

## 1. 机に向かう時間を制限する

まず、机に向かって勉強する時間を1回あたり30分までとしました。実際には、これより短い時間で終わることがほとんど。勉強は長く集中してやる方が良いと思われがちですが、それは難しいことなのです。経験上、子供の集中力は15分が限界。よほど興味のあることならそれ以上続けられる可能性もありますが、そんなことはめったにありません。

もし小学生の子供が30分以上机に向かっているとしたら、ノートに落書きを始めるなど、何か勉強以外のこともしていることが多いでしょう。もしくは手が止まって、ぼんやりしてしまっているかもしれません。

そういう時はいったん区切って、気分転換させた方がいいのです。私はおやつをあげたり散歩に誘い出したりして中断させるようにしています。

## 2. 勉強する量を制限する

学習量は多ければ多いほど良い気がしますが、勉強が嫌いな子供には「いくらでもやって良い」「やればやるほど良い」という言葉は響きません。

「いくらでも」というあいまいな表現はイメージしづらく、「だったらやらない」という結論を出す子もいます。逆に、夏休みのようにまとめて宿題が出される場合、制限がないと夏休みが始まって数日のうちにいい加減にやって終わらせてしまうこともありえます。

実は私自身が面倒なことは先に終わらせるタイプで、小学生のうちは夏休み初日にドリルを一気に片づけてあとは何もやらないというパターンが多かったのです。問題ないようにも思えますが、これだとコツコツ学習する習慣がつきませんし、夏休み終盤になると宿題の内容さえ忘れてしまうという事態に。

我が家では、「1日にやるのは多くてもドリル1ページまで」と決めています。息子の場合は1ページもやりきれず半ページで終わることしばしばですが、そのペースでも夏休み最終日まで終わる計算なのでよしとしています。