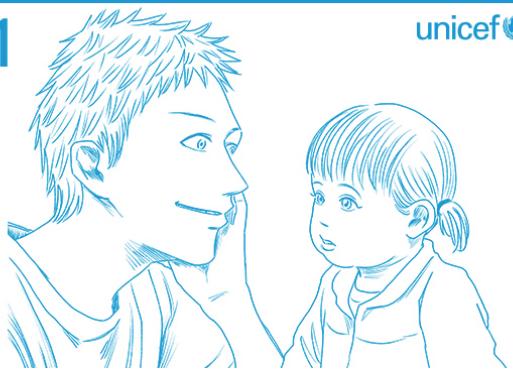


# ユニセフの子育て6つのヒント

新型コロナウイルスの影響下で、おとな自身が自分をケアし、子どもたちを支えながら前向きに日々を過ごすための具体的なヒントです。

01



unicef

## 1対1の時間をつくろう

子どもと向き合う時間を確保しましょう

学校が休校になった今、ほんの20、30分でいいので、子ども一人ひとりとじっくり話す時間をつくりませんか？毎日同じ時間に設定すると、子どもはその時間を楽しみにするでしょう。

©左ききのエレン

02



unicef

## ポジティブでいよう

言葉にして褒めましょう

なにか上手くできたとき、褒めてあげましょう。子どもは褒められたことをきっとまたするでしょう。態度には見せないかもしれません、あなたが気にかけていることで、子どもも安心します。

©左ききのエレン

03



unicef

## 日常を整えよう

柔軟に、でも一定の日課を設けましょう

決められた活動の時間と自由時間、どちらも含めたスケジュールを立てることで、毎日が充実します。学校の時間割のように計画をしてみましょう。子どもたち自身で計画を立てると、より守りやすくなるでしょう。

©左ききのエレン

04



unicef

## 子どもが誤ったふるまいをしたら

方向転換をしてみましょう

子どもたちが誤った行動をし始めてしまう前に、なるべく早く気づき、子どもの注意を悪い行動から良い行動に向けさせます。子どもが落ち着かなくなったら、面白いものや楽しいもので気を紛らわせましょう。

©左ききのエレン

05



unicef

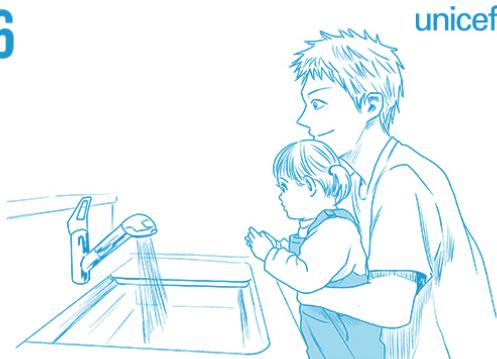
## ストレスとうまく付き合おう

あなたはひとりではありません

何百万人もの人々が私たちと同じ恐怖を抱えています。自分の気持ちを話すことができる人を見つけてください。その人たちの話に耳を傾けてください。SNSに振り回されないように気をつけましょう。

©左ききのエレン

06



unicef

## 新型コロナウイルスについて話そう

自由に話せる環境をつくりましょう

子どもたちは既に様々な情報を耳にしています。秘密にすることは、子どもたちを守ることになりません。正面に、オープンに話しましょう。子どもたちがどのくらい理解できるのかには気を付けてください。子どもたちのことを一番分かっているのはあなたです。

©左ききのエレン

イラスト：© 左ききのエレン