

子どもの不安をやわらげるためにできること

子どもの家庭学習の支援の仕方・・・

習志野市総合教育センター

緊急事態宣言発令による様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

市立小中学校の分散登校も始まり、課題の提出等で、子どもの学習状況が気になる保護者の皆様の参考になればと思います。

★ 子どもが『勉強をやらない』『やる気が出ない』には、以下のような理由があります。

1 「何で勉強をしなければいけないのかわからない？」

テストがある、受験等、明確な目標があれば、それを動機づけに勉強に取り組める子もいます。しかし、今回は突然の学校休校で、その様な目標を立てにくい状況です。

2 心理的リアクタンス

人には「やりなさい!」と強制されるとやる気がうせてしまう傾向があります。これを心理学の世界では『心理的リアクタンス』というそうです。

3 リフレッシュの機会不足

学校は授業が5~6時間あるので家でも勉強できるのでは、と考えがちです。しかし、学校では友達と話すなどのリフレッシュができます。今回は自粛を伴う休業のため、リフレッシュが難しいです。

★どうすればいいの？

◆子どもに選ばせる声掛け

人は選択肢から選ぶ傾向があります。「勉強なさい」は「やる・やらない」の2択となり「やる」を選ぶ可能性は低くなります。「ゲームの前に勉強する?後に勉強する?」等、言い方を工夫し、子どもに選ばせると良いかもしれません。

◆具体的な量を示す

「〇ページ」「〇時間」と具体的な量を示すと取り組みやすいです。勉強嫌いな子には、時間よりも量の提示が良いかもしれません。その際、調子よさそうだからといって「もうちょっと頑張ってみよう」はNGです。

◆場の配置

集中力が続くのは、小学校低学年は15分、高学年でも30分程度と言われています。集中力が切れそうな時にゲームや漫画が目に入ると、気持ちは勉強から離れます。視野に入る場所、手の届く所に余計なものを置かない事が大切です。

◆褒めること

どんなに成長しても、人は褒められるとうれしいものです。「進んで勉強してすごいね!」「すごく頑張っているね!」等声をかけてください。それで子どものやる気はアップします。

学校休業中の子育てで困ったときは、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)