



迫る受験本番 どう支えれば？

いよいよ受験本番が迫ってきました。ここまで来たら勉強を追い込むこと以上に、受験生本人の体調や精神状態を整えていくことが大切だと思います。どんなことを心掛けるといいでしょうか。

本人は心の中でプレッシャーや不安を感じ、緊張しているようです。これまで勉強してきたことを本番で発揮できるように、少しでも気持ちや軽くして試験に向かわせてあげたいです。保護者として、どのようなアドバイスや後押しをしようか。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



今回は2、3月の受験シーズン本番を前に、どのような準備をして臨むとよいかをQ&A形式にして、まとめました。

●回答してくれた人

畠山 明さん

はたけやま・あきら 気仙沼市出身。東北大学院修了。沼市を経て、1996年から個別教室のアップル・家庭教師のアップル(仙台市)代表などを務める。



このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。元教員や学習塾経営者、小児科医、精神科医らが、紙面上で悩みにお答えします。メールまたは郵送で相談をお寄せください。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社こども新聞係。メールアドレス kyopro@po.kahoku.co.jp

今年の受験生は本当に大変な学年だと思えます。ですが、受験勉強に取り組む前と今とを比べたら、間違いなく成長しています。どうか自信を持って試験に臨んでもらいたいです。

体調面の注意ですが、私も講演前日などに緊張して眠れなくなり、見直した習慣がありました。一つは帰宅後テレビを見ながら横になり、うたた寝することで、やめたら眠れるようになりました。もう一つは食べ過ぎない。受験生も不安からお菓子や夜食を食べ過ぎてしまいがちですが、消化も体力を消耗します。これらを気を付けるだけでも体調維持につながります。

保護者の中にはよかれと思いい、直前に作文の表記など細か

成長認めめる言葉かけて

い点をチェックする人がいます。直前は細かい指摘で自信を失わせるよりも、励ましが大切。不安を思いやり、「緊張しているんだね」などと共感してあげましょう。子どもが「こんなふうに感じて駄目じゃないんだ」とほっとしたり、小さな自信につながったりします。

勉強のアドバイスは学校や塾の先生がやるので、おうち「もっと頑張れ」と言うよりナーバスになっている受験生が安心できる場であってほしい。他人ではなく過去の自分と比べれば「これだけ頑張ってきた」と、親子で成長を実感できるのではないのでしょうか。受験を前向きな学びの機会と思えるよう送り出してあげてください。