

ในยุคของการแข่งขันที่รุนแรงทุกวันนี้เราเห็นภาพเด็กหรือลูกหลานของเราต่างทุ่มเทเพื่อการศึกษาอย่างเอาเป็นเอาตายในยุคของการแข่งขันที่รุนแรงทุกวันนี้เราเห็นภาพเด็กหรือลูกหลานของเราต่างทุ่มเทเพื่อการศึกษาอย่างเอาเป็นเอาตายทั้งการกวดวิชากันช่วงเย็นหลังเลิกเรียน
หรือในวันเสาร์-อาทิตย์จนแทบไม่มีเวลาพักผ่อนปิดเทอมแทบไม่มีเวลาได้เล่นตามวัยอย่างที่เขาต้องการ
ยิ่งเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อใกล้สอบด้วยแล้วถ้าให้เข้าสอบแทนลูกได้ คุณพ่อคุณแม่คงจะไม่เซย์โนแน่ๆ เพราะใครๆก็อยากให้ลูกเรียนเก่ง ได้คะแนนดีๆ
เพื่อที่จะสอบเข้าโรงเรียนระดับจองหงวนได้ใช่ไหมคะ แต่เคล็ดลับการเรียนที่ประสบความสำเร็จนั้นไม่เพียงแค่เก่งทางด้านวิชาการเท่านั้น
ควรฝึกฝนด้านอื่นควบคู่กันไปด้วยค่ะ



แสดงแบบโดย :ด.ช.อภิชน เฟรโม เอริค (น้องเอร

เล่นกีฬา เพื่ออะไร?

การเล่นกีฬาซึ่งหมายรวมถึงการออกกำลังกาย เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เมื่อยล้า
รวมทั้งกล้ามเนื้อประสาทและสมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด จากการศึกษาข้อมูลของกรมสุขภาพจิตเด็กที่เรียนอย่างเดียว ไม่สนใจการออกกำลังกาย
หรือออกบ้างแต่น้อยนิดผลการเรียนจะสู้เด็กที่เรียน และรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่ได้ค่ะ

วางแผนการเรียนอย่างมืออาชีพ

นอกจากจะเลือกสถานศึกษาที่มีการวางแผนการเรียนการสอนที่มีมาตรฐานมีการพัฒนาหลักสูตรอย่างสม่ำเสมอแล้ว
คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มสร้างการวางระเบียบวินัยให้แก่ลูกรักเพื่อที่จะช่วยให้ลูกใฝ่รู้และการเรียนของลูกจะมีระเบียบวินัยมากขึ้น
ซึ่งก็มีหลากหลายวิธี คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยจัดตารางเวลาในการเรียนให้ลูก เช่น กำหนดว่าอนุญาตให้ลูกเล่นได้เมื่อใดเวลาใดเป็นเวลาทำการบ้านอ่านหนังสือ

หรืออาจกำหนดว่าการบ้านเสร็จแล้วถึงเล่นได้เป็นต้น เพื่อเด็กจะได้รู้ถึงความสำคัญของหน้าที่และเวลาว่าตอนไหนควรทำอะไร หน้าที่ของเขาคืออะไรค่ะ

สนับสนุนในสิ่งที่เขารักรักเขาอย่างที่ควรจะเป็น

ครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญค่ะการที่ลูกจะเรียนประสบความสำเร็จ ไม่ควรวางกรอบหรือกะเกณฑ์มากเกินไปค่ะควรช่วยให้เขาผ่อนคลาย มีความสนุกในการเรียน เด็กที่เรียนเก่งส่วนใหญ่นั้น เพราะคุณพ่อคุณแม่สนับสนุนให้เขาทำสิ่งที่เขารัก ดังนั้นจึงควรเปิดโอกาสให้ลูกทำในสิ่งที่เขาสนใจบ้าง เผื่อว่าเด็กจะได้ค้นพบสิ่งที่เขารักด้วยตนเอง ซึ่งตรงนี้อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของอาชีพที่เขาสนใจในอนาคตก็ได้ค่ะ

สอนให้รักการอ่านตั้งแต่เด็กๆ

ก่อนอื่นเริ่มหาหนังสือที่เหมาะกับวัยและมอบให้เขาด้วยความรัก สร้างเป็นกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำ และเขาก็จะรู้สึกสนุกสนานตามไปด้วยเช่น ก่อนนอนก็ให้อ่านหนังสือแทนที่จะดูทีวี หรืออาจสร้างมุมหนึ่งภายในบ้านให้เป็นมุมหนังสือส่วนตัวสำหรับลูกๆก็ได้ค่ะ ซึ่งนอกจากจะเป็นการพาหนังสือเข้าใกล้ชิดลูกมากขึ้นแล้ว ยังเป็นสัญญาณเตือนลูกให้รู้ถึงสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันด้วย

{xtypo_warning}

คณะมหาวิทยาลัยนอร์ธเท็กซัสของสหรัฐฯ ได้ศึกษากับกลุ่มนักศึกษาคณะจิตวิทยา 824 คนด้วยการให้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับการนอน และการใช้ชีวิตประจำวัน **ได้พิสูจน์ให้เห็นมาแล้วว่านักศึกษาที่เป็นคนชอบนอนตื่นเช้าจะเรียนเก่งกว่าเพื่อนที่เป็นคนชอบนอนตื่นสายโดยช่วงเวลาตั้งแต่** 5.00 – 6.00 **น.เป็นช่วงเวลาที่จะดูหนังสือให้มีสมาธิหรือให้มีความทรงจำมากที่สุด**{/xtypo_warning}