

## 子どもの集中力を高める

子どもは、好きなゲームや遊びには集中出来ますが、興味のないもの、関心の薄い遊びには、なかなか集中出来ませんよね。

しかしどんな事にも取り組んだ事には、集中力を持って欲しいと願います！

一般的に、子どもの集中力は幼児で5分、小学校低学年で15分と言われています。大人でも、興味があまりない事を30分以上やっていると、集中力は切れてしまいますね。

子どもの集中力を高めるポイントをご紹介します。

### ① メリハリのある生活習慣を身につけましょう！

生活にメリハリをつけ、食事時間、睡眠時間、学習時間、休憩時間、遊ぶ時間等を、ある程度決めて習慣化する事で集中力が養われます。

睡眠と朝食をしっかり取る事も重要です。

規則正しい生活習慣を脳と体に記憶させ、集中力をつける為の基礎を作りましょう。

### ② 興味のある事をたくさんさせてあげましょう！

子どもも大人も、自分が好きな事なら長い間集中する事が出来ます。

まずは、お子さまの興味のある事を見つけ、それを応援し一緒に楽しみながら見守りましょう。そして、出来あがった作品等があれば、大いに褒めてあげてください。

そして、集中出来た！という「成功体験」を重ねていく事で集中力の持続力が養われます。

親子で一緒になって、生活習慣を見直すところからはじめてみましょう。

新しい力が発揮されるかもしれませんね。