

7 طرق لمساعدة الأبناء على اجتياز الامتحانات دون توتر

الجمعة 23 مايو 2025 08:30 م

مع اقتراب موسم الامتحانات، تنشط استعدادات الأبناء في مختلف المراحل الدراسية، وسط أجواء مشحونة بالقلق والترقب. يبدأ الطلاب في تكثيف المراجعة وتنظيم الوقت، ومحاولة استيعاب أكبر قدر ممكن من المعلومات في فترة زمنية قصيرة. وتبرز أهمية دور الأسرة في هذه المرحلة الحساسة، من خلال توفير بيئة هادئة، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي، وتخفيف الضغوط قدر الإمكان. كما تساهم التغذية السليمة والنوم المنتظم في تعزيز التركيز وتحسين القدرة على الحفظ والاستيعاب. وبين الجهد الفردي والتشجيع الأسري، يتسلح الأبناء بالأمل والطموح لعبور هذه المحطة الدراسية المهمة وتحقيق أفضل النتائج الممكنة. وإليك وفقًا لموقع "raisingchildren" طرقًا لمساعدة أطفالك على اجتياز تلك الامتحانات بأقل مجهود وبدون توتر.

علامات توتر الطفل قبل الامتحانات المدرسية

فيما يلي علامات تشير إلى توتر الأطفال أثناء الدراسة:

- القلق بسهولة،
 - الصداع وآلام المعدة،
 - نوم غير منتظم،
 - فقدان الشهية،
 - لا يستمتع بالأنشطة التي يحبها عادة،
 - وجود أفكار سلبية،
 - يشعر بأنه ليس لديه مستقبل.
- تعرفي إلى المزيد حول أفضل التقنيات لتقليل أعراض التوتر لدى طفلك

7 طرق لمساعدة الأبناء على اجتياز الامتحانات المدرسية

سيشعر الأطفال بالراحة إذا كان لديهم شخص يتحدثون إليه، ويمكنه مساعدتهم في مواجهة التحديات التي يتعرضون لها خلال فترة الدراسة كالامتحانات، وإليك عدة طرق يمكن للوالدين القيام بها ليكونوا مستعدين لمواجهة الامتحانات المدرسية.

1 - تناول الطعام بانتظام والبعد عن الدهون والسكر والكافيين

النظام الغذائي الصحي والوقت المنتظم كلاهما سيساعد طفلك على الشعور بالهدوء والطمأنينة خلال فترة الامتحانات؛ لذا تجنب تقديم الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والكافيين؛ مثل مشروبات الطاقة، الغازية، الحلوى، الشوكولاتة، والرقائق.

وذلك لأن هذه الأنواع من الأطعمة ستجعل الأطفال مفرطي الحركة وسريعي الانفعال، ولديهم تقلبات في المزاج. من الأفضل أن يقوم الأم والأب بإعداد الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية؛ مثل الدجاج والخضروات الخضراء، وتعد تلك الأطعمة مفيدة لزيادة تركيز الأطفال أثناء الدراسة، كما يمكن للأمهات والآباء أيضًا إشراك أطفالهم في اختيار قائمة طعام صحية وسهلة وفقًا لرغبات أطفالهم الصغيرة.

2 - الحصول على قسط كافٍ من النوم من 8 - 10 ساعات

الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يحسن الصحة العقلية للأطفال ووظائف الدماغ، فعندما يحصل الأطفال على نوعية وكمية النوم المناسبة، سوف يستطيعون نشطين.

لذا تأكدي من أن طفلك يذهب إلى السرير قبل الساعة 9 مساءً، وتأكدي من حصول طفلك على 8-10 ساعات من النوم، والبعد عن المؤثرات الإلكترونية قبل النوم؛ مثل التلفاز أو الهاتف المحمول أو الكمبيوتر.

3 - وضع جدول زمني وتحديد وقت المذاكرة ووقت الراحة

لاجتياز الامتحانات المدرسية والحصول على درجات جيدة يجب على الأطفال الحصول على قسط من الراحة من وقت لآخر، فهناك أوقات يشعر فيها الأطفال بالملل والتعب من الدراسة طوال اليوم، ثم يقررون اللعب على هواتفهم المحمولة، لذا يمكن للآباء والأمهات وضع جدول زمني روتيني، وتحديد وقت الدراسة ووقت الاستراحة.

4 - مساعدة الطفل في فهم الدروس الصعبة

من الجيد ألا يتعد الآباء عن أطفالهم وقت المذاكرة؛ حتى لا يترددوا عندما يريدون طرح الأسئلة بل في المقابل أخبرهم أنهم إذا شعروا بوجود صعوبات، فيمكنهم أن يسألوك على الفور.

أيضًا إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في فهم درس يعتقد الأب والأم سهلًا، فيجب تجنب توبيخ الطفل والاستخفاف بالمشكلات التي يواجهها.

وبصرف النظر عن المساعدة في الإجابة عن الأسئلة، يمكن للآباء والأمهات أيضًا إعداد مساحة مريحة للأطفال للدراسة دون تشتيت انتباههم.

5 - ممارسة الرياضة لزيادة الطاقة وتصفية الذهن

يمكن أن تخفف التمارين الرياضية من التوتر الذي يشعر به الأطفال قبل موعد الامتحانات المدرسية، لذلك تعتبر الرياضة إحدى وسائل تحضير الأطفال للامتحانات المدرسية فيمكن أن تؤدي ممارسة النشاط البدني بانتظام إلى زيادة الطاقة وتصفية ذهنه وتخفيف التوتر. على الجانب الآخر ليست هناك حاجة لممارسة التمارين الرياضية الثقيلة، فيمكن للآباء والأمهات اصطحاب أطفالهم للمشي على مهل في الصباح أو الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة. ربما تودين التعرف إلى فوائد ممارسة الأطفال للتمارين الرياضية

6 - تجنب الضغط الزائد على الأبناء أثناء الامتحانات

عند المذاكرة للطفل يشعر عدد قليل من الآباء بالتوتر، والذي يمكن أن ينتقل إلى الطفل بشكل غير مباشر من خلال الضغط عليه أثناء الدراسة. يمكن للآباء والأمهات مناقشة الدروس الصعبة مع أطفالهم وتعليمهم التركيز على الأسئلة السهلة بدلاً من الأسئلة الصعبة. يمكن للوالدين أيضًا التركيز على عملية تعلم طفلهم بدلاً من النتائج النهائية بعد الامتحانات المدرسية؛ حتى يشعر طفلهم الصغير بالتقدير.

7 - تقديم "هدية" للطفل لجعله أكثر حماسًا

عندما يشعر الأطفال بالتوتر والقلق بشأن مواجهة الامتحانات المدرسية، فإن تقديم الهدايا يمكن أن يكون وسيلة لجعلهم أكثر حماسًا. يمكن للأب والأم تقديم هدايا بسيطة؛ مثل تناول الطعام المفضل للطفل أو السماح له بمشاهدة التلفاز لفترة أطول. في النهاية يجب الانتباه إلى أن الشعور بالتوتر والقلق عند مواجهة الامتحانات المدرسية يعد أمرًا طبيعيًا، ويعد دور الوالدين مهمًا جدًا في جعل الأطفال أكثر هدوءًا، ومع ذلك إذا رأيت أعراض التوتر لدى طفلك، بما في ذلك فقدان الشهية، فتواصلي على الفور بطبيب طفلك.