

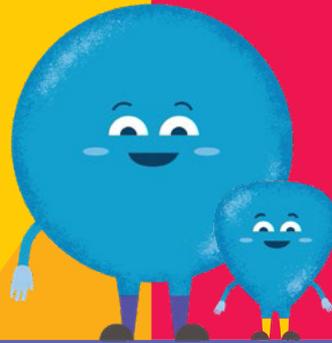
# 1 新型コロナウイルスとペアレンティング 1対1の時間

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。愛され守られていると子どもが感じ、自分が大切な存在だと知る機会となります。

## 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と、子どもたちは楽しみにするようになるでしょう。



## 子どもに何をしたいか聞いてみましょう。

- 自分で何をしたいか選択することは、彼らの自信になります。彼らのしたいことが距離を保つうえで難しい場合は、そのことについて話す機会になります。（3つめのトピックを参照）

## 乳幼児と過ごすときのアイデア

- 子どもの表情や音を真似てみる。
- 歌ったり、鍋やスプーンで音を鳴らしてみる。
- カップやブロックを重ねて遊ぶ。
- お話や読み聞かせをしたり、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。あらゆるウイルスから自由になる時間になります。

## 10代の子どもとともに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、友だちなど。
- 野外や家のまわりを散歩する。
- 彼らの好きな音楽に合わせて一緒に運動する。

## 幼い子どもと過ごすときのアイデア

- 本を読んだり、絵を見たりする。
- 野外や家のまわりを散歩する。
- 踊ったり、歌を歌ったりする。
- 家事を一緒にする。掃除や料理をゲームのように。
- 学校の勉強を手伝う。

子どもたちの声に耳を傾け、まなざしを向けて全神経を集中してみましょう。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.