

生活リズム 改善作戦

その
9

寝る時刻になったら テレビを消しましょう。

「子どもだけテレビはおしまい」というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子どもが寝る時刻になったら、きっぱりとテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休みの日に見るなど工夫をしてみましょう。



生活リズム 改善作戦

その
10



寝るときは電気を 消しましょう。

暗くなれば、自然と「眠る」気分にもなります。「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンも出てきます。真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておく、という方法もあります。

生活リズム 改善作戦

その
11

入眠儀式を 見つけましょう。

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、子どもにはこれをしてもらえば眠るというお気に入りがあるはず。本の読み聞かせや、お話をするのも、入眠儀式の一つになります。あまり興奮してしまうような話ではなく、ゆったりとした読み方を心がけましょう。子どもの安心感が満たされるかわりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけてみましょう。

