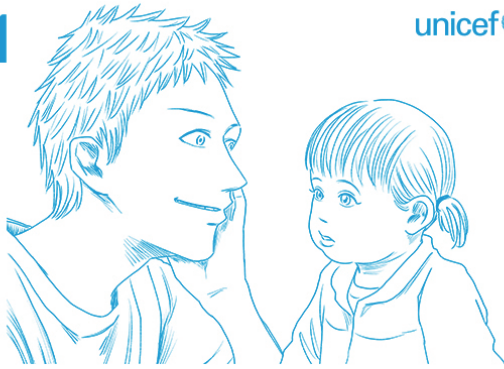


ユニセフの子育て6つのヒント

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

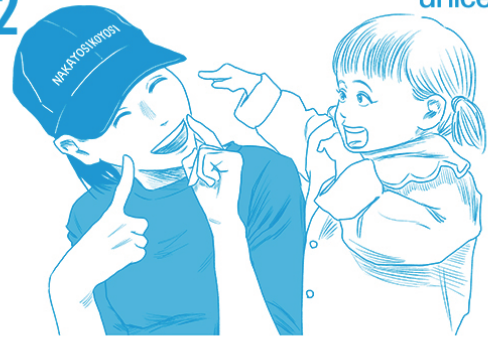
1対1の時間をつくろう

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が、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

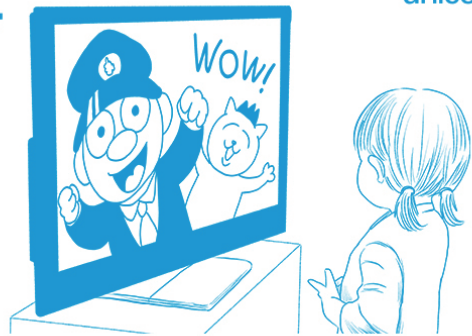
日常を整えよう

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立ててみましょう。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

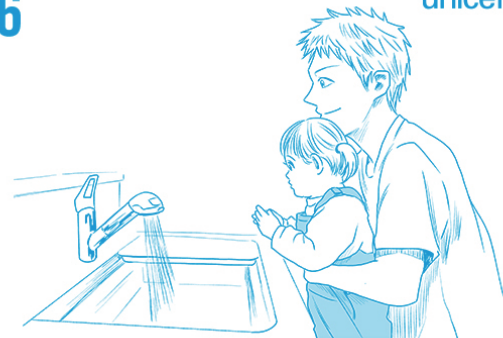
ストレスとうまく付き合おう

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。正直に、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

※ WEB 漫画『左ききのエレン ユニセフ特別編「チームの世界」』は、「左ききのエレン」著者かっぴーより、ユニセフに無償での協力を表明いただき実現しました。作品は日本ユニセフ協会 特設サイト<<https://www.unicef.or.jp/hidari-kikino-eren/>>をご覧ください。