

はやく寝かせたいのに 寝てくれない

子どもが毎晩いつまでもグズグズして寝ようとしてくれない。はやく寝かせたいのに、寝てくれない子どもにイライラしてしまう



NG

なんで眠れないの？ いっぱい寝ないと大きくなれないよ！

OK

ママも眠くなっちゃった。真っ暗にして一緒に寝ようね。おやすみ

眠れない環境を親がつくっていませんか

「暗いときは眠り、明るいときは活動する」というリズムをつくるには、8時でも9時でも、決まった時間になったら暗い環境の中で寝かせ、朝はカーテンを開けて、子どもの目に外光の刺激をしつかり入れることが必要です。

生後4カ月くらいの赤ちゃんのときからそれを続けてあげれば、決まった時間に眠くなる脳がつくられて、基本的にはその時間になると自然に眠くなり、何もしなくてもコロンと寝てくれる子になるはずです。

もし、寝る時間になってもグズグズして布団に入ろうとしない、布団に入ったあともなかなか眠らない、いったん寝かしつけてもすぐ「ママ～」と起きてきてしまうというのであれば、まずは環境を見直してみましよう。

子どもが寝る部屋にテレビの音が届いていないでしょうか。楽しそうな音が聞こえてきたら、子どもだって「まだ眠りたくない」と思います。また寝る直前までゲームをさせたりしていませんか？ テレビ、スマートフォンやタブレットなどが発する光は脳に強い刺激を与え、脳を覚醒させてしまいます。