

集中できる環境を整えよう！

しっかり学習に取り組んでほしいと思っても、なかなか発揮できないことも多い集中力。「集中できないのは意志が弱いから…」とつい考えがちですが、集中できないのにはそれなりの原因があります。集中できない原因を取り除いて、環境を整えることが大切です。

原因1 疲れ・睡眠不足

寝不足だったり疲れていたりすると、勉強や作業に集中することが難しいですね。早寝早起きをして朝ご飯をしっかり取るなど、体調を整えるようにしましょう。

原因2 やることが多すぎる

やることが多すぎると、どれから手を付けていか分からなくなってしまいます。今やることを1つに絞り、やる順番を整理してみましょう。

原因3 苦手意識やつまずき

自分にとって苦手な教科だったり、ある問題でつまずいたりしてしまうと、集中して取り組みにくいものですね。取り組むきっかけや解決のヒントになる声掛けをしてはどうでしょうか。

原因4 やる気や動機の不足

どうして九九を覚えなくてはいけないのか。やることの理由や目的が納得できないと、やる気が起きないですね。子供が納得できる理由を話してあげると、やる気が出ることがあります。

ペアトレーニングとは…

ペアレントトレーニングとは、子供の「行動」に注目して、行動療法に基づく**効果的な関わり方**を学ぶプログラムです。(通称：ペアトレ)

ペアレントトレーニングの内容としては、複数回で構成されていて、子供の好ましい行動を増やし、好ましくない行動を減らす関わり方のスキルを保護者が身に付けるトレーニングです。今回は、ペアトレスキルの中から「褒め上手になる！3ステップ」を簡単に御紹介します。



ステップ1：好きな行動を書き出す

子供のしていること（行動）の中で、「好きだな」「もっとやってくれたらいいな」と思う行動を書き出します。

* 行動は「～する」の形で具体的に書きます。「ちゃんと」「しっかりと」「きちんと」はNGワード。

ステップ2：すぐに、ほめる

好きな行動を見たらすぐに褒めます。

* 「すぐに」とは25%の時点です。「着替える」なら、パジャマのボタンをはずした時点で25%。「宿題をする」ならランドセルからプリントを出した時点で25%。100%を待ってから褒めようとしないのがコツです。

* 「褒める」とは、「肯定的な注目」すべてです。認める、気付く、うなずく、頭をなでる、ほほえむ等も「褒める」です。子供が喜ぶ関わり方を探しましょう。

ステップ3：表情をみる

子供の表情を見ます。

* 褒めた後、子供の表情をよく見ましょう。まんざらでもなさそう、照れくさそうでも、喜んでいればOKです。

