



ぐっすり眠るには…



寝る前10分の魔法!

寝る前に興奮するような遊びをすると興奮状態になってしまいますね。寝る前に怒られてしまっても気持ち良くは寝られません。寝る前にどんな行動をするかも大切になってきます。

同じことを繰り返して眠る準備を!

できるだけ毎日同じような時間に寝る部屋に行き、同じことを繰り返すことで、子どもは寝る時間なんだなと理解していきます。



寝る前10分を楽しい時間に!



1冊の絵本を
ゆっくり読んでみる

お気に入りの歌を
小さな声で歌ってみる

今日あったことを布団に入って話す

食卓では話せなかったことも、ゆったりした雰囲気のお布団の中なら、色々なことが思い出せて、話せなかったことも話してみようかな、なんて思うこともあるかもしれません。

落ち着くスキンシップを見つけてみて!

保育園では背中を優しくトントンすることで入眠する子どもが多いです。それもスキンシップの一つかもしれません。

寝かせよう、寝かせなきゃと努力するればするほど寝ないことも…。考え方を変えて、寝る部屋でのゆったり時間を楽しんで下さいね!

