

## الاستعداد للدراسة.. نفسياً وذهنياً وبدنياً



هناك مجموعة من العوامل التي تساعد الطالب على العودة إلى المدرسة بكامل نشاطه وبروح معنوية عالية، حيث إنَّ هناك بعض العادات التي يتعوّد عليها الطالب خلال فترة الإجازة، مثل: الراحة والكسل وكثرة النوم والخروج مع الأصدقاء واللعب والتسلية، كلُّ تلك العادات يجب أن يتخلّى عنها الطالب قبل بدء الدراسة، من أجل الاستعداد للدراسة ولكي يبدأ العام الجديد بكامل نشاطه وتركيزه، كما يجب حث الطالب على النجاح والتفوق في العام الدراسي الجديد من خلال وضع مكافآت رمزية لحثه على التفوق في دراسته.

### الاستعداد النفسي للدخول للدراسة

قبل الدخول للعام الدراسي الجديد يجب تهيئة الطلاب نفسياً من أجل الاستعداد للدراسة، أي حتى يكونوا مستعدين تماماً لاستقبال عام جديد بمنتهى النشاط والحيوية، الاستعداد النفسي للدراسة يُعتبر من أهم العوامل التي تساعد الطلاب على استقبال الدراسة بروح معنوية عالية، خصوصاً إذا حدّد الطالب هدف معين وعمل على الوصول إليه، هناك بعض الأمور تساعد على جعل الطلاب مستعدين نفسياً لدخول المدارس والجامعات مثل: البدء في تنظيم وقت النوم والعودة مرّة أُخرى للنوم المبكر وترك السهر قبل الدراسة بفترة مناسبة، البدء في تصفح بعض الكُتُب والعودة إلى القراءة لتنشيط الذهن مرّة أُخرى، تنظيم الوقت ووضع جدول يومي لتنظيم أيّام الدراسة، تحديد هدف معين من الدراسة والعمل على الوصول إليه وحث النفس على العمل والنشاط وترك الكسل والراحة، تذكّر أيّام الدراسة والأوقات الممتعة التي يقضيها الطلاب مع أصدقائهم سواء داخل الجامعات أو المدارس.

## الاستعداد الذهني والبدني للدخول للدراسة

في خلال الإجازة يتحوّل الطالب من شخص نشط يستيقظ مبكراً إلى شخص كسول يحبّ النوم والراحة، وبالتالي يلجأ إلى إحضار الطعام من الخارج ويعتمد بشكل كبير على الوجبات الغذائية السريعة، تلك الأطعمة لها تأثير كبير على صحّة الطلاب بصفة عامّة وعلى العقل بصفة خاصّة، وبالتالي يجب التخلص من تلك العادات السيئة من أجل الاستعداد للدراسة وقبل دخول العام الدراسي الجديد، حيث يجب تناول الأغذية التي تساعد على نمو العقل مثل: الفاكهة والخضروات وكذلك الشوكولاتة السوداء فهي تعمل على زيادة نسبة الذكاء وكذلك المكسرات، كما يجب تناول بعض المشروبات التي تعمل على زيادة النشاط مثل: الكركديه والنعناع، والابتعاد عن المشروبات الغازية، احرص على ممارسة الرياضة يومياً وخصوصاً المشي لأنّه يساعد على تنشيط الدورة الدموية، قلل من ساعات مشاهدة التلفاز أو الجلوس أمام الكمبيوتر.

## دور الأُم في تهيئة أبنائها للدراسة

يلعب الأهل وخصوصاً الأُم دور هام في تهيئة أبنائهم لاستقبال العام الدراسي الجديد وكذلك الاستعداد للدراسة بروح معنوية عالية، فالأُم تساعد أبنائها على التخلص من بعض العادات التي اعتادوا عليها أثناء الإجازة مثل: السهر أمام التلفاز أو الكمبيوتر، والخروج بكثرة مع الأصدقاء، واللعب والتسلية والكسل والراحة، من خلال تقليل ساعات السهر والعودة إلى النوم المبكر، ومراجعة المواد التي قام الطفل بدراستها خلال العام الماضي بطريقة مسلية، وترك الابن يختار الأدوات المدرسية التي يحبها.. فالأطفال مثلاً يميلون لشراء الدفاتر الملوّنة التي تحتوي على رسوم كرتونية، كما يجب الحديث بشكل جيد عن المدرسة والأنشطة التي تقوم بها وكذلك الرحلات التي يقضي بها الطلاب وقت ممتع، واجعليه يتذكّر دائماً بأصدقاء المدرسة والوقت الجميل الذي يقضيه معهم داخلها.