「たべさせなきゃ」の食事から「一緒に楽しもう」へ

食事の際の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。イライラしたり、怒ったり、急がせたりなど子どもにとって楽しくない雰囲気の中での食事は、子どもの食べたい意欲を低下させてしまいます。あたたかい見守りと声かけをすることで、子どもの食べたい意欲を高め、食事を楽しみな時間にしていきましょう。

★共感と肯定の言葉を★

「早く食べなさい」「こぼさないでね」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「みんなと同じお魚だよ、おいしいね」と言った共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

★子どもの「自分で食べたい」気持ちを尊重する★

手づかみ食べやスプーンやフォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、床に新聞やビニールを敷いたり、汚れてもよいスモッグを着せたりなど大人がイライラしない工夫をして、子どもの「やりたい！」気持ちをあたたかく見守っていきましょう。

★子どもが食べないことを責めない★

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。

「一口でも食べられてえらかったね。」「今日はそういう気分じゃなかったんだね。」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強いは、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。