

1 新型コロナウイルスとペアレンティング 1対1の時間

仕事に行けない？ 学校は閉鎖？ お金の心配？ ストレスを感じ、困惑するのは当然です。

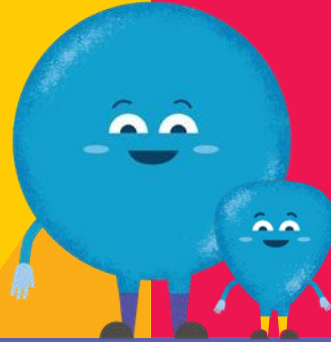
学校閉鎖は私たちの子どもたちとより良い関係を築く良い機会でもあります。

1対1の時間は自由で楽しいものです。子どもたちにとって愛され守られていると感じるとき、親にとって彼らがどれほど大切であるのかを表すときになります。

子ども一人ひとりと過ごす時間を確保しましょう。



20分もしくはそれ以上、どのくらいの時間をとるかは私たち次第です。毎日同じ時間帯にすることで、子どもたちは楽しみにするようになるかもしれません。



子どもに何をしたいか聞いてみましょう。



選択することは、彼らの自信になります。彼らのしたいことが物理的距離によって難しい場合は、そのことについて話す機会になります。（次のリーフレットを参照）



未就学児と過ごすときのアイデア

- 顔の表情や音を真似る。
- 歌ったり、鍋とスプーンで音を鳴らしたりする。
- カップやブロックなどのおもちゃで遊ぶ。
- お話や読み聞かせ、絵を一緒に見る。



テレビや携帯電話の電源を切りましょう。ウィルスから自由になる時間になります。

中高生と過ごすときのアイデア

- 彼らの好きなことについて話す。スポーツ、音楽、テレビ、芸能人、友達。
- 一緒に好きな食事を作りましょう。
- 彼らの好きな音楽に合わせて運動を一緒にする。

小学生と過ごすときのアイデア

- 本を読んだり、絵を見たりする。
- クレヨンや鉛筆で絵を描きましょう。
- 踊ったり、歌を歌ったりする。
- 家事を一緒にする。掃除や料理。
- 学校の勉強を手伝う。

彼らの声を聞き、見る。あなたのすべての関心を注ぐ。楽しんで！

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.