



食事中のウロウロ

■困った子どもの行動の例



■ 食事中に離席する。

下の表は、食事中に、子どものできている行動と、これから子どもに教える行動を確認する時などに利用してみましょう。

例えば、今回の例で考えると、親は「子どもが食事中に離席すること」を困った行動と考えていますが、実際に、**食事に関連する行動の中で、できている行動はないか？食事中に、頑張っている行動はないか？**と気づききっかけにしてもらえればと思います。



例) 食事の時間

■うちの子のできているところを探しましょう！

	できる	時々できる	できない
「ごはんよ」と声掛けするとこちらを向く	●		
「ごはんよ」と声掛けすると返事をする	●		
「ごはんよ」と声掛けすると食卓へくる	●		
食卓に来て椅子に座る	●		
みんなが座るまで待てる	●		
「いただきます」が言える	●		
食事中に座っている		●	

・ 保育所（園）等では、できていても家ではできない（しない）場合があります。このような場合は、子どもの様子を保育所（園）等の保育士や先生に尋ねてみて、できない（しない）行動の原因を考えてみましょう。

子育てヒント

食事中の環境が影響している場合

・ 子どもが座る席からおもちゃ（気になるもの）が見えていませんか？

【例】子どもが座る席の場所を変える。おもちゃが見えないように扉を閉める。布をかぶせて隠す。

・ テレビがついていませんか？

【例】テレビは消す。消すことができない場合には、音を小さくするか子どもから見えないようにする。

・ 食事中に、ウロウロしている人がいませんか？

【例】食事が始まったら、席を立たないように、必要な調味料や水を食卓に準備しておく。

・ 食事の前のおやつや間食が多くないですか？

【例】子どもが、おなかがすきすぎている状況では、すぐ食べれるものや皮むきや殻むきなどの楽しい作業を準備します（プチトマト、野菜のピクルス、納豆、豆腐、さけるチーズ、枝豆、ゆで卵）。

・ 食事の量が多すぎませんか？

【例】少ないかなあと考えるくらいの量を配膳し、おかわりができるようにします。

例題の「食事中に座る」で考えてみましょう。

■前向き子育てのコツ

具体的にほめる

できたこと（増やしてほしい行動）を見つけたら、その場でほめます。「すごいね」「さすがだね」というほめ言葉もありますが、子どもが良い行動をできるように、子どもに近づいて具体的にその行動をほめます（子どもの行動をほめる時も教える時も、子どもの目の高さに合わせると伝わりやすくなります）。

※認めてもらえる声掛けが多いと、子どもが良い行動を増やすことに繋がります。離席した時の注目も重要ですが、それよりも座っている時の良い行動に注目し、具体的にほめましょう。

「たろう君、お返事が良いね」

「たろう君、いただきますが上手に言えたね」

「たろう君、おはしが上手く持てるようになったね」

●具体的にお子さんの食事の時間で良い行動を考えてみましょう。

■ _____ くん（ちゃん） _____ ができたね。



■前向き子育てのコツ

良い手本をみせる

子どもは他人の行動をみて学びます。子どもに新しい基本的な生活習慣を習得してほしい時は、まずは、お手本をみせましょう。そして、できたことは具体的にほめましょう。また、親が食事中に、調味料や飲み物をとるために離席を繰り返すと、子どもは食事中に離席をして良いのだと誤解することがあります。子どもに「食事中は座る」という行動を身につけさせたい時には、他の家族も「食事中は座る」という行動をすると、子どもは無理なく「食事中は座る」という行動を身につけやすくなります。

ポイントは、家族の中でできている人を具体的にほめることです。

・「パパも座れているね」

・「ママも座れているね」

・「たろう君も座れているね」



～気をつけましょう～ ×トラブルにつながるほめ方

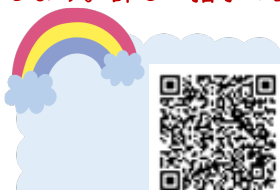
「ゆうちゃんは、いつも座っていて、えらいね。たろう君は、どうしてゆうちゃんみたいに座れないの？」

※きょうだいを比較したほめ方は、子どもが反感を持つ可能性があります。

※子どもが真似るとケンカの原因に繋がることがあります。

※良い行動が何かを、子どもが理解しづらくなります。

※ 離席した時よりも座っている時（できている行動に注目し、具体的にほめましょう。もし、離席した時は、子どもに近づき「たろう君、食事中は座ろうね」と、シンプルにやるべき行動を伝えます。そして座ったら、ほめましょう。詳しい指示の出し方は、2月号でお伝えします。



今月の定期便についての感想や質問
をお聞かせください。

■お問い合わせ 子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568

(前向き子育て 担当 石橋)

科学研究費助成事業（責任者 福岡県立大学 江上千代美）

無断複写・複製を禁ず