

109. 試験であがる子

【問い】 中3の男子です。最近テストのたびに成績が下がり、あせっています。勉強の計画や処理はうまくいっていると思うのですが、不得意教科のテストの時などはとくにボーッとしてしまいます。

一つわからなくなると、次の問題も手につかないほどになります。どうしたらこんな状態から抜け出せるかを教えてください。

【答え】 受験生の心理に「ぜひ覚えなければ」という意識過剰からくる「あがり」があります。あなたの場合は、この状態にあてはまると思います。(ア)前回の調子が悪かったので今度こそと思う(イ)できなかつたら、と不安に思う(ウ)机に向かって努力はするが、熱中できない(エ)ますます不安になって効果が上がらずあせる…。

一般に試験であがってしまう子は、学習熱心で改善意欲もあります。しかし、気は弱くてすぐに緊張するタイプといわれます。そこで次のことを心がけて努力してください。

①誤答の理由をはっきりさせ、次回の見通しを持つ。つまり、テストの復習をしっかりとやることです。どこにつまづき、誤答になったのかやどこをどのように学習したらよかったのか等をはっきりさせ、次の勉強法に生かします。

②リラックス（緊張緩和）法を試みる。目を軽く閉じて腹式呼吸でリズムをとり、(ア)息をゆっくりと深く鼻から吸い、腹をふくらませる(イ)止める(ウ)ゆっくりと吐く(エ)目の前にあがる場面を思い浮かべ「あがらない、落ち着いてできる」と言いかせる。朝夕家庭で練習し、テスト直前に実施すれば効果があります。

③継続は力、とにかく学力向上をめざして地道な努力を続ける。コツコツと努力するなかでできた喜びを味わいそれが自信となってきます。自信の持てる自分をつくるのが「あがる」をなくす最大の秘けつです。