

2 新型コロナウイルスとペアレンティング 前向きでいきましょう

子どもたちにいらさせられているときは、「やめなさい!」と言ってしまいがちです。しかし、子どもたちは、ポジティブな指示を与えたり、正しいことをした時にたくさん褒める方が、言うことを聞くものです。

あなたがして欲しい行いを伝えましょう。

- ▶ 子どもたちに何かするように伝えるときには、ポジティブな言葉を使いましょう。例えば、「洋服を片付けてください。」（「散らかさないで」ではなく。）

すべては伝え方次第です。

- ▶ あなたの子どもに対して大声を出すことは、あなたと子どものストレスや怒りを増やすだけです。彼らの名前を呼ぶことで注意を向けさせましょう。そして、落ち着いた声で話しましょう。

子どもたちが良いことをしたときには褒めましょう。

- ▶ 子どもたちが何か良いことをしたときには褒めるよう心がけましょう。子どもは意識していないかもしれませんが、良いことを繰り返すようになるでしょう。また、褒めることで、子どもは、自分が見守られているという安心感を得ます。



現実的になりましょう。

- ▶ あなたの子どもはあなたがしてほしいことを実際にできますか？ 子どもにとって一日中室内で静かに過ごすことはとても難しいことですが、あなたがWeb会議をする15分間なら静かにしていることはできるでしょう。

中高生の子ども同士のつながりを大切にしてあげましょう。

- ▶ 中高生にとって、友だちと連絡がとれることは特に重要です。彼らがSNSやその他安全な距離を保って友だちとつながっていることができるように手助けしましょう。これも彼らと一緒にできることです。



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.