

## 10 نصائح للأم للتعامل مع طفلها قبل الامتحان



الثلاثاء 17 يناير 2023 07:00 م

يتزامن مع دخول الامتحانات قلق وتوتر، فكلما اقترب الامتحان زادت حدة الأرق وعدم النوم عند الطلاب والأمهات ، لذا نستعرض خلال السطور التالية بعض النصائح للحد من القلق والتوتر أيام الامتحانات، وفقاً لما أشارت إليه شيماء عراقي استشاري تعديل السلوك [] الاستعدادات :

من المفيد عمل تهيئة واستعداد للامتحان من خلال التدريب على شكل الامتحان والتدريب على حل نماذج مماثلة قبل الامتحان تنوع أساليب المذاكرة:

يجب تنوع أساليب المذاكرة بدلا عن طرق المذاكرة النمطية وتقسيم المادة إلى أجزاء لسهولة الاستذكار والتحصيل تمارين الاسترخاء:

اتباع بعض تمارين الاسترخاء التي تخفف من حدة القلق وذلك بإرخاء العضلات والتنفس بهدوء وتخفيف حدة التوتر، والبعد عن الكافيين كالقهوة لأنها تساعد على القلق والتوتر[] نظام غذائي:

اتباع نظام غذائي متوازن فترة الامتحانات لعدم فقد الشهية وتنوع عناصر الغذاء بالفاكهة والمكسرات التي تساعد على تنشيط الدماغ وتقوية الذاكرة[] البعد عن ترك المواد:

تجنب أن تتراكم المواد الدراسية ويجب الانتهاء منها بفترة مناسبة قبل الامتحان لإتاحة فرص المراجعة بوقت كافي[] المذاكرة في أماكن تهوية:

من المهم المذاكرة في أماكن جيدة التهوية بعيدا عن غرف النوم لأنها تزيد من الرغبة في النوم لفترة طويلة هروبا من المذاكرة وأداء المهام[] المساحة في الوقت:

من الضروري عدم تضيق الوقت ويمكن تأجيل أي مهام أخرى لبعد الامتحانات وتخصيص أوقات مناسبة للمذاكرة وإعادة مراجعة على الدروس[] تأجيل الزيارات:

يجب تهيئة المنزل فترة الامتحانات وإلغاء بعض الزيارات التي تضيع الوقت وتأجيلها بعد الامتحان، والمذاكرة في جو هادئ بعيد عن الضوضاء والتجمعات العائلية[] الاستفادة من الخبرات السابقة:

من المهم الاستفادة من المصاعب أو المواقف في الامتحانات السابقة والتهيئة للدخول في الامتحان المقبل بخبرات سابقة[]