

# はじめに



## マンガの目次

どこから読んでもOK!

おうちでマネできる  
ヒントがいっぱい

- ✔ 強制やダメ出しをやめる作戦
- ✔ こどもにして欲しい行動を増やす作戦
- ✔ 食べ物をトレイや食卓から落としてしまう
- ✔ 食事だよと呼んでも座らない
- ✔ まわりの人に食べさせたがる行動への作戦
- ✔ はきそうになったり、えずいたり
- ✔ 否定から肯定への変換作戦
- ✔ 食卓でこどもに質問・要求・命令をしない

発達に合わせた  
効果的な伝え方を  
レクチャーします!

# 強制やダメ出しをやめる作戦

パンフ0のp5、パンフ1「好ましくない行動に注目しない」の具体案



子どもは否定されると…  
どうしてよいか わからなくなって  
「泣く」「怒る」で気持ちを表現します  
「注目された！」と勘違いし、  
好ましくない行動がエスカレートすることも…



「してほしい行動」をシンプルに  
子どもが理解できる「言葉」にして伝えましょう

# こどもにして欲しい行動を増やす作戦

パンフ0のp5、パンフ1「好ましい行動をほめる」の具体案



「上手」「すごいね」など「評価の言葉」は子どもは意味が分からないことも・・・

