

عدم تمرکز دانش آموز سر جلسه امتحان

بخش عمده‌ای از کم شدن نمرات بچه‌ها به علت بی‌دقتی و کاهش تمرکز است. البته باید بدانید که برای تقویت تمرکز در کودک باید به‌طور اصولی و در یک دوره طولانی مدت کار شود تا به تدریج بهبود مورد انتظار رخ دهد. والدینی که دوست دارند فرزندشان کمتر با این مشکل روبه‌رو شود، باید راهکارهای تمرکزی را از دوران نوزادی فرزند خود آغاز کنند تا در دوران مدرسه و بزرگسالی کمتر به مشکل بر بخورند. بخش عمده آموزش‌های ویژه افزایش تمرکز در نوزادان و نوپایان از طریق موسیقی‌های خاص، بازی‌ها و کتابخوانی‌های هدفمند صورت می‌پذیرد.

در اینجا با چند راهکار ساده برای افزایش تمرکز در جلسه امتحان آشنا می‌شویم:

آزمون خانگی:

پیش از حضور در جلسه امتحان (چند روز یا شب قبل از آزمون)، به‌خصوص در دروسی که دانش‌آموز احساس ضعف می‌کند، امتحانی شبیه‌سازی شده برگزار کنید. سؤالاتی را روی یک برگه (ترجیحا تایپ شده) بنویسید و از او در شرایطی مشابه امتحان اصلی (صندلی، پوشش مدرسه، وسایل لازم برای امتحان و...)، آزمون بگیرید. کودک نباید در هنگام این امتحان از جای خود بلند شود یا حرف بزند. همچنین باید در مدت‌زمان تعیین شده برای آزمون نیز برگه خود را تحویل دهد. جالب اینجاست که پژوهشگران دریافته‌اند، بچه‌هایی که در این شرایط امتحان می‌دهند، تمام حالت‌های یک امتحان اصلی از قبیل بالا رفتن ضربان قلب، عدم راحتی، کاهش تمرکز و... را تجربه می‌کنند و برای آزمون اصلی آماده‌تر خواهند بود. شما می‌توانید این کار را ۲ یا ۳ بار برای هر امتحان انجام دهید زیرا هم دوره خوبی برای فرزندتان خواهد بود و هم او را با شرایط آزمون آشنا می‌سازد. البته جدیت شما و سایر اعضای خانواده در رسمیت بخشیدن به این نوع امتحانات خانگی بسیار مهم است.

۲- لباس روز امتحان: در دوره امتحانات به لباس پوشیدن فرزندتان دقت کنید. لباس‌های نامناسب (بیش از حد گشاد یا تنگ)، کفش، جوراب و... هر کدام به‌تنهایی می‌تواند باعث کاهش تمرکز فرزندتان شود.

پوشیدن لباس‌های ناراحت، کفش‌های تنگ یا جوراب‌هایی که کش سفتی دارند، بخشی از ذهن کودک را در طول امتحان درگیر می‌کند و همین امر باعث افزایش بی‌دقتی در دانش‌آموز می‌شود. پیش از شروع امتحانات، لباس‌های مناسب را انتخاب و آماده کنید زیرا روز امتحان زمان مناسبی برای تست کردن لباس نیست!

اضطراب امتحان:

کودکانی که در طول سال تحصیلی تحت فشار دائمی والدین کمال‌گرا برای دریافت نمره ۲۰ بوده‌اند، بیش از دیگر بچه‌ها سر جلسه امتحان دچار استرس می‌شوند. این بچه‌ها سر جلسه امتحان مدام در فکر برآورده کردن انتظارات والدین خود هستند و در مواجهه با نخستین سؤالی که پاسخ آن را نمی‌دانند دچار اضطراب می‌شوند به‌گونه‌ای که تمرکز کافی برای پاسخ‌دادن به دیگر سؤالات را نیز نخواهند داشت. همچنین والدینی که به کودک مدام نسبت به فرارسیدن زمان امتحان هشدار دهند، از گرفتن نمره کم بترسانند یا حتی برای نمره ۲۰ پاداش‌های سنگین بگذارند، به‌طور ناخواسته او را به سمت اضطراب امتحان و کاهش تمرکز در جلسه امتحان سوق می‌دهند.

تغذیه مناسب:

بخشی از مشکلات عدم تمرکز دانش‌آموزان در جلسه امتحان به احساس گرسنگی یا تشنگی برمی‌گردد که مانعی برای خوب امتحان‌دادن است. هر پدر و مادری بهتر از دیگران با شرایط فرزند خود آشناست. برخی از بچه‌ها در هنگام امتحان دچار اضطراب شده و گرسنه یا تشنه می‌شوند. بهتر است برای این بچه‌ها، چند خوراکی کوچک که بدون ایجاد سروصدای اضافی قابل خوردن باشد بگذارید و پیش از شروع امتحانات، این مسئله را با کادر مدرسه درمیان بگذارید تا مشکلی نیز از این لحاظ پیش خوراکی‌های مناسب برای این دانش‌آموزان، آب میوه طبیعی، خرما، آبنبات، کشمش، مویز و... است. البته دقت کنید که میزان خوراکی‌ها نباید زیاد باشد.