

食卓でこどもに 質問・要求・命令をしない



大人は意識しないまま、子どもに質問したり要求してしまっていることがあります。これらは、子どもにとってとてもストレスになります。ますます食べなくなる原因になります。そんな時は、声かけをやめるのではなく、表現方法を変えてみましょう。「前向きに」「面白そうに」「一緒に」がキーワードです。

言い換えの例

- おいしい？ → ○○（サクサク、フワフワ）するね
- これ嫌なの？ → 今日はバイバイしてもいいね
- 熱かった？ → 熱かったかな、いっしょに触ってみてもいいね
- もうおしまいにする？ → パパ（ママ）が食べるとこみてね



ここがポイント

- ・一緒に食べる人が、心から面白そうに食べること
- ・子どもがして欲しいことを始めたらすぐ真似し始めましょう
- ・食事の動画をとっておいて、質問、要求、ダメ出しをしていないか、大人が楽しそうに食べているか、チェックしてみるのも良いかもしれません