

5 新型コロナウイルスとペアレンティング 落ち着いて、ストレスに対処しましょう。

今はストレスフルな時間です。あなた自身をケアすることで、あなたの子どもをサポートすることができます。

あなたは一人ではありません。

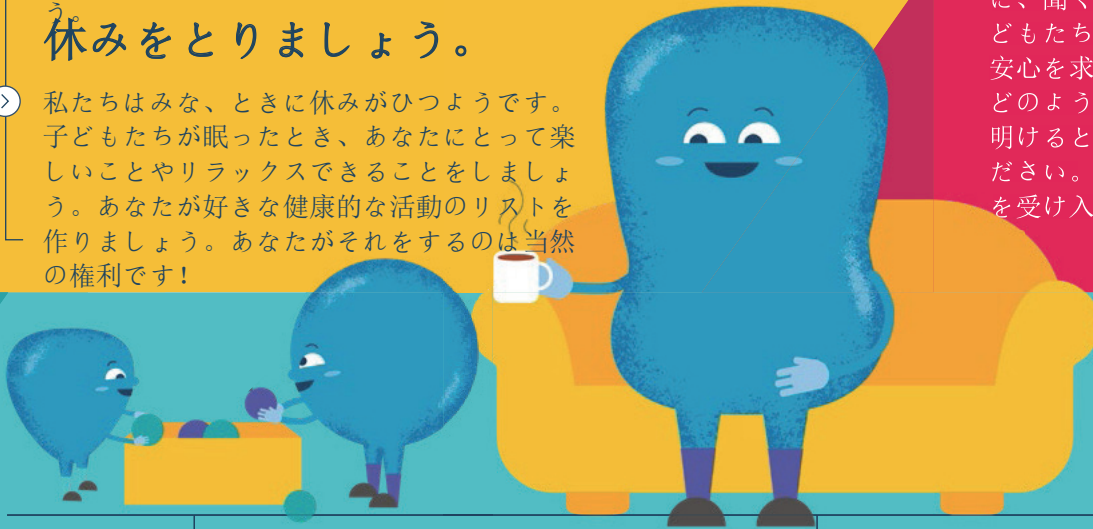
たくさんの人が私たちと同じ心配を抱えています。あなたがどのように感じているのか話すことのできる人を見つけましょう。そして、その人に聞きましょう。あなたをパニックにするSNS は避けましょ

休みをとりましょう。

私たちはみな、ときに休みがひつようです。子どもたちが眠ったとき、あなたにとって楽しいことやリラックスできることをしましょう。あなたが好きな健康的な活動のリストを作りましょう。あなたがそれをするのは当然の権利です!

子どもたちの声を聞きましょう。

子どもたちに対して、オープンに、聞く耳を持ちましょう。子どもたちはあなたにサポートと安心を求めます。子どもたちがどのように感じているかを打ち明けるときには、話を聞いてください。どのように感じるかを受け入れ、安心させましょ



一時停止しましょう。

あなたがストレスや不安を感じる時にはいつでも1分間のリラックス活動しましょう。

- **ステップ1: 準備**
 - 足を床に平らに置き、両手を膝の上に置いて、快適な座位を見つけます。
 - もし快適ならば目を閉じましょう。
- **ステップ2: 思考、感情、身体**
 - あなた自身に問いかけましょう。「私が今考えていることは何だろう?」
 - あなたの考えていること注目しましょう。それはネガティブですか、それともポジティブですか。
 - あなたの感情に注目しましょう。それはうれしいことですか、そうではないですか。
 - あなたの身体の調子に注目しましょう。傷ついていたり、緊張してはいませんか。

- **ステップ3: 呼吸に集中**
 - 息を吸って、はく、あなたの呼吸に耳を傾けましょう。
 - お腹に手を置いて、呼吸のたびにふくらんだりへこんだりすることを感じましょう。
 - 自分自身に言いましょ。「大丈夫。それがなんであれ、私は大丈夫。」
 - しばらくの間、あなたの呼吸にただ耳を傾けましょ。
- **ステップ4: 回帰**
 - あなたの身体全体の調子に注目ましょ。
 - 部屋の音を聞きましょ。
- **ステップ5: 振り返り**
 - 落ち着いたかどうか、考えましょ。
 - 心が整ったとき、目を開けましょ。

一時停止することは、子どもがあなたをいらいらさせたり、何か間違ったことをしたときにも役に立ちます。それは落ち着く機会になります。数回の深呼吸をするだけでもだいぶ違います。また、子どもと一緒に一時停止することもできます!

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.