

2 新型コロナウイルスとペアレンティング ポジティブさを保ちましょう。

子どもたちが私たちがいららさせているとき、ポジティブに感じることは難しいです。私たちはしばしば「やめなさい!」と言います。しかし、子どもたちは、もし私たちがポジティブな指示を与え、彼らがした正しいことを十分にほめるなら、私たちが頼むことを受け入れやすくなります。

あなたがして欲しい 行為を伝えましょう。

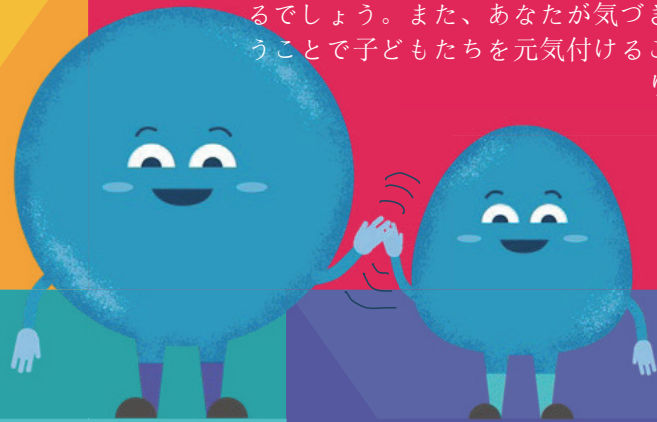
- 子どもたちに何かするように伝えるときには、ポジティブな言葉を使いましょう。例えば、「洋服を片付けてください。」（「散らかさないで」ではなく。）

すべては伝え方次第です。

- あなたの子どもに対して大声を出すことは、あなたと子どもたちによりストレスとなり、腹をたてることとなります。彼らの名前を呼ぶことで注意を向けさせましょう。そして、落ち着いた声で話しましょう。

子どもたちが良いことをした ときには褒めましょう。

子どもたちが何か良いことをしたときには褒めるよう心がけましょう。彼らはそれを見せようとしなくてもかもしれませんが、あなたはその良いことを再びしていることを知るでしょう。また、あなたが気づき、気づかうことで子どもたちを元気付けることとなります。

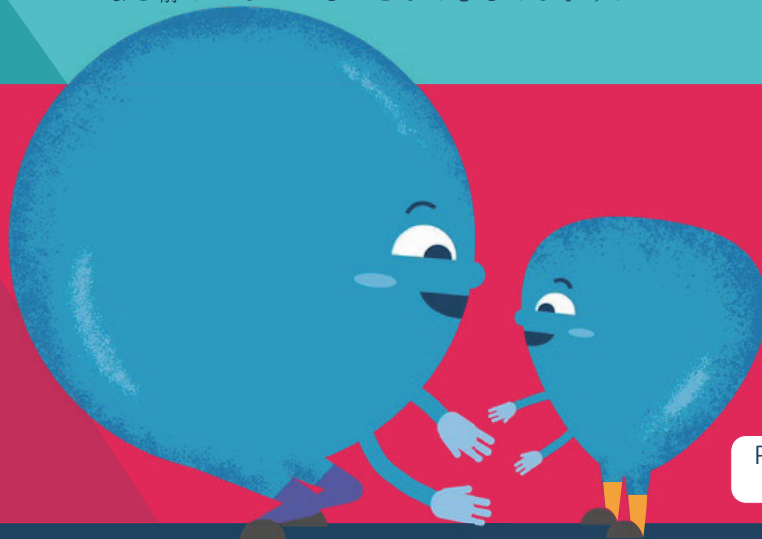


現実的になりましょう。

- あなたの子どもはあなたがお願いしたことを実際にすることができますか? 子どもにとって一日中室内で静かに過ごすことはとても難しいことですが、あなたが電話をする15分間なら静かにしていることはできるでしょう。

中高生が人とつなが がってられるよう に助けましょう。

特に中高生にとって、友だちと連絡をとることができることは重要です。彼らがSNS やその他安全な距離感でつながっていることができるように助けましょう。これも彼らと一緒にできることです。



For more information click below links:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.