

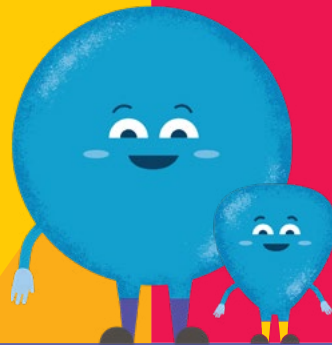
疫情期间的家庭教育 一对一时间

没法工作？学校停课？担心收入？感到压力大、不知所措，这都是正常的。

我们可以把学校停课看作一个契机，用以增进和孩子的关系。
一对一时间灵活而有趣。它能使孩子感受到爱 and 安全感，让他们知道自己很重要。

留出时间给每一个孩子

具体时间由我们自己掌握，
可以是短短的20分钟，也可以更长。
最好设定在每天的同一时间，
这样孩子就能有所期待。



问孩子他们想做什么

自由选择的机会能够帮助
建立自信心。如果他们想做
的事情不利于防疫，
那么可以借此机会和他们
讨论这个问题。
(见下页)

家有婴幼儿

- 模仿孩子的表情和声音；
- 唱歌，用勺敲击瓶子打节奏；
- 叠纸杯、搭积木；
- 讲故事、读书、看照片。

关闭电视和手机，
现在是零病毒信息时间。

家有青少年

- 谈论他们喜欢的事情，例如运动、音乐、电视、明星、朋友等；
- 一起做一道最喜欢的菜；
- 听着他们喜欢的音乐，一起锻炼身体。

家有儿童

- 读书、看照片；
- 用蜡笔或者铅笔画画；
- 跟随音乐跳舞或唱歌！
- 一起做家务，把做饭和洗碗变成游戏！
- 陪孩子做作业。

多聆听，多关注，
把注意力都放在孩子身上。
玩得开心！

点击以下链接，获取更多信息：

[世界卫生组织](#)

[联合国儿童基金会](#)

[其它语种](#)

[循证基础](#)



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.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.