

保育ワザ ポケット

夜、寝るのをイヤがる子を

布団に連れていく方法!



遊びやテレビに夢中になって、眠る時間なのになかなかお布団に向かってくれない…。そんな時に気軽にできるワザ。無理のない範囲で出来ること、集めてみました!

マーカー1本!人差し指のお友だち!!

人差し指にマーカーでにっこり顔を描いて、ひょっこり登場させてみてください。「〇〇ちゃん、こんばんは。わたしは△△よ!」と話しかけてみましょう。子どもは、小さなお友だちにきっと注目してくれますよ。あとはそのまま、人差し指のお友だちとお話タイム。「〇〇ちゃんのお布団はどこ?」「お布団でお話しようよ」など布団へ誘ってみましょう!



時には、自然を頼って!

気持ちが高ぶっている時は「お月さま、でてるかなあ」と夜空を見上げる場所（ベランダや窓際）へ子どもを誘ってみましょう。ポイントは「お月さま、どこにいるかなあ」と子どもに問いかけるようにすること。子どもは探し物が大好き! 一歩、月明かりのもとへお月さま探しに出れば、気持ちも切り替わりますよ。これから、お月様も綺麗に見られる季節。ぜひ夜風にあたりながら、ゆっくり気持ちを落ち着かせて入眠に誘ってみてくださいね。♪

