テストに向けた学習計画の作成とテスト勉強

6月2日(水)の学活では、18日の中間考査に向けた学習計画作成がありました。テストまで2週間あまりです。この時期に計画を立て、見通しをもって取り組めると良いと思います。

ここで少し『テストあるある』を紹介したいと思います。私だけかもしれませんが、ご覧になられてクスっと笑っていただくか、同感!っと思っていただくか?…どうぞ、ご覧ください。 《テストあるある》

- ・学習計画を立てる時は、やる気満々。ひょっとしてやる気Maxかも。 今回は、良い点数を取れる気がする。
- ・いざ、テスト勉強を始めようと思うと、「今日は、勉強せんでいいや。 明日から頑張ろう!」と思ってしまう。
- ・テスト勉強を始めようと思うが、なぜだか急に部屋や机の片付けをしたく なる。そして片付いた部屋や机を見て大満足!その日はそこで終了。
- ・テスト勉強の合間に、「ちょっとだけ休憩」と言ってマンガを読み始めたら、何度も読んだマンガ なのにどんどん読み進めて、結局、最後まで読んでしまい、勉強をせず自己嫌悪に陥る。
- ・テスト当日、問題を解きながら、「ああー、なんか少し勉強したところだなぁ。でも思い出せん…」「もっとちゃんと勉強しとけば良かった」と反省することがなぜか毎回のようにある。そしてテスト終了後に「次こそは頑張る!」と熱く誓う。

いかがでしょうか?当てはまることはありましたか? 「こんなことはなかった!」という方は意志の強い方です。私のように優柔不断人間はすぐに楽な方に流され、上記のようになり、後悔することばかりです。

では、どうしらた良いか。反省ばかりでは前に進みませんので、解決方法を紹介します。全ての人に当てはまるかどうかはわかりませんが、



計画を立てる時は、どうしても気が大きくなり、「どんだけでも勉強できる!」と思いがちです。 「3時間、勉強する」「ワークを1日で終わらせる」など、大胆な計画を立てます。しかし、いざ勉強を進めてみると、なかなか進みません。そう簡単に問題は解けません。そして計画と実際の差にうんざりしてしまい、やる気ダウン、意気消沈↓…となります。

それを解決するために、まずは『**小さな目標設定**』『実行可能な目標設定』がお勧めです。例えば、「とりあえず、教科書を広げてみよう」「10分間だけ、問題を解いてみよう」「ワークの大問1だけやってみよう」という感じです。「えっ、それでは少なすぎる」と思う方もおられると思います。しかし、このように小さな目標を設定し取り組んでみると、今度は不思議なことに時間が経つのを忘れ勉強をしている自分に気づきます。「もう少し続けてみよう」「次のページ、次の問題も解いてみよう!」となります。そうして気づいたら、設定した小さな目標を余裕でクリアできていることが多々あります。1時間の目標設定をして、30分<u>しか</u>できなかった自分を嘆くより、10分の目標設定をして、30分<u>も</u>できた方がモチベーションも全然違います。こうして小さな目標を10つずつクリアしていくことでだんだんと勉強ができるようになっていきます。

「勉強しなさい!」の言葉かけよりも「まずは少しでも教科書を見てみたら」はいかがでしょうか?いずれにしろ親は辛抱あるのみです。お子様を信じて気長に見守っていただきたいと思います。

