

ما أسباب قلة التركيز قبل الامتحانات؟



الخميس 11 مايو 2017 10:05 م

كأي أم ترغبين بالطبع في أن يحصل أطفالك على أفضل الدرجات خلال حياتهم الدراسية، لكن قبل الامتحانات قد يعانون من قلة التركيز، ما يجعلك تفقدين أعصابك وتشعرين بالخيبة والخوف، لكن تُرى ما الأسباب وراء قلة التركيز هذه؟ هذا ما سنعرفه هنا **قلة النوم:**

كثير من الأطفال في أيامنا الحالية لا يحصلون على ساعات نوم كافية بصورة يومية، فالأطفال يحتاجون على الأقل عشر ساعات من النوم كل ليلة، وفي سن المراهقة يقل عدد الساعات هذه إلى تسع ساعات

لكن الجدول اليومي لصغارنا مزدحم للغاية بالأنشطة والدروس والرياضة والواجبات المنزلية، ما يجعل من الصعب تخصيص وقت كافٍ للنوم والاسترخاء والاهتمام بالعلاقات الأسرية كذلك، وكلها مهمة في تركيز الأطفال، سواءً في المدرسة أو في الدراسة في المنزل

القلق حول الدراسة:

قلقك الزائد على طفلك قد يؤدي إلى التأثير بصورة سلبية عليه، هذه حقيقة يجب أن تضعيها في اعتبارك، فخوفك الدائم على درجاته يجعله في ضغط نفسي دائم، وبالتالي يقل تركيزه بصورة طبيعية

الخلافاً المنزلية:

كثير من العائلات تعاني من المشكلات في التواصل أو الأزمات المادية، وعلى الرغم من أن الوالدين في هذه الحالة يظنان أن الأطفال لا يتأثرون بصورة مباشرة، لكن التأثير واضح على تركيز الصغار، خاصة لو كان الوالدان يتكلمان عن هذه المشكلات بصورة مستمرة، ما يجعل الصغبر يشعر أنه جزء منها وواجبه التفكير بها وإيجاد حل

فالطفل القلق أو الخائف يعاني من عدم القدرة على التركيز سواءً في المنزل أو المدرسة

سوء التغذية:

الوجبات السريعة والمعدة دون عناية بالمواد الغذائية الداخلة في تصنيعها تؤثر بالطبع على تركيز الأطفال، الذين يحتاجون خيارات طعام صحية وغنية بالفيتامينات

كثير من الأمهات اليوم يتجهن أيضاً للطعام قليل الدهون للحفاظ على الوزن والصحة، لكن ذلك قد يسبب مشكلات للصغار، فالمدح يحتاج للدهون والعضلات تحتاج إلى البروتين، لذلك يجب الاهتمام بتناول إفطار غني يحتوي على البيض والخبز والزبد والحليب كامل الدسم، فالأطفال يحتاجون للدهون في حميتهم، والمراهقون كذلك يحتاجون لبروتين بكمية إضافية في غذائهم، سواءً من اللحم أو الدجاج أو الأسماك

الماء والحليب كذلك يجب عدم تجاهلهما في الحمية الغذائية، والأفضل الابتعاد عن مشروبات الطاقة الشهيرة، ويجب على الأم تحديد الحصة اليومية من الفواكه للصغار، والتأكد من تناولهم إياها، ووضعها في مكان واضح لترغيبهم فيها