

正しい勉強法 ～生活習慣編～ 📖

<p>★まず生活習慣</p>	<p>3点固定(起きる時間・勉強開始時間・寝る時間)</p> <p>自分でできることは自分でさせる(年齢相応のことを自分で行動させる)</p> <p>やるべきことをしてからやりたいことをする(園児からやり続けたいこと)</p> <p>親があれこれお世話しすぎない</p> <p>親が干渉しすぎると行動しなくなる</p> <p>完璧を求めすぎず、待つ寛容さも必要</p> <p>生活面で自分から行動できる子が勉強面でも自分から勉強する子になる</p> <p>お手伝い ⇒ ありがとう ⇒ 自己肯定感アップ・やればできるという自信</p>
<p>1 学習習慣</p>	<p>毎日同じ時間で勉強開始 (学校から帰ったらなど、同じタイミングでもOK)</p> <p>誰かに言われてするのではなく、自分から勉強開始</p> <p>ご飯や歯磨きと同じように、やらないと気持ち悪い状態になればOK</p>
<p>2 計画</p>	<p>その日にやるべきことを書き出す</p> <p>手帳やふせんを活用</p> <p>その日の目標(ゴール)がはっきりすると効率性アップ</p> <p>計画がないと効率性が落ちる</p> <p>慣れたら1週間単位で計画をたてる</p>
<p>3 克己心(こつきしん)</p>	<p>誘惑に負けない強い気持ち</p> <p>★ やるべきことをしてからやりたいことをする</p> <p>休憩は5分など短めに。全部終わってからやりたいことをする。</p> <p>生活の都合上、先に娯楽をするときは30分までなど時間制限を設ける</p> <p>勉強中に誘惑に負けるのはもってのほか</p>
<p>まとめ</p>	<p>結局、この3つが整っている人が成績がいい</p> <p>この3つの習慣を整えることが「大人になる」ということ</p> <p>慣れないことを新しく始めるときはパワーがいる</p> <p>まずはスモールステップで</p> <p>★ 習慣化すると、やる気がでないときでも勉強できる</p> <p>★ そもそも生活習慣は大丈夫？子どものお世話をしすぎてないですか？</p> <p>親がいなくても生きていけること</p> <p>子育ての目標は？</p> <p>親がいなくても生活できる、勉強できる状態に。 ⇒ 干渉しすぎない</p>