



たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター TEL 0836-21-6484

2022年 特別号⑩

子育て支援センターに寄せられるご相談の一部をご紹介します。



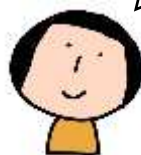
Q. ご飯の途中で立ち歩きます。

食べるのに1時間以上かかることもあります。

座って食べて欲しいけど、どうすればいいの？



電話・メールでもご相談
お受けしています。



A. ご相談、ありがとうございます。

ご飯の途中で席を立ち、ウロウロとおもちゃのほうに行っては遊び、また戻ってきては食べ・・・というお子さんの姿が目には浮かびます。食べることに對して意欲の差もありますが、食べることよりも、気になるものがあるのでしょうか。

このとき、お子さんはどんな思いでしょうか。

- ①「座ってモグモグするより、遊んでいたほうが楽しい」でしょうか。
- ②「遊んでいても、ママがお口に入れてくれるからいいや」でしょうか。
- ③「テーブルの上にはずっとあるから、今食べなくても大丈夫」でしょうか。

①お子さんが座っている場所から、テレビやおもちゃが見えていませんか？ テレビは消し、おもちゃが視界に入らない場所にお子さんを座らせるなど、工夫しましょう。場所を動かすのが難しい場合は、布をかぶせて見えないようにするのも効果的です。

②追いかけて食べさせるのはやめましょう。きちんと座っている時にこそ、しっかり褒めるようにしましょう。

③「タイマーが鳴ったらおしまい」のように、時間を決めて切り上げましょう。ルールが分かるまで少し時間がかかるかもしれませんが、下膳の際に「あーあ、もったいない」などと責めることは避け、淡々と片付けるようにしましょう。切り上げる時間の目安は、今かかっている時間より5分ずつ短くして、最終的には30分程度を目安にされると良いでしょう。

「座っている時には特に話しかけられず、立ち歩くと声をかけられる」という経験を重ねると、立ち歩くほうが相手をしてもらえると風にして学習してしまいます。立ち歩いている時には声をかけず、座っている時にこそ、笑顔で楽しく声をかけるようにしましょう。

動くことが好きなお子さんの場合は、食卓につく前に、少し疲れるくらいしっかりと体を動かすと、着席していただける時間が長くなります。