

家族で 子育て Q&A ②



Q

高校受験の子供がイライラしています。家族でどのようにサポートすればいいでしょうか。

A

初めての高校受験に緊張するのは当然ですし、不安定な思春期なので、当日前夜は眠れないこともあるでしょう。

家族が緊張しないこと

家庭で注意したいのは、大人のイライラが伝染し、両親をはじめ家族みんなが緊張しないことです。

ベネッセ教育研究開発センターの調査では、母親の7割が子供の合格について不安を感じ、4割が受験に向けてどうサポートしたらいいか分からなかったと回答しています。この調査からも分かるように、カギを握るのは母親です。

自分の子供のことから、内心は心配でしょうが、できる

だけ楽観的になつてどつしり構え、子供の不安を和らげてあげてください。それには家族みんなが笑顔で過ごすといいですね。

大人の多くが受験を経験してきているのですから、人生の先輩として余裕を見せてください。夫婦喧嘩は子供を不安にさせますので禁物です。

そして「大丈夫だよ、合格できるよ」と、子供が自信を持てるように励ますようにします。ただ、子供によっては励ましがプレッシャーになることもあるので、注意が必要です。子供のタイプを見極め、場合によって

は細かいことは言わず、聞き役に徹したほうがいいでしょう。

体調管理に気配り

子供が勉強で身に付けてきた実力を発揮できるよう、環境を整えてあげることも重要です。風邪やインフルエンザにかかったら大変なので、早寝早起きで夜型から朝型に変えるとともに、栄養のある食事で体調管理に気を配ってください。

受験は、親子の絆を深めるチャンスでもあります。家族の温かい支えで、人生の壁の一つを乗り越えられるといいですね。