

コロナ禍 親の心構え WHOが6カ条 ~子ども叱る前に深呼吸~

(毎日新聞8月19日夕刊より)

新型コロナウイルス禍の子どもたちの不安を取り除こうと、世界保健機関（WHO）は親が心掛けるべき「6カ条」を公表した。短時間でも子どもと一緒に遊ぶ時間をつくったり、新型コロナについて共に学んだりすることなどを奨励している。

6カ条は

- 1) 子どもと1対1の時間をつくる
- 2) 親が前向きな物事をきちんと伝える
- 3) 新しいルーティン（日課）をつくる
- 4) 子どもが「悪い子」になったら一呼吸置く
- 5) 落ち着いてストレスと向き合う
- 6) 新型コロナウイルス感染症について正確な情報を話す

1) では年齢別に接し方を紹介。小さな子どもには「物語を聞かせたり、お絵かきをしたりする」、小学生には「ゲーム感覚で一緒に家事をする」などとした。

2) では子どもが良いことをしたときにはたくさん褒めるよう心掛けること、

3) の「新しいルーティン」は日々の活動や自由時間を子どもたち自身に計画させたり、毎日運動する時間を取ったりするようアドバイスしている。

4) は親が叱るとき、大声で叫ぶ前にゆっくりと深呼吸することを奨励。

5) は親自身が健康であるために休息をしっかり取ること、6) は子どもから尋ねられて分からない場合でも、共に考えようと呼びかけている。