

کاربرگ های جلسه اول دوره جامع آمادگی ورود به مدرسه ویژه والدین کودکان کلاس اول
(هدیه رایگان)

تهیه و تنظیم : فاطمه بقایی مقدم

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی مشاور مدرسه و موسس آکادمی رشدینو

Fatemehbaghaei.ir

بعد از تکمیل سه کاربرگ برای درک شیوه تحلیل کاربرگ ها و فهم اینکه کودک شما در چه حوزه ای نیاز به حمایت
بیشتری دارد به صفحه ۸ و ۹ این فایل مراجعه کنید

کاربرگ های جلسه اول:

کاربرگ ۱: پروفایل اولیه آمادگی ورود به مدرسه (ویژه والدین کودکان در آستانه ورود به کلاس اول)

نام کودک.....

سن کودک.....

نام تکمیل کننده فرم و نسبت با کودک.....

تاریخ تکمیل.....

حوزه اول: سلامت جسمی و روتین روزانه

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
بیشتر شبها در ساعت نسبتاً مشخصی می خوابد و روزها خواب آلودگی شدید ندارد	☐	☐	☐
صبح در زمان مناسب بیدار می شود و برای شروع روز آماده می شود	☐	☐	☐
پیش از خروج از خانه صبحانه یا خوراکی مناسبی می خورد	☐	☐	☐
گرسنگی، تشنگی، خستگی، درد یا نیاز به سرویس بهداشتی را بیان می کند	☐	☐	☐
هنگام دیدن و شنیدن در موقعیت های روزمره مشکل آشکاری نشان نمی دهد	☐	☐	☐

حوزه دوم: استقلال و مهارت های خودیاری

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
لباس و کفش ساده را با کمک کم یا بدون کمک می پوشد.	☐	☐	☐
ظرف غذا، بطری آب و بسته ساده خوراکی را مدیریت می کند.	☐	☐	☐
نیازهای اصلی خود را در سرویس بهداشتی مدیریت می کند.	☐	☐	☐
وسایل شخصی را می شناسد و پس از فعالیت جمع می کند.	☐	☐	☐
وقتی از عهده کاری برمی آید، از بزرگسال کمک می خواهد.	☐	☐	☐

✎ حوزه سوم: زبان و ارتباط

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
صحبت‌ها و توضیحات روزمره را متوجه می‌شود	☐	☐	☐
یک دستور دو مرحله‌ای متناسب با سن را دنبال می‌کند	☐	☐	☐
خواسته‌ها و نیازهای خود را با جمله بیان می‌کند	☐	☐	☐
درباره یک اتفاق توضیح کوتاه و قابل فهمی می‌دهد	☐	☐	☐
گفت‌وگوی کوتاه را برای چند نوبت ادامه می‌دهد	☐	☐	☐

✎ حوزه چهارم: توجه و کارکردهای اجرایی

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
چند دقیقه متناسب با سن روی یک بازی یا فعالیت باقی می‌ماند	☐	☐	☐
دستور کوتاهی را به خاطر می‌سپارد و اجرا می‌کند	☐	☐	☐
برای مدت کوتاهی منتظر نوبت خود می‌ماند	☐	☐	☐
با تغییر ساده قانون یا فعالیت سازگار می‌شود	☐	☐	☐
پس از حواس‌پرتی با کمک کم به فعالیت برمی‌گردد	☐	☐	☐

✎ حوزه پنجم: تنظیم هیجان

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
احساس‌های اصلی را تشخیص می‌دهد و احساس خود را بیان می‌کند	☐	☐	☐
پس از ناراحتی یا خشم با کمک بزرگسال به تدریج آرام می‌شود	☐	☐	☐
با اشتباه یا باخت تا حدی کنار می‌آید و به فعالیت برمی‌گردد	☐	☐	☐
برای وارد شدن به بازی یا درخواست وسیله از جمله مناسب استفاده می‌کند	☐	☐	☐
در تعارض ساده گفت‌وگو می‌کند، فاصله می‌گیرد یا از بزرگسال کمک می‌خواهد	☐	☐	☐

✎ حوزه ششم: مهارت‌های حرکتی

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
می‌دود، می‌پرد و برای چند ثانیه تعادل خود را حفظ می‌کند	☐	☐	☐
توپ را پرتاب می‌کند و توپ متوسط را با دو دست می‌گیرد	☐	☐	☐
مداد یا مدادرنگی را به شکل قابل استفاده نگه می‌دارد	☐	☐	☐
خط و شکل ساده را ترسیم می‌کند و از قیچی کودکانه استفاده می‌کند	☐	☐	☐
در ساختن، بریدن یا باز و بسته کردن وسایل از دو دست هماهنگ استفاده می‌کند	☐	☐	☐

✎ حوزه هفتم: زبان و سواد مقدماتی

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
به داستان و کتاب علاقه نشان می‌دهد و تصاویر را دنبال می‌کند	☐	☐	☐
براساس تصویر درباره اتفاق‌های داستان صحبت می‌کند	☐	☐	☐
تصاویر یک اتفاق ساده را به ترتیب قرار می‌دهد	☐	☐	☐
بعضی صداها را مشابه، هم‌قافیه‌ها یا حروف نام خود را تشخیص می‌دهد	☐	☐	☐
می‌داند نوشته حامل پیام است و نام خود را تشخیص می‌دهد	☐	☐	☐

✎ حوزه نهم: ریاضی مقدماتی و حل مسئله

مهارت قابل مشاهده	هنوز مشاهده نشده	با کمک	مستقل
اشیای واقعی را با ترتیب می‌شمارد	☐	☐	☐
مفاهیم کم، زیاد، بیشتر، کمتر و مساوی را در موقعیت ساده درک می‌کند	☐	☐	☐
اشیا را براساس رنگ، شکل، اندازه یا کاربرد دسته‌بندی می‌کند	☐	☐	☐
الگوی ساده را ادامه می‌دهد	☐	☐	☐
مفاهیم مکانی و شکل‌های ساده را می‌شناسد و برای مسئله روزمره راه‌حل پیشنهاد می‌دهد	☐	☐	☐

فرزند من در این کارها توانمند است..... :

فرزند من به این فعالیت‌ها علاقه دارد.....:

❁ نکته مهم برای والدین

وجود چند مهارت در ستون «با کمک» یا «هنوز مشاهده نشده» به‌تنهایی به معنای وجود اختلال یا نآمادگی جدی نیست. کودکان با سرعت‌های متفاوت رشد می‌کنند و ممکن است برخی مهارت‌ها را در محیط خانه کمتر نشان دهند.

اگر کودک در چند حوزه اصلی با دشواری قابل توجه روبه‌رو است، مهارتی را که قبلاً داشته از دست داده، صحبت‌های دیگران را به‌خوبی متوجه نمی‌شود، نیازهای خود را نمی‌تواند بیان کند، یا مشکلات بینایی، شنوایی، حرکتی و رفتاری بر زندگی روزانه او اثر گذاشته است، بهتر است موضوع با متخصص مربوط بررسی شود.

فعالیت‌هایی که می‌توانید بررسی کنید: این روش‌ها باعث همکاری بهتر او می‌شوند:

معمولاً مؤثر نیست	گاهی مؤثر است	مؤثر است	روش
☐	☐	☐	از قبل بداند قرار است چه کاری انجام دهد.
☐	☐	☐	دستورها کوتاه و روشن گفته شوند.
☐	☐	☐	کار به چند مرحله کوچک تقسیم شود.
☐	☐	☐	ابتدا یک نمونه برای انجام داده شود.
☐	☐	☐	بین دو انتخاب محدود حق انتخاب داشته باشد.
☐	☐	☐	برای شروع کار چند دقیقه فرصت داشته باشد.
☐	☐	☐	والد نزدیک او بماند.
☐	☐	☐	از تصویر یا جدول استفاده شود.
☐	☐	☐	فعالیت حالت بازی داشته باشد.
☐	☐	☐	بعد از هر مرحله تشویق شود.
☐	☐	☐	زمان فعالیت کوتاه باشد.
☐	☐	☐	محیط آرام و بدون حواس‌پرتی باشد.
☐	☐	☐	فعالیت با موضوع موردعلاقه او ترکیب شود.
☐	☐	☐	قبل از فعالیت، تحرک و بازی داشته باشد.

فعالیت	علاقه زیاد	علاقه متوسط	علاقه کم یا نامشخص
شنیدن داستان و کتاب‌خوانی	☐	☐	☐
نقاشی و رنگ‌آمیزی	☐	☐	☐
ساختن با لگو یا قطعات	☐	☐	☐
بازی‌های حرکتی	☐	☐	☐
بازی با همسالان	☐	☐	☐
بازی‌های نمایشی و نقش‌آفرینی	☐	☐	☐
پازل و جورچین	☐	☐	☐
موسیقی و شعر	☐	☐	☐
شمارش و بازی با اعداد	☐	☐	☐
کمک در کارهای روزانه خانه	☐	☐	☐
بازی‌های تخیلی	☐	☐	☐
فعالیت‌های مربوط به طبیعت	☐	☐	☐

سه روشی که بیشترین تأثیر را بر همکاری کودک دارند

.....

کاربرگ شماره ۲: تبدیل نگرانی‌های کلی به رفتارهای قابل مشاهده

راهنمای تعیین میزان کمک

سطح کمک	توضیح
بدون کمک	کودک مهارت را به تنهایی انجام می‌دهد، اما ممکن است گاهی نیاز به یادآوری داشته باشد.
یادآوری کلامی	با گفتن یک جمله یا یادآوری کوتاه کار را انجام می‌دهد.
راهنمایی مرحله‌ای	لازم است مراحل کار یکی یکی برای او گفته یا نشان داده شود.
کمک عملی محدود	بخشی از کار را کودک و بخشی را بزرگسال انجام می‌دهد.
کمک کامل	کودک بدون همراهی مستقیم بزرگسال نمی‌تواند کار را انجام دهد.
هنوز فرصت مشاهده نشده	والد هنوز کودک را در موقعیت مربوط مشاهده نکرده است.

جدول حوزه‌های نیازمند حمایت

ردیف	رفتار قابل مشاهده	موقعیتی که رخ می‌دهد	میزان کمک مورد نیاز
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			

بررسی الگوی رفتار: این رفتار بیشتر در چه زمان‌هایی دیده می‌شود؟

□ صبح‌ها □ هنگام خستگی □ هنگام گرسنگی □ هنگام جدایی از والد □ در محیط شلوغ □ در حضور افراد ناآشنا

□ هنگام عجله □ هنگام باخت یا اشتباه □ هنگام انجام کار دشوار □ زمانی که کودک علاقه‌ای به فعالیت ندارد

کاربرگ شماره ۳: انتخاب سه اولویت یک ماهه

قرار نیست همه مهارت‌های کودک به‌طور هم‌زمان تمرین شوند. انتخاب تعداد زیادی هدف، معمولاً باعث خستگی والد و مقاومت کودک می‌شود. هر هدف باید کوچک، روشن، قابل مشاهده و قابل اجرا در برنامه واقعی خانواده باشد.

✍ جدول انتخاب سه اولویت

اولویت	وضعیت فعلی	هدف یک‌ماهه	اولین اقدام
اولویت اول			
اولویت دوم			
اولویت سوم			

بررسی سریع اهداف

هدف روی یک رفتار مشخص متمرکز دارد ☐

پیشرفت آن قابل مشاهده است ☐

در یک ماه قابل دستیابی است ☐

با سن و توان کودک تناسب دارد ☐

بدون تهدید، مقایسه یا فشار شدید تمرین می‌شود ☐

تعداد روزهای تمرین در هفته: ☐ ۲ روز ☐ ۳ روز ☐ ۴ روز ☐ ۵ روز ☐ هر روز

مسئول همراهی هر هدف:

🌸 یادآوری برای والدین

هدف یک‌ماهه به معنای عملکرد کامل و بدون اشتباه نیست.

ممکن است پیشرفت کودک به این صورت دیده شود: کمک کامل به کمک محدود تبدیل شود؛ تعداد یادآوری‌ها کمتر شود؛ کودک سریع‌تر آرام شود؛ زمان باقی‌ماندن روی فعالیت بیشتر شود یا کودک در بعضی موقعیت‌ها مهارت را مستقل انجام دهد.

همین تغییرهای کوچک، نشانه پیشرفت هستند

راهنمای اختصاصی تحلیل نتایج کاربرگ و نقشه راه والدین

والد گرامی؛ پس از تکمیل فرم «پروفایل اولیه آمادگی»، به پاسخهای علامت خورده در ستونهای «با کمک» و «هنوز مشاهده نشده» نگاه کنید. این موارد نشان دهنده ضعف کودک نیستند؛ بلکه دقیقاً همان اولویتهایی هستند که باید در روزهای مانده تا مدرسه روی آنها متمرکز شوید.

برای اینکه بدانید هر نیاز رفتاری، جسمی یا آموزشی کودک در کدام بخش از «دوره جامع آمادگی ورود به کلاس اول رشدینو» آموزش داده شده است، می‌توانید از جدول راهنمای زیر استفاده کنید:

نقشه راه ۱۲ جلسه اصلی دوره (آمادگی پیش از شروع مدرسه)

- جلسه ۱: آمادگی مدرسه واقعاً چیست؟ (فراتر از خواندن و نوشتن، شناخت ۸ حوزه بنیادین و تعیین ۳ اولویت)
- جلسه ۲: والد آماده و خانه حمایت کننده (مدیریت اضطراب والد، نحوه برخورد با اشتباه و تقسیم مسئولیت در خانه)
- جلسه ۳: نقشه ۳۰ روزه و آشنایی با مدرسه (قرین مسیر، معرفی به آموزگار و کتابچه «مدرسه من»)
- جلسه ۴: تنظیم خواب در ۱۴ روز، روتین شب و صبح و مدیریت صفحه نمایش (اگر چالش اصلی خواب و گوشی است این جلسه را گوش کنید)
- جلسه ۵: استقلال در سرویس بهداشتی، مدیریت یبوست، تغذیه و پیگیری بینایی/شنوایی (اگر چالش دستشویی، صبحانه یا سلامت است این جلسه را گوش کنید)
- جلسه ۶: تقویت استقلال روزمره، آماده سازی دست برای نوشتن و پایش نشانه های رشدی (اگر کودک وابسته است یا دست ورزی ضعیفی دارد این جلسه را گوش کنید)
- جلسه ۷: مغز آماده یادگیری؛ بازی های توجه، حافظه کاری، توقف قبل از عمل و انعطاف (اگر تمرکز پایینی دارد یا زود حواسش پرت می شود این جلسه را گوش کنید)
- جلسه ۸: زبان، گفتار، قصه گویی، بازی های صدا و قافیه و سواد نوظهور (اگر دستورها را خوب متوجه نمی شود یا کم حرف است این جلسه را گوش کنید)
- جلسه ۹: آمادگی ریاضی؛ شمارش اصولی، درک مقدار، الگوها و حل مسئله در زندگی روزمره (اگر نگران درک عدد و مفاهیم پایه هستید این جلسه را گوش کنید)
- جلسه ۱۰: تنظیم هیجان، دوستی، حل تعارض، مقابله با قلدری و ایمنی بدنی (اگر باختن را تحمل نمی کند، خجالتی است یا نگران قلدری هستید این جلسه را گوش کنید)

- جلسه ۱۱: اضطراب جدایی، فرمول خداحافظی کوتاه و نردبان مواجهه تدریجی (اگر صبح‌ها مقاومت می‌کند یا گریه جدایی دارد این جلسه را گوش کنید)

- جلسه ۱۲: چک‌لیست هفته آخر، سناریوی روز اول، برنامه تخلیه فشار بعد از مدرسه و پایش ماه نخست (برای اینکه بدانید روزهای پایانی شهریور چه کنید این جلسه را گوش کنید)

★ ۴ جلسه آپدیت فصلی دوره (همراهی مستمر در طول سال تحصیلی با آپدیت مادام‌العمر)

با ثبت‌نام در دوره، دسترسی دائمی به جلسات تکمیلی حل بحران‌های طول سال را نیز دریافت می‌کنید:

- 🍁 آپدیت پاییز (آبان و آذر): مدیریت تکالیف و مشق شب بدون جنگ، دعوا و التماس
- ❄️ آپدیت زمستان (دی و بهمن): حفظ تمرکز و انگیزه در دوران آموزش مجازی و روزهای تعطیلی مدارس (اگر آموزش مدارس به هردلیلی زودتر مجازی شد این جلسه زودتر منتشر میشود)

- 🌸 آپدیت بهار (فروردین): بازگشت آرام به مدرسه و تنظیم مجدد روتین‌ها پس از تعطیلات نوروز

- 🌻 آپدیت تابستان (تیر و مرداد): تثبیت آموخته‌های کلاس اول در تابستان با بازی و بدون دلزدگی کودک

برای دسترسی به کل جلسات دوره، کتابچه تعاملی «مدرسه من»، دفترچه راهنمای والد و بسته کامل کاربرگ‌های عملی، به سایت فاطمه بقایی به آدرس Fatemehbaghaei.ir مراجعه کنید.