



子育て! ~集中力は遊びで育てよう~

「何をしてもすぐに飽きてしまう。うちの子は集中力がないのかしら？」4月から保育園や幼稚園に通うお子さんをお持ちのママは、自分の子どもが集団生活で上手くやっていけるのか不安に思う時期でしょう。

子どもの集中力や持久力を育てるのは難しいものですが、自分のことを振り返ってください。あなたは何をしているとき、いちばん集中できますか？ 楽しいこと、興味のあることなら、飽きずに長続きするはずですよ。

子どもにとって楽しいことは、やはり遊び。遊びが面白ければ、長い時間でも飽きないはずですよ。子どもの集中力を養うには「遊び」が大きな意味を持つのです。

最初は子どもが興味を持ちそうな遊びを見つ

け出し、ママと一緒に遊んでみる。そのうち、子どもは自分で面白い遊びを見つけたり、作り出したりしていくでしょう。夢中になって遊ぶうちに、自然と集中力や持久力が育っていくものです。

また、テレビを観せる時間を少し控えてみるのもいいでしょう。じっとしていても次々と場面が変わっていくテレビは、子どもにとって刺激的です。そのため、ほかのことが退屈に思え、すぐに飽きてしまうのかもしれない。

