

寒さが厳しい毎日ですが、体を冷やさないよう気をつけて毎日をお過ごしください。

中力のタイプと高め方・切り替え方」についてご紹介いたします。

【コドモマナビ☆ラボよりを一部抜粋、参考にさせていただいております。】

「集中力がないかもしれない」と悩むことはありませんか？

「宿題をやりなさい！」と言っても、聞いているのか聞いていないのか……。

しゃべりに夢中になり、なかなか食事が終わらない……

いろいろなものが気になって、しなくてはいけないことがなかなか進まない……

悩みを抱えるご家庭も少なくないのではないのでしょうか。



「集中タイプ」「拡散タイプ」どちらでしょうか？◎

について、一般社団法人教育デザインラボ代表理事で教育家の石田勝紀氏は、「人間は『集中タイプ』と『拡散タイプ』の2つに分かれている」とし、以下のように説明しています。

<集中タイプ>

集中タイプは切り替えが早く「思考の世界やイメージの世界に没頭すること」ができる。

一般的に勉強がよくできるタイプが多い。

長時間で勉強をこなす必要があるため、部活

「頑張っている」子どもにも集中タイプ

一部には先天的に集中力をもつ子もいる。

<拡散タイプ>

拡散タイプは、まわりが気になって集中できないため、「学んでも身につけにくい傾向がある」。

しかし裏を返せば、このタイプはまわりをよく見ているため、「よく気がつく」「気配りができる」「人の気持ちがよくわかる」という長所もある。集中力がないからと叱りすぎず、見守ってあげることが大切。

どちらのタイプだったでしょうか。もし「拡散タイプ」傾向が強かったとしてもご安心ください。

すると、「なかなか集中モードに入れず、どうしても気が散ってしまうタイプの人も多い」とのことです。心配しすぎず、くり出せるようです。かなでに来ているお子さまの中には「拡散タイプ」傾向が強いお子さまが多いと感じる方もいます。

かなででも取り入れている、集中力の高め方・集中への切り替え方について、お伝えいたします。

タイプによって集中できる時間や、維持できる時間は異なりますが、まずは、目で見えて分かる目標を作りましょう。目標は、手の届く目標を立て、スモールステップで達成することが出来るようにしていきます。

集中するための切り替え方法のひとつとしてコグトレ教材や脳トレ教材を取り入れ、

集中から切り替えやすくなるよう支援しています。

集中力が途切れてから声掛けをするのではなく、

集中力が途切れる前に声掛けをしています。

5分間で集中が途切れてしまうのであれば、学習を始めてから3分ほどしてから、

集中している姿・頑張っている姿を肯定的な言葉で伝えています。

集中力が途切れやすい様子であればこまめに休憩を挟む、水分を補給する、

散歩に行く、ストレッチをする、体を動かす活動を取り入れる、

