

お母さんのためのお役立ちコラム

## お子さんの集中力を高める お絵かき、お手紙ごっこ

お子さんの集中力について考える時は、  
「集中できなくて当たり前」  
という割り切りが大切。  
5歳児でも集中できるのは10分ほどです。

Ambitious  
清水絵津子さん

ビジネスマナー講師、コンサルタント。企業、団体、ゴルフ場等での接遇（ビジネス）マナー・営業マン研修や講演活動を行う「Ambitious」代表。形だけでなく、徹底して現場で即実践出来る、わかりやすい教え方が好評。



子どもは決して集中力が無いのではなく、むしろ大人より数段も高い集中力を持っていると言われていきます。好きなことに熱中している時、子どもは驚くような集中力でそれに取り組んでいますよね。私たち大人はいろいろな方法で、子どもの集中力を引き出そうと試みますが、思う通りにならないと「どうして出来ないの」など、子どものやる気を萎えさせる言動を取ってしまいがちです。

お子さんの集中力を高める上で大切なのは、親子で愛情を確かめながら接すること。おすすめは、絵のついたカルタやお絵描きです。たとえば、動物園に連れて行った後に、動物の載った本を見せスケッチブックに描写させてあげましょう。するとお子さんは興味を示し、いろいろな動物の名前や姿、形を覚えるようになります。お出かけした時に見た乗り物や風景などでも同様です。また、親子で「お手紙ごっこ」をすることも、

集中力を高めるには効果的です。遊び感覚で字を覚えられ、表現力も付くので、一度試してみてください。

小さな頃に「ダメダメ」と叱りすぎてしまうと、子どもは自分の内面に自信が持てなくなってしまう、プライド（自尊心）も育ちません。自分ほ人から大切にされていないんじゃないか…なんて不安な思いをさせないよう、良いところを見つけて『笑顔』で褒めてあげるよう心がけましょう。

