

3 新型コロナウイルスとペアレンティング 構造化しましょう。

新型コロナウイルスは私たちの日常の仕事、家庭や学校のルーティーンを奪いました。それは子どもたち、中高生、そしてあなたにとって難しいことです。新しいルーティーンを作ることは助けになります。

柔軟かつ持続的な ルーティーンを新しく 作りましょう。

- あなたとあなたの子どもたちのために、構造化された活動と自由時間のあるスケジュールを立てましょう。これは、子どもたちがより安心して落ち着いて過ごすことを助けます。
- 学校の時間割りを作るように、子どもたちがその日のルーティーンを計画するのを助けることができます。子どもたちがそれを作るのを助けられれば、ルーティーンに従ってよりよく生活できるようになるでしょう。
- 毎日運動するようにしましょう。これはストレスや家でエネルギーがたくさんある子どもたちを助けます。



あなたは子どもの行動の見本です。

- もしあなたが安全な距離を保ち、衛生面で気をつけ、他の人（特に病気の人や病気になりやすい人）に優しさをもって関わるなら、あなたの子どもたちはあなたから学ぶことができます。

子どもに 安全な距離感について 教えましょう

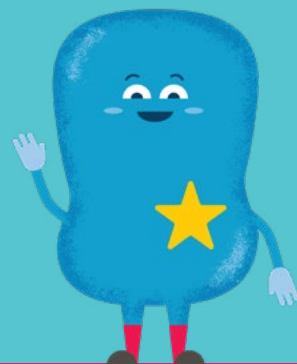
- 住んでいる地域で問題がなければ、子どもを外に連れ出しましょう。
- 手紙を書いたり、絵を描いたりして、他の人と共有することもできます。それを家の外に置いて、他の人に見てもらいましょう！
- 安全を守る方法について話すことで、子どもを安心させることができます。彼らの提案にも耳を傾け、真剣に受け止めてください。

手洗いと衛生を楽しみましょう。

- 手洗いのために20秒間の歌を作りましょう。振り付きで！手洗い習慣のためにポイントをあげたり、ほめたりしましょう。
- 誰が一番自分の顔を触らずにいられたかを数える、ご褒美つきのゲームを作りましょう。（あなたはそれぞれの様子を確認することができます。）

一日の終わりに、その日のことについて考える短い時間をとりましょう。その日のうれしかったことや楽しかったことをひとつ子どもたちに伝えましょう。

今日あなたがした良いことを自分自身でも褒めてあげましょう。あなたは素晴らしい！



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.