

خانه‌ای آماده برای روزهای امتحان

شب موقع خواب از این مهمان‌های ناخوانده و برنامه‌ای که نقش بر آب شده بود، حسابی عصبانی بودی!

قصه بالا را خیلی از ما تجربه کرده ایم اما مشکل اینجاست حالا که دیگر دانش آموز نیستیم، اضطراب و حال و هوای روزهای امتحان فراموش مان شده است. به همین جهت گاهی با فرزندمان همراهی لازم را نداریم. البته تقریباً هفته و روزهای امتحان را همه پدر و مادرها بخاطر دارند، اما آنچه فراموش می شود این است که برای آمادگی مناسب، تنها شب امتحان کافی نیست. مخصوصاً امتحانات پایان سال که حجم درس فرزندمان بالاتر است. تعطیلات طولانی مدت عید امسال هم مزیدی بر علت شده است که دانش آموزان بعد از دور بودن از حال و هوای مدرسه، کمی در درس هایشان افت کنند و معلمان نیز باید زودتر درس‌ها را تمام کنند تا به امتحانات پایان سال برسند.

با هم ، قدم قدم پیش بروید

در اولین قدم بهتر است او را با خود همراه کنید. اگر شما مدام نگران درس‌های او باشید اما خودش احساس نیاز نکرده و با شما همکاری لازم را نکند، نتیجه مطلوب به دست نخواهد آمد.

برای فرزندان کوچک‌تر علاوه بر صحبت کردن در مورد آینده و موفقیت و لزوم درس خواندن، می‌توانید از تشویق کلامی تا وعده‌هایی که می‌تواند موتور محرک خوبی باشد استفاده کنید، اما مراقب باشید حتی تعیین جایزه نیز به گونه‌ای صورت گیرد که به ایجاد انگیزه درونی کمک کند. اما در مورد بچه‌های بزرگ‌تر اینطور نیست؛ یعنی ایام امتحان اصلاً زمان خوبی برای سخنرانی و گوش زد کردن اهمیت ادامه تحصیل نخواهد بود، بلکه نتیجه عکس می‌دهد.



وقتی زنگ مدرسه می‌خورد، بیش‌تر از هر چیز در این فکر هستی که وقتی به خانه رسیدی، چگونه به ترتیب به کارهایت برسی. با خودت فرار می‌گذاری که خیلی سریع استراحت مختصری بکنی و در سه ساعت کل درس ریاضی را یکبار دوره کنی. بعد نیم‌ساعتی استراحت کرده و تا پایان شب، هر چه سؤالات اضافی ریاضی داری حل کنی. پیش خودت محاسبه کرده‌ای که اگر شام را هم در اطاق بخوری و شب کمی دیر تر بخوابی، می‌توانی برای امتحان فردا تمام نمونه‌سؤالات را حل کنی. در این صورت می‌توانی بهترین نمره را بیاوری. در همین فکرها هستی که خودت را مقابل درب خانه می‌بینی. تمام مسافت بین مدرسه تا خانه را در حال برنامه‌ریزی برای ساعت‌های امروزت بودی. در را باز می‌کنی.

مادرت با عجله سلام می‌کند و می‌گوید زود لباس‌هایت را عوض کن و به کمک من بیا!!! حتی فکرش هم عصبانیت می‌کند. نکند امشب مهمان داریم؟

بله، فکرت درست بود؛ هر چند وقتی مادر فهمید امتحان داری از کمک کردن معاف شدی، اما یک چیز باقی ماند و آن حل کردن مسائل سخت ریاضی در حالی است که صدای همهمه و صحبت مهمان‌ها از بیرون در آزارت می‌دهد. هرچه تلاش کردی نتوانستی تمرکز لازم را داشته باشی. با زمانی که برای شام خوردن با مهمان‌ها از دست دادی، تنها توانستی نصف آنچه فکر می‌کردی را تمرین کنی.

بدن شان رفع شود و هم بعد از امتحانات مشکل اضافه وزن پیدا نکنند. البته برخی از بچه ها هم به خاطر نگرانی و یا فشار درسی، اشتهای شان را از دست می دهند که در این صورت شما با تنوع دادن به غذا و پشتکار می توانید او را به خوردن راغب کنید.

به صبحانه خوردن شان بیش از قبل تأکید کنید؛ مخصوصاً روزهای امتحان. در این ایام خوردن غذای خانگی سالم، میوه، آب میوه های طبیعی، انواع مغزها می تواند به بالارفتن توان فکری و عملی فرزندان کمک کند.

علاوه بر این خواب کافی معجزه می کند. کاری کنید که در این ایام حتی به خاطر درس خواندن تا دیر وقت بیدار نماند، برنامه ای بریزید که بتواند از وقتش کمال استفاده را داشته باشد.

بیا جاها عوض

اگر شما در اطاق مجاور سریال مورد علاقه او را نگاه می کنید، یا مدام با تلفن با صدای بلند حرف می زنید و یا برای آخر هفته مهمان دعوت می کنید، توقع نداشته باشید او در اطاقش با تمرکز کامل درس بخواند. بهتر است کمی در برنامه های خانواده تغییر ایجاد کنید تا او با آرامش بیشتری بتواند بر درس هایش تمرکز کند.

یادتان باشد ایام امتحانات اصلاً زمان خوبی برای حل کردن مشکلات زناشویی نیست. حتی یک جر و بحث ساده می تواند برای او نگرانی ایجاد کند. یک خانه گرم و صمیمی می تواند بهترین کمک برای رشد علمی فرزندان باشد.

یک ماهی را در کنار او باشید تا او هم بتواند بهترین نتیجه را ببیند. پیشنهاد ما به شما این است که سری به کتابخانه بزنید. کتاب مورد علاقه تان را بخرید و در این روزها مثل او بنشینید و با علاقه کتاب بخوانید. این بهترین تشویق برای اوست که بدون خستگی و با انگیزه، ساعت های پای درس و مشق بنشیند.

به طور کلی برای ایجاد رفتارهای خاص باید این مسئله را در نظر بگیریم که رفتارهای مطلوب را تشویق کنیم و رفتارهای نامطلوب را نادیده بگیریم. این گونه رفتارها برای کشیدن کودکان به سوی درس خواندن می تواند به این صورت باشد که هرگونه رفتاری که به درس خواندن کودکان کمک می کند، تشویق شود و در جواب، رفتارهای مطلوب کودکان نیاز به پاسخ مثبت و فوری دارد. برای مثال اگر به فرزندان بگویید: «اگر امسال شاگرد اول شوی آن چیزی که دوست داری را برایت می خرم» قولی طولانی مدت است و ایجاد انگیزه بالا نمی کند، بنابراین به خاطر داشته باشید که برای ایجاد انگیزه در کودکان ابتدا باید خرده هدف ایجاد کنید، مثلاً «اگر امروز درست را خوب بخوانی، با هم به شهر کتاب می رویم.»

باتوجه به سن فرزندان یک استراتژی داشته باشید تا او به صورت خود خواسته، در انجام کارهای مدرسه عمل کند. این دیگر یکی از هنر های پدر و مادری است.

عینک واقع بینی فراموش نشود

در دنیایی که ما زندگی می کنیم، تفاوت های فردی چیزی است که به خواست خداوند متعال به زندگی زیبایی داده است. قرار نیست همه افراد هوش ریاضی بالایی داشته باشند، یا همه بتوانند به خوبی نقاشی کنند و... در مورد فرزندان هم این موضوع صادق است.

توقع نداشته باشید او یک نابغه باشد یا شاگرد اول شود. اگر شما چنین هدف هایی داشته باشید، ناخودآگاه برای او ایجاد استرس می کنید. اگر احساس کند بیش از حد توان از او توقع دارید، ممکن است میدان را خالی کند و حاضر به تلاش نشود.

فرزند شما باید بداند که تلاش کردن او برای تان ارزشمند است و در قید و بند نمره نیستید. بگذارید با آرامش و اعتماد به نفس سر جلسه امتحان برود.

یک غذای مقوی، واجب مثل هوا

در ایامی که بچه ها بیشتر مشغول درس خواندن هستند، نیاز به تغذیه مناسب بیشتر احساس می شود. فعالیت مغزی، قند خون را پایین می آورد و البته بعضی بچه ها وقتی درس می خوانند مدام باید چیزی بخورند. باید با نظارت و برنامه ریزی خوب به آنها کمک کنید هم احتیاج