

# 4 新型コロナウイルスとペアレンティング 良くない行動

すべての子どもは間違いを犯します。子どもたちが疲れていたり、空腹だったり、怖がっていたり、一人ぼっちで学んでいるのであれば当然です。そして、家にこもっているときに私たちに困らせるでしょう！

## 向き直しをしましょう。

➤ 良くない行動を早く見つけ、子どもたちの注意を良い行動へと向き直しましょう。

➤ 良くない行動が始まる前に止めましょう！子どもたちが落ち着かなくなったとき、あなたは楽しいことやおもしろいことで気を紛らわすことができます。「さあ一緒にゲームをして遊びましょう。！」



## 一時停止をしましょう。

➤ 悲鳴をあげたくなりますか？ 10秒間休止してみましょう。ゆっくりと呼吸してください。その後、より穏やかな方法で応答してみてください。

➤ たくさん（！）の親がこれが役立つと言います。

## 結果を予測しましょう

結果を予測することは子どもたちが自分のしたことの責任をとることを教えることに役に立ちます。彼らはまた自分を律することができますようになります。この方法は叩いたり、叫んだりするよりはるかに効果的です。

➤ 子どもたちが結論を出す前に、あなたの指示に従う選択肢を与えてください。

➤ 結果を予測させるときには冷静になることを心がけましょう。

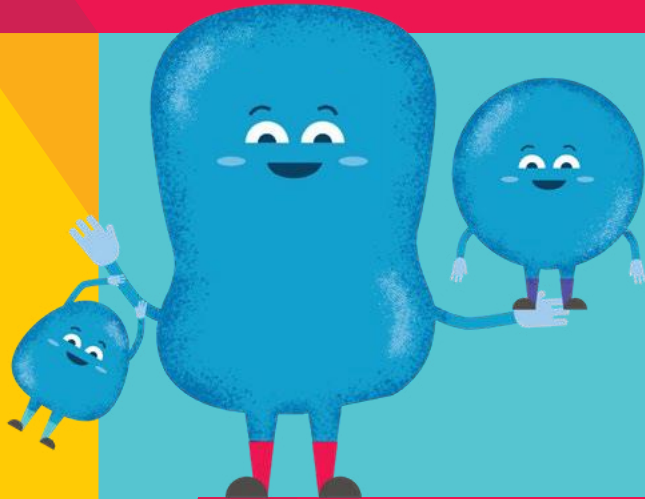
➤ 予測できる結果を確認しましょう。たとえば、中高生からスマートフォンを1週間取り上げることは難しいです。1時間の方がよっぽど現実的です。

➤ 一度、結果の予測を終えたら、子どもたちによいことをする機会を与え、それについて彼らを褒めましょう。

## 1-3の秘訣を使い続けましょう。

➤ 1対1の時間、よい点は褒めること、そして一貫したルーティーンはよくない行動を減らします。

➤ あなたの子どもたちに責任のある簡単な作業を与えましょう。それは、彼らがすることのできることにしましょう。そして、彼らがそれをしたときには、褒めましょう。



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.