

4 新型コロナウイルスとペアレンティング 子どもの不適切な行動

不適切な行動をしない子どもはいません。疲れたり、おなかがすいたり、怖かったり、自我が芽生えている時などはなおさらです。家でじっとしてなくてはならない時にそうなる、どうしていいかわからなくなりますよね！

注意を向き直してみましょう

- ① 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。
- ② 良くない行動が始まる前に止めましょう！子どもたちがそわそわしてきたら、楽しいことやおもしろいことで気を紛らわしましょう。「さあ、散歩にでも行こうか！」



深呼吸しましょう

子どもに大声をあげそうになったら、10秒間休止してみましょう。ゆっくりと5回呼吸してください。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。

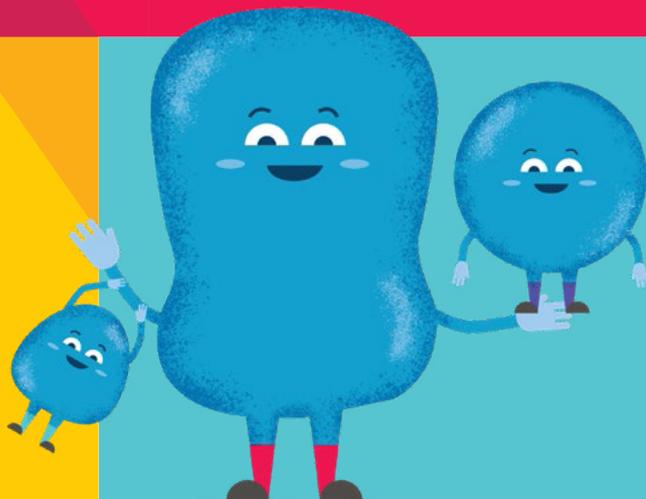
行動と結果を関連づけましょう

不適切な行動がどういう結果につながるかわかると、子どもは行動に責任を持ち、自分を律することができるようになります。結果を考えることを教える方が叩いたり大声を出すよりも効果的です。

- ① 子どもに不適切な行動の結果を示す前に、あなたの指示に従う選択肢を与えましょう。
- ② 不適切な行動の結果を伝える時は、冷静に伝えるようにしましょう。
- ③ 子どもに示す結果は、やり遂げられるものにしましょう。たとえば、中高生からスマートフォンを1週間取り上げられますか。1時間の方が現実的でしょう。
- ④ 子どもが不適切な行いの結果を体験したら、よいことをする機会を与え、褒めましょう。

1-3のヒントを使い続けましょう。

- ① 1対1の時間をもち、よい点は褒めること、そして一貫したルーティーンのある生活は、子どものよくない行動を減らします。
- ② 子どもたちが責任を持って確実にこなすことができる簡単な仕事を与えましょう。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.