

家族で子育て Q&A ①7



Q

保育園児2人に就寝前の読み聞かせを始めましたが、ふざけて聞いてくれません。

A

眠りにつきやすい環境を整え、読む本も子供にとって「いい本」を選びましょう。

親子の楽しい時間に

大人は家事も残っているのに、子供に早く寝てほしいですよね。そんな大人の急ぐ気持ちを見透かすように、子供は解放感からはしゃぐでしょう。

急ぐ気持ちを抑えて、一日親から離れていた園での生活に耳を傾けてみましょう。帰宅してからに着替えや食事、入浴しながら、きついろいろなことを話してくれます。今日、園で教えてもらった手遊びの歌など、楽しい時間を共有して満足すると、子供は親の言うことを素直に聞いてくれます。親にとっても気

持ちの切り替えになるはずですよ。

子供の生活リズムを優先

テレビやゲームなどの液晶は光が強いの、あまりおすすめできませんが、遅くても就寝1時間前にはやめましょう。子供自身ではコントロールできないので、親が意識して切り上げます。

本の選択ですが、大人にとって「いい本」でも、子供にとっては「いい本」とは限りません。大人はストーリー性のある感動ものを選ぶことが多いのですが、図鑑や工作に近い絵本などに興味を持つ子供もいます。子供に

選ばせて、その本のなかに親が読んであげたい本を入れるくらいがいいでしょう。

部屋は薄暗く、明かりは本を照らす程度に。なかなか子供が寝付かないときは親が先に寝てしまおうのも一つの手段です。子供もあきらめて寝てしまいます。

家事がはかどらなくてイライラすることもあってもいいかもしれませんが、子供と濃密な時間を過ごし、一緒に寝て、早朝に起きて家事をするのも一案です。子供が幼いときは数年なので、むしろ一緒に楽しむぐらいの気持ちで子供の生活リズムを優先しましょう。