



FIRST DAY AT SCHOOL

เคล็ดลับการเตรียมตัว
ในวันแรกของการเรียน

ในเล่มนี้ ลงทุนมัดจะมาแชร์เรื่องราวการเตรียมตัวพาลูก
เข้าโรงเรียนนานาชาติค่ะ จำได้เลยค่ะตอนพาลูกไป
โรงเรียนวันแรก ใจแม่สู้แรงกว่าลูกอีก 😊 กังวลสารพัด
ทั้งเรื่องภาษา กลัวลูกจะปรับตัวไม่ได้ กลัวลูกจะเหงา จะ
เครียด แถมยังกลัวว่าจะเตรียมของให้ลูกไม่ครบ

แต่รู้ไหมค่ะว่า พอผ่านมาได้ซักพัก ทุกอย่างก็เริ่มเข้าที่เข้า
ทาง จากเด็กที่ร้องไห้จะไม่ยอมเข้าห้องวันแรก ตอนนี้ลูกมี
เพื่อนต่างชาติเพียบ พูดภาษาอังกฤษได้คล่องขึ้นมาก แถม
ยังชอบเล่าให้ฟังว่าวันนี้ได้กินอาหารแปลกๆ ของเพื่อน
ด้วย

เห็นไหมค่ะว่า เด็กๆเขาปรับตัวได้เร็วกว่าที่เราคิด แต่จะให้
ดี เราควรมีการเตรียมตัวที่ดีด้วยค่ะ วันนี้ลงทุนมัดเลย
รวบรวมเรื่องราวและเทคนิคดีๆ ในการเตรียมรับมือ

FIRST DAY AT SCHOOL มาแชร์ให้ฟังกันค่ะ

วันนี้ลงทุนมัดเลยอยากแชร์วิธีและเทคนิคดีๆในการเตรียม
ตัว FIRST DAY AT SCHOOL แบบละเอียดให้พ่อแม่ได้
เตรียมพร้อมกัน เพราะการเตรียมตัวที่ดีจะช่วยลดความ
กังวลของทั้งพ่อแม่และลูกได้เยอะเลยนะคะ



ก่อนอื่น เรามาดูกันว่าเราควรเตรียมตัวอะไรบ้าง ลงทุนम्म แบ่งเป็น 2 ส่วนหลักๆ คือ:

1. การเตรียมความพร้อมด้านภาษา
2. การเตรียมอุปกรณ์การเรียน

มาดูรายละเอียดกันเลยล่ะว่าแต่ละส่วนต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง...

1. เตรียมความพร้อมด้านภาษา

ก่อนอื่นต้องบอกก่อนนะค่ะว่า เรื่องภาษาไม่ต้องกังวลมาก ค่ะ เด็กๆ เขาปรับตัวเร็วมาก แต่เราก็ควรเตรียมประโยค พื้นฐานให้ลูกไว้บ้าง เช่น

🗣️ ประโยคจำเป็นในห้องเรียน:

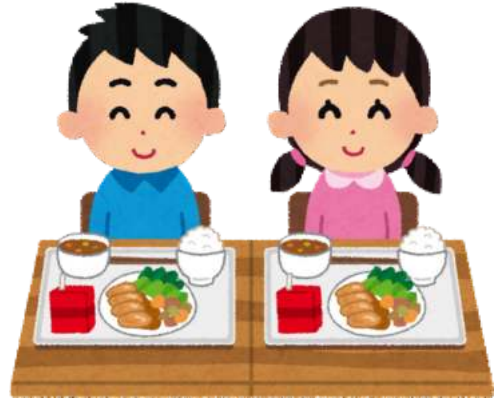
- "May I go to the toilet, please?"
(ขอไปห้องน้ำค่ะ/ครับ)
- "I don't understand"
(หนูไม่เข้าใจค่ะ/ครับ)
- "Can you help me, please?"
(ช่วยหนูหน่อยค่ะ/ครับ)
- "I forgot my..."
(หนูลืม... มาค่ะ/ครับ)





ประโยคเกี่ยวกับอาหาร:

- "I'm hungry/thirsty"
(หนูหิว/กระหายน้ำค่ะ/ครับ)
- "Can I have some water?"
(ขอน้ำหน่อยค่ะ/ครับ)
- "I finished my lunch"
(หนูทานเสร็จแล้วค่ะ/ครับ)



ประโยคเวลาไม่สบาย:

- "I don't feel well"
(หนูไม่สบายค่ะ/ครับ)
- "My stomach/head hurts"
(ปวดท้อง/ปวดหัวค่ะ/ครับ)



2. เตรียมอุปกรณ์การเรียน

การเตรียมของใช้ให้พร้อมสำคัญมากๆ เพราะนอกจากจะช่วยให้ลูกพร้อมเรียนแล้ว ยังช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ลูกด้วยค่ะ

