

Q 4歳の娘がいます。今まで、夜は一緒に寝ないと寝付かなかったのに、最近急に「1人で寝たい」と主張するようになりまし

A 親がそばにいないと寝られないという子供は多く、たいていの親はそれで悩みます。わが家もそうでした。しかし、1人で寝るようになっただけで、違う心配が出てくるのですね。

子供が夜寝るときに欲しいのは、安心感です。大好きな人がそばにいてくれたり、体をトントンとたたいてもらったりすると、その安心感で子供は眠りにつくようになりませう。

1人で寝るようになる時期は個人差があります。娘さんのように4歳くらいで1人で寝るようになる子供もいれば、小学校に入っても親と一緒に寝たがる子供もいます。

娘さんは、確かに何か心



1人で寝ると言い出した娘が心配

境の変化があったのでしよう。園で「1人で寝られるかな」といった絵本を読んでもらったのかもしれないし、すでに1人で寝ている友達がクラスにいたのかもかもしれません。これまで親と一緒に寝ていたことが赤ちゃんのようだと思ひ始め、「そろそろ1人で寝てみよう」と思ったのかもしれない。

「1人で寝たい」と言ったのは独立宣言です。親の方が寂しくなるかもしれませんが、決して親から心が離れたわけではありません。「部屋は違うが、いつもちゃんと家にいてくれる」ということに気づき、その安心感と信頼感がそうさせたのです。

「これも成長の一つ」くらいに思い、むしろほめてやってください。すると娘さんは自分に自信をもち、行動も積極的になっていきます。

子供は、いつかは1人で寝るようになります。そのタイミングが今なんだと思ひ、どうぞお母さんも安心して眠ってくださいね。(こどもコンサルタント)