزی را متوجه نمی شود، می تواند سؤال بپرسد یا درخواست کمک کند.		
۳.۵	کودک می تواند نیازهای ساده اش را بیان کند؛ مثل تشنگی، دستشویی، گرسنگی یا درد.		
۳.۶	جمله هایش برای اطرافیان قابل فهم است.		
۳.۷	می تواند به سؤال های ساده پاسخ دهد.		
۴	توجه، تمرکز و آمادگی برای فضای کلاس.		
۴.۱	کودک می تواند چند دقیقه روی یک فعالیت ساده تمرکز کند.		
۴.۲	می تواند یک کار کوتاه مثل نقاشی، پازل یا کاردستی را شروع کند و به پایان برساند		
۴.۳	هنگام شنیدن قصه یا توضیح کوتاه، خیلی سریع حواسش پرت نمی شود.		
۴.۴	می تواند برای مدت کوتاهی منتظر بماند.		
۴.۵	در برابر تغییر فعالیت ها، مثلاً تمام شدن بازی و شروع کار دیگر، مقاومت خیلی شدید ندارد		
۴.۶	قوانین ساده را می پذیرد؛ مثل در صف ایستادن، اجازه گرفتن یا جمع کردن وسایل.		
۵	استقلال فردی و مراقبت از خود		
۵.۱	کودک می تواند نیاز به دستشویی را اعلام کند.		
۵.۲	تا حد زیادی در دستشویی رفتن مستقل است.		
۵.۳	بعد از دستشویی یا قبل از غذا دست هایش را می شوید.		
۵.۴	می تواند میان وعده یا غذای ساده اش را خودش بخورد.		
۵.۵	می تواند کفش یا لباس ساده را با کمک کم بپوشد.		
۵.۶	وسایل شخصی خود مثل کیف، قمقمه یا جامدادی را می شناسد.		
۵.۷	بعد از بازی یا فعالیت، با یادآوری می تواند وسایلش را جمع کند.		
۶	آمادگی حرکتی برای نوشتن و فعالیت های مدرسه		
۶.۱	کودک می تواند مداد را در دست بگیرد و خط های ساده بکشد.		
۶.۲	می تواند رنگ آمیزی ساده انجام دهد.		
۶.۳	می تواند کاغذ را تا بزند، بچسباند یا در کاردستی های ساده شرکت کند.		
۶.۴	می تواند با قیچی کودکانه و با نظارت بزرگ تر، برش های ساده بزند.		
۶.۵	می تواند بدود، بپرد، از پله بالا و پایین برود و تعادل نسبی داشته باشد		
۶.۶	همانگی چشم و دست او برای کارهایی مثل پازل، لگو یا مهره چینی مناسب است.		
۷	آشنایی با مفاهیم پایه قبل از مدرسه		
۷.۱	کودک رنگ های اصلی را می شناسد.		
۷.۲	به کتاب، قصه، نقاشی یا فعالیت های آموزشی ساده علاقه نشان می دهد		

۷.۳	سن خود را می‌داند یا می‌تواند درباره خودش اطلاعات ساده بدهد.		
۷.۴	نام و نام خانوادگی خودش را می‌داند.		
۷.۵	می‌تواند چند عدد اول را بشمارد.		
۷.۶	مفاهیمی مثل بالا و پایین، جلو و عقب، بزرگ و کوچک، کم و زیاد را می‌فهمد.		
۷.۷	شکل‌های ساده مثل دایره، مربع و مثلث را تشخیص می‌دهد.		
۸	آمادگی رفتاری برای مدرسه		
۸.۱	کودک می‌تواند تا حدی قوانین خانه یا کلاس را بپذیرد		
۸.۲	می‌تواند در جمع، برای مدت کوتاهی آرام‌تر بنشیند یا منتظر نوبت بماند		
۸.۳	در برابر «نه شنیدن» همیشه واکنش شدید نشان نمی‌دهد		
۸.۴	می‌تواند با تشویق و توضیح، همکاری کند		
۸.۵	پرخاشگری شدید، مداوم یا آسیب‌زننده ندارد		
۸.۶	وقتی اشتباه می‌کند، با راهنمایی بزرگ‌تر می‌تواند رفتارش را اصلاح کند		

نتیجه چک لیست آمادگی ورود به کلاس اول

اگر بیشتر پاسخ‌های شما «بله» است، کودک احتمالاً برای ورود به مدرسه آمادگی خوبی دارد و فقط لازم است با آرامش، برنامه خواب منظم و آشنایی بیشتر با فضای مدرسه، این آمادگی را تقویت کنید.

اگر بیشتر پاسخ‌ها «گاهی» است، جای نگرانی زیادی نیست؛ اما بهتر است قبل از شروع مدرسه روی چند مهارت مهم مثل جدا شدن از والدین، تمرکز، بیان نیازها، رعایت نوبت و استقلال فردی بیشتر کار کنید.

اگر در چند بخش مهم، پاسخ‌های شما بیشتر «هنوز نه» است، بهتر است موضوع را جدی‌تر بررسی کنید. این به معنی وجود مشکل جدی در کودک نیست، اما ممکن است کودک برای ورود به کلاس اول به تمرین، حمایت یا ارزیابی تخصصی بیشتری نیاز داشته باشد.

هنوز مطمئن نیستید کودک‌تان برای مدرسه آماده است؟

گاهی والدین بعد از تکمیل چک لیست، دقیقاً نمی‌دانند نتیجه طبیعی است یا نیاز به پیگیری دارد. مخصوصاً وقتی کودک در بعضی بخش‌ها مثل جدایی از والدین، تمرکز، ارتباط با همسالان یا کنترل هیجان ضعف بیشتری نشان می‌دهد. اگر شما هم بعد از بررسی این چک لیست هنوز تردید دارید، می‌توانید برای بررسی دقیق‌تر آمادگی کودک برای ورود به مدرسه از مشاور کودک کمک بگیرید. با یک ارزیابی ساده، می‌توانید قبل از شروع مدرسه متوجه شوید کودک در چه بخش‌هایی نیاز به تقویت دارد و چطور باید او را برای کلاس اول آماده‌تر کنید.

تهیه و تنظیم:

فاطمه بقایی مقدم

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی و مشاور مدرسه