1. เช็คลิสต์พื้นฐานที่ต้องมี

- ☐ ชุดนักเรียนตามระเบียบ (แนะนำ 3-4 ชุด)
- ☐ ชุดพละ 2-3 ชุด
- ☐ รองเท้านักเรียนและรองเท้าพละ
- ☐ กระเป๋านักเรียนที่มีช่องใส่ขวดน้ำ
- ☐ กระติกน้ำ
- ☐ ร่ม หรือเสื้อกันฝน

2. อุปกรณ์สำหรับเด็กเล็ก:

- ☐ ชุดสำรอง 2 ชุด (เผื่อเลอะเทอะ)
- ☐ ผ้าขนหนูเล็ก
- ☐ ถูพลาสติกสำหรับใส่ชุดเปื้อน
- ☐ ที่นอนและผ้าห่ม (ถ้าโรงเรียนกำหนด)

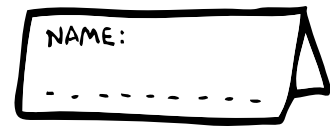


3. เทคนิคการจัดกระเป๋า

- ☐ ใช้ซิปล็อคแยกสีแบ่งประเภทของใช้ และติดป้ายบอกว่าแต่ละชิปใส่อะไร
- ☐ จัดของตามตารางเรียนแต่ละวัน

4. การเขียนชื่อติดของ

- ☐ เขียนชื่อภาษาอังกฤษและภาษาไทย
- ☐ ติดในตำแหน่งที่มองเห็นง่าย
- ☐ สำหรับเสื้อผ้า เขียนที่ป้าย tag
- ☐ สำหรับรองเท้า เขียนที่พื้นด้านใน
- ☐ ทำ Label สติกเกอร์กันน้ำติดอุปกรณ์ทุกชิ้น



เห็นไหมคะว่าการเตรียมของใช้มีรายละเอียดเยอะมาก แต่ถ้าเราวางแผนดีๆ จัดระเบียบให้ดี ก็จะช่วยให้ทั้งเราและลูกไม่เครียดในวันแรกของโรงเรียนค่ะ ลงทุนम्मแนะนำให้ทำเช็คลิสต์ไว้ และค่อยๆ เตรียมของล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนเปิดเรียนนะคะ



เคล็ดลับจัดการวันแรกของโรงเรียน

1. คืนก่อนวันเปิดเทอม

- ☐ จัดกระเป๋าและเตรียมชุดให้พร้อม
- ☐ นอนเร็วกว่าปกติ 30 นาที
- ☐ พูดคุยกับลูกถึงสิ่งที่จะเจอพรุ่งนี้



2. Morning Routine ต้องเป๊ะ!

- ☐ ตื่นก่อนลูก 30 นาที เพื่อเตรียมใจและเตรียมตัว
- ☐ ใช้เวลาลูกตื่นและทำกิจวัตรเช้าแบบสบายๆ
- ☐ ออกจากบ้านเร็วกว่าปกติ 30 นาที
(รถติดวันแรกแน่นอนค่ะ)



3. การส่งลูกที่โรงเรียน

- ☐ ทักทายครูและเพื่อนๆ ด้วยรอยยิ้ม
- ☐ แนะนำลูกให้รู้จักเพื่อนข้างๆ
- ☐ ให้ลูกนั่งที่โต๊ะก่อนบอกลา
- ☐ พูดชัดเจนว่า "แม่จะมารับตอนเลิกเรียนนะค่ะ"
- ☐ อย่าลืงเลหรือยึดเยื้อ
- ☐ ห้ามแอบหนีเด็ดขาด!



4. After School Care

- ☐ เตรียมขนมหรืออาหารว่างที่ลูกชอบ
- ☐ วางแผนกิจกรรมผ่อนคลายหลังเลิกเรียน
- ☐ ใช้เวลาลูกเล่าเรื่องราวในโรงเรียนโดยไม่เร่งรีบ
- ☐ หลีกเลี่ยงคำถาม "วันนี้เป็นไงบ้าง?" เพราะเด็กๆ มักตอบสั้นๆ ว่า "ดี"
- ☐ ลองถามแบบนี้ดีกว่าค่ะ:
 - ➡ "วันนี้ได้เล่นอะไรสนุกๆ กับเพื่อนบ้าง?"
 - ➡ "ลองเล่าเรื่องตลกที่เกิดขึ้นในห้องเรียนให้แม่ฟังหน่อย"
 - ➡ "วันนี้ทานอะไรอร่อยๆ ที่โรงเรียนบ้าง?"

ที่สำคัญที่สุด... อย่าลืมกอดลูกเยอะๆ บอกรักลูกทุกวัน และชื่นชมความพยายามของลูกนะคะ การเริ่มต้นใหม่อาจยากในช่วงแรก แต่เชื่อเถอะค่ะว่าไม่นานลูกจะปรับตัวได้ และสนุกกับการเรียนแน่นอนค่ะ

