قواعد مجربة لدراسة بلا ملل



◄يشعر الكثير من الأطفال بالملل خلال الدراسة وفترة الامتحانات وذلك نتيجة قضاء وقتٍ كبيرٍ في الدراسة والمراجعة، وأحياناً يكون أسلوب الدراسة هو السبب في إصابة الطفل بالملل، إليك ثلاث قواعد أساسية للمذاكرة من أجل تجنّب الشعور بالملل.

قواعد أساسية لتجنّب الملل أثناء المذاكرة:

1- التحرّر من الخوف: تمثّل الامتحانات هاجسٌ وخوفٌ عند الكثير من الأطفال، ولكي يدرس الطفل بشكلٍ ناجحٍ وفعّالٍ؛ لابدّ وأن يتحرّر من الخوف الذي يسيطر عليه، فمن المهم أن يعرف الأطفال أنّ الامتحانات ما هي إلّا تحصيل لما سبق دراسته، وهو مقياسٌ لما استوعبه طوال فصل دراسي كاملاً.

2- الصحّة الجيّدة: أظهرت جميع الدراسات أنّ الطفل الذي يحظى بصحّة جيّدة وسليمة؛ يدرس جيّداً؛ لأنّ الغذاء ينشّط الذاكرة ويقوّيها، لذا نجد أنّ هناك كثير من الأطفال يبذلون مجهوداً كبيراً في الدراسة، ولكن بلا فائدة لذا يجب أن يوفّر للطفل جميع الأغذية الصحّية بجانب الراحة والاسترخاء لكي يثمر في مذاكرته.

3- التفاؤل وحُسن الظنّ با: يحتاج الطفل خلال فترة الامتحانات إلى حُسن الظن با، إذ إنّ الثقة تدفعه إلى تحقيق مزيدٍ من الجهد وذلك يطمئنه بأنّه سيحقّق ما يريد ويصل لأهدافه دون خوفٍ أو ترقبٍ من المستقبل الغير معروف.

كيف يمكن التخلّ ُص من الملل الذي يحدث وقت الامتحانات؟

خلال فترة الامتحانات يواجه الطفل نوعاً من القلق الذي يسبّب اضطراب في الحالة النفسية للطفل، وهنا يكون البُعد عن القلق هو الحل، فإذا كان الطالب مستعدّاً للامتحان فلا داعي للقلق، وإذا لم يكن مستعدّاً فعليه أن يستعدّ، ويبدأ في الدراسة بهدوء؛ لأنّ القلق مضرّ وغير مفيد.

وهذه مجموعة من النصائح للتخلّ ُص من الملل أثناء المذاكرة:

- التوقف لمدة عشر دقائق كلّ ساعة أو ساعة ونصف للاسترخاء.

- الحرص على الخروج إلى مكان مفتوح به هواء متجدّد كشرفة المنزل مثلاً.

- الابتعاد عن مصادر الضوضاء والإزعاج أثناء المذاكرة.

- تجنّ ُب التفكير في أ ُمور أ ُخرى بجانب المذاكرة؛ لأنّ هذا من شأنه أن يقلل من التركيز والاستذكار.

- م ُراعاة عدم تناول كميات كبيرة من الطعام، بجانب الابتعاد عن الأطعمة المليئة بالدهون.

- العناية بالعينين؛ لتجنّ ُب أسباب إجهاد العين والصداع الناشئة من الأوضاع الخاطئة والعادات السيّ ِئة أثناء الاستذكار.►