

نصائح تساعد ابنك على التمتع بسنة دراسية ناجحة

يعد كل من التغذية، النوم، التعامل مع التوتر أشياء هامة للغاية من أجل تحقيق سنة دراسية ناجحة.

إليك بعض التكتيكات تم إثباتها علمياً والتي تضمن أن يكون لطفلك أساس قوي من أجل الاستفادة بأكبر قدر من كل يوم داخل الفصول الدراسية:

1- الاستغراق الذهني قد يساعد الطلاب على التعلم

حين قامت مَدْرسة ضعيفة المستوى بتعليم طلابها التأمل التجاوزي، قلت معدلات إيقاف الطلاب وعقابهم، بينما ارتفع متوسط درجات الطلاب ومستوى الحضور.

2- الواجبات المنزلية مرهقة

جميعنا نعلم أن الفروض المنولية تسبب الخلافات العائلية وتترك الوالدين منهمكان طوال الوقت ويرددان عبارة "أين الدرس؟" الأمر الذي يؤثر بطريقة سلبية على نفسية الطالب والأبوين معا.

3- مساعدة الوالد لابنه من أسوأ الأمور

بينت إحدى الدراسات أن الآباء المصابين بما يسمى الخوف من الرياضيات، الذين حاولوا مساعدة أبنائهم بشكل متكرر، قد تسببوا في إيذاء أبنائهم عن طريق نقل القلق لهم.

4- التطبيقات تساعد على جعل الواجب أسهل

غالباً ما يشعر الآباء والأمهات بالقلق من أن التكنولوجيا قد تتداخل مع قدرة الطفل على إنهاء الواجبات المنزلية، ولكن بإمكان بعض أدوات التكنولوجيا الجديدة مساعدة الطلاب على تأدية واجباتهم بشكل أسرع.

5- طعام الكافيتريا مفيد

يعتقد كثير من الآباء أنهم من دون شك يفعلون الأفضل لأطفالهم، عن طريق إجبارهم على جلب طعام الغداء من المنزل بدلاً من تناول وجبات

الغداء التي تُقدم في المدرسة. ولكن الدراسات الحديثة تثبت بوضوح أنهم مخطئون، خاصة إذا كان طفلك يتناول خضرواته إذ إن هذا الأمر لم يؤد لدفع الأطفال لاختيار الفاكهة أو الخضروات كجزء من برنامج غداء المدرسة إلى المزيد من استهلاك الفواكه والخضروات.

6- أحيانا ما يتوجب على الطفل المريض أن يذهب للمدرسة

جميعنا نعلم أن هناك أوقاتا تحتم على الطفل الذي لا يشعر بالنشاط الكامل أن يحمل حقيبته ويذهب للمدرسة.