



「勉強しなさい！」は、逆効果？

ある小学生に対して行われたアンケートでは母親に「勉強しなさい」と言われて「勉強する気になった」と答えた子どもは全体の2割程度で、5割を超える子どもたちが「まったく勉強しなくなかった」と答えています。「特に勉強しようとは思わなかった」という回答を合わせると、8割の子どもが「勉強しなさい」では全く効果がないか、逆効果にしかならないということです。反抗期であれば「あ～あ、今からやるつもりだったのに、やる気なくした！」と言い返されて口喧嘩。結局子どもは勉強を始めないまま・・・

現役の東大生に対して行われたアンケートで、回答した東大生全員が「イエス」と答えた質問が2つだけ有ったそうです。1つは「子供の時に『勉強しなさい』と言われたことがない」とあと1つが「母親がいつも笑顔でいる」というものでした。

気持ちにゆとりがありいつも穏やかな母親は、机に向かわせる習慣作りが上手な傾向にあり、その子どもは成績が伸びやすいそうです。

とは言っても、なかなか、いつも穏やかで心広い親ではられないのが現実ですが、食卓を囲んで「いただきます」「ごちそうさま」と笑顔で家族みんなで挨拶することも、大事なきっかけになるのではないのでしょうか。

がんばる受験生を応援する食事

食事はパフォーマンスを高めてくれます。でも、お腹いっぱい眠ってしまったことはありませんか？

通常では、脳にエネルギー源である血液やブドウ糖が十分に行きわたっているため、寝不足や病気でない限り、突然眠くなったりしないはず。しかし食後に多量の食べ物が胃の中にあると、今まで脳を働かせるために頭の中を巡っていた血液やブドウ糖が、胃などの消化器官へ引っ張られていき、消化活動を助けることとなります。その結果、脳は瞬間的にエネルギー源が少なくなり、眠たくなってしま・・・というわけです。

大事な受験の日のお昼のお弁当は、消化のよいものを用意するようにしましょう。縁起を担いで「カツ」を入れたい気持ちもありますが、お肉の固まりは消化器官の方にもエネルギーが必要になります。

また、お昼休憩の時に、午後の試験科目の最終確認をしたいお子さんには、食べ易いおにぎりやスティック野菜、サンドウィッチ等がよいと思います。

もちろん、朝食もちゃんと食べて臨みましょう。



自己効力感について

自己効力感とは、1977年にカナダ人の心理学者バンデューラが唱えた概念で、「課題に必要な行動を成功裡に行なう能力の自己評価」と定義しています。

例えば「私がこの課題に取り掛かってもきつうまいかな」「私にはこの課題は達成できないと思う」という自己評価であれば、自己効力感が低いということになります。

自己効力感を高めることはこれからの受験や職業選択において大事なパワーの源となります。「やる気になれば何でもできる」と信じ、挑戦する気持ちを高める方法として①子どもの自己選択場面を多く設ける②成功体験を積み重ねられるように配慮する③できるだけ褒める④自己評価をさせる、などが考えられると思います。

ユニスタディでは「解るところから理解を確認しながら」一人ひとりに合わせて授業を進めることで、自己効力感を高めることに力を入れています。テストの結果だけでなく、毎日の努力も褒めることで、より効果が上がると信じています。



風邪予防をしましょう！
インフルエンザや風邪対策として、家族全員、外出先から戻ったら必ず手洗いは基本ですが、外食やジャンクフードを控えることも大きな予防効果があります。また、誰かに感染の疑いがある場合は触れたもの全て塩素系消毒しましょう。



➡進路・進学・学習についての個別面談を行っております。

ご希望の方は、下記までご連絡下さい。

ユニスタディ 泥谷(ひじや) ☎042-420-1433 午後3時～夜9時(月～金)

✉ info@uni-study.jp