

در دوران امتحانات چگونه با فرزندمان رفتار کنیم؟

ایام امتحانات یکی از مهمترین و پرهیجان ترین ایام تحصیل برای هر دانش آموز است و به قدری اهمیت دارد که پدر و مادر و حتی کل خانواده را درگیر این مسئله می کند. از آنجا که موفقیت در این امر برای خانواده مهم است پس چه اقدامات مناسبی می توانیم داشته باشیم تا علاوه بر اینکه به حفظ آرامش آنان کمک نمائیم در افزایش کیفیت و کارایی عملکردشان نیز موثر باشیم.

۱- در زمان امتحانات سعی کنید از ایجاد هر گونه فشار و استرس بپرهیزید.

گاهی ایجاد انگیزه را با ایجاد فشار و استرس اشتباه می گیریم و فکر می کنیم هر قدر هیجان و فشار ناشی از امتحان در فرزندمان بالاتر باشد احتمال تلاش و کسب موفقیت بیشتر است در حالیکه این فشار نه تنها کمکی به بهبود مسئله نخواهد کرد بلکه از کیفیت کار نیز خواهد کاست. بنابراین جهت ایجاد انگیزه از روشهای بهتری استفاده کنید.

۲- محیط آرام و به دور از هر گونه مشغله ای را برای آنان فراهم آورید. بسیاری از اوقات در زمان امتحانات موقعیت هایی ایجاد می شود که برای دانش آموزان دردسر ساز و عامل حواسپرتی است. به عنوان مثال : آمدن میهمان و یا رفتن به مهمانی ، تماشای تلویزیون.

بهتر است با دقت نظر خود از ایجاد موقعیت های جذابی که دانش آموز امکان حضور در آن را ندارد و برایش مطلوب و خوشایند است پرهیزید.

۳- به مسئله خواب و تغذیه مناسب در این دوران توجه بیشتری داشته باشید. خواب کافی و به اندازه در شب های امتحان قدرت تجزیه و تحلیل و بازیابی مغز را افزایش می دهد دانش آموزانی که در شب های امتحان خواب کافی ندارند فشار بیشتری به ذهن خود وارد می کنند. همچنین خوراکی های کم حجم و مقوی مواد قندی، کم چرب و پروتئین دار به اندازه ی کافی در برنامه ی غذایی روزانه آنها قرار داشته باشد تا به افزایش فعالیت مغز کمک بیشتری شود.

۴- از دخالت ، نظارت و کنترل مستقیم پرهیزید اکنون فرزند شما در موقعیتی است که نیاز به استقلال و روحیه استقلال طلبی دارد. آنچه که باید در نظر بگیرید اینست که او را در برنامه ریزی و طرح مطالعاتی اش حمایت کرده و با ارائه راهنمایی های به جا و کاربردی به او در بالا بردن کیفیت کارش کمک نمائید. به خاطر داشته باشید که همه در اجرای برنامه ریزی شخصی و فردی خود موفق تر عمل می کنند و در پیروی از برنامه هایی که توسط دیگران طراحی می شود احساس تعهد نمی کنند.

۵- جهت کاهش اضطراب امتحان تجربیات موفق گذشته را به او یادآوری کنید.

بسیاری از اوقات دانش آموزان درگیر احساس یأس و سرخوردگی و یا اضطراب و بی قراری می شوند و هر چه بیشتر می خوانند کمتر نتیجه می گیرند. در این شرایط لازم است یادآوری کنید که قبلاً هم چنین وضعیتی را تجربه کرده و موفقیت های خوبی به دست آورده است.

۶- از مقایسه کردن وضعیت تحصیلی فرزندان با دیگران پرهیزید: فراموش نکنید که همه ی انسان ها از یکدیگر متمایز و هیچ دو نفری را نمی توانید بیابید که به یکدیگر شبیه باشند. بنابراین منصفانه نیست که در مسائل تحصیلی فرزندان به این امر توجه نکنید، مطمئن باشید که فرزندان در زمینه هایی توانمندتر است و در مواردی نیاز به تقویت و برطرف کردن نقطه ضعف خود دارد. با در نظر گرفتن چنین شرایطی می توانید بپذیرید که او را تنها با سطح توان و استعداد و تلاش فردی اش مقایسه کرده و محک بزنید.

۷- از تمرکز بر نمره خودداری کنید: این نکته خیلی مهم است که شما ارزش کار فرزند خود را در سعی و تلاشی که برای موفقیت انجام می دهد، ببینید احساس مسئولیت، وظیفه شناسی و برنامه ریزی وی جهت ارتقاء وضعیت تحصیلی بسیار مهم تر از نمره ایست که به زور و اجبار و فشار محیط و اطرافیان بدست می آید. بنابراین قلباً به این احساس برسید و به فرزندان ثابت کنید که او موظف به تلاش و پیگیری است. نشان دهید که موفقیت و پیشرفت تحصیلی وی برایتان بسیار ارزشمند است.

گاهی پیش می آید که بعضی از خانواده ها دچار افراط می شوند و به خاطر به وجود نیامدن اضطراب و استرس از اهمیت درس خواندن و تلاش کردن فرزندشان می کاهند در حالیکه این امر باعث می شود دانش آموز احساس کند فعالیت های آموزشی و موقعیت تحصیلی وی برای خانواده چندان مهم نیست و شاید تلاش وی را تحت تاثیر قرار دهد اما اگر او احساس کند که این مساله برای شما مهم است و پی گیری های به جا و تذکرات صحیح و به موقع و نه سخت گیری های بی دلیل شما را ببینید قطعاً وضعیت خود را ارتقا خواهد داد.

راههای افزایش آرامش و تغذیه مناسب در فصل امتحانات

* روز خود را با مصرف یک لیوان آب پرتقال تازه یا آب میوه های طبیعی حاوی ویتامین C شروع کنید، چون ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

* در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این آب می تواند به صورت آب و چای باشد.

* سعی کنید در طول روز فقط یک فنجان قهوه میل کنید، نه بیش تر!

* از افت قند خون جلوگیری کنید و وعده های منظم، کوچک و سالم میل کنید.

* مصرف غذاهایی مانند مغزهای گیاهی (پسته، فندق، بادام و ...)، موز و غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می دهد.

* به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه ی مفصل بخورند توصیه می شود از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

روش مناسب دیگر برای مقابله با اضطراب، مصرف سبزی های مثل ریحان، نعنا و کاهو و میوه هایی مثل سیب است که در کاهش اضطراب بسیار مفیدند.

* کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است. خوردن جگر، گوشت و ماهی در طول سال ضمن جلوگیری از بروز کم خونی، کمک زیادی به تمرکز شما در زمان امتحانات می کند.

* کمبود منیزیم در بدن نیز یکی از علت های کاهش یادگیری است. خوردن مغز دانه های گیاهی غنی از منیزیم مثل بادام، کشمش، فندق، گرد و نخودچی توصیه می شود.

* از خوردن زیاد شیرینی ها ، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی گازدار در شب امتحان خودداری کنید، زیرا این مواد نمی گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.

* در زمان امتحانات ، بیش تر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض عوارض سرماخوردگی، گرمزدگی، مسمومیت غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا بیرون از خانه جدا خودداری کنید.

* مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحانات موثر است.

* مصرف سبزی تازه (البته بعد از ضد عفونی) و میوه های تازه توصیه می شود.

* تغذیه ی متعادل و متنوع شامل غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت و میوه ها سبب کاهش استرس امتحان می شود.

* هنگام خستگی کمی استراحت کنید. در موقع خستگی احتیاج به استراحت داریم نه محرک، مصرف قهوه برای بیدار ماندن توصیه نمی شود.

میزان استراحت

♦ حداقل شش ساعت در شبانه روز بخوابید. کمتر از آن می تواند اثرات زیان باری داشته باشد.

♦ حداکثر ۸ ساعت بخوابید. بیشتر از آن، هم باعث از دست دادن زمان (برای مطالعه ی مفید) است و هم کسلی و خواب آلودگی در روز به دنبال خواهد داشت.

♦ تا نیمه شب برای درس خواندن بیدار ننشینید زیرا به خواب آلودگی در روز بعد منجر می شود و شما را به سیستم غلط عادت می دهد.

♦ بین مطالعه ی درس های مختلف حتما به میزان کافی، حدود پانزده دقیقه تا نیم ساعت استراحت کنید تا ذهن شما بهتر فعال شود.

- پس از اتمام زمان لازم برای هر درس و هنگام شروع درس جدید حتما سه یا چهار تنفس عمیق داشته باشید.

- پس از هر وعده غذا بلافاصله مطالعه را شروع نکنید. زیرا پس از هر وعده غذا جریان خون دستگاه گوارش افزایش یافته و از کارایی اعمال هوشمند می کاهد.

در پایان امیدواریم که این راهکارها تا حدودی بتواند به شما در چگونگی برخورد با فرزندان کمک نموده و آنها را به مسیری هدایت کند که هم موفقیت تحصیلی خودشان و هم رضایت خاطر شما فراهم شود.

امیدواریم در چگونگی برخورد با فرزندانمان از راهها و فرصت ها درست استفاده نموده و آنها را به مسیری هدایت کنیم که همواره شاهد موفقیت هایشان باشیم.

آنچه در زندگی بدست می آوریم

همانی است که در ذهن خود می بینیم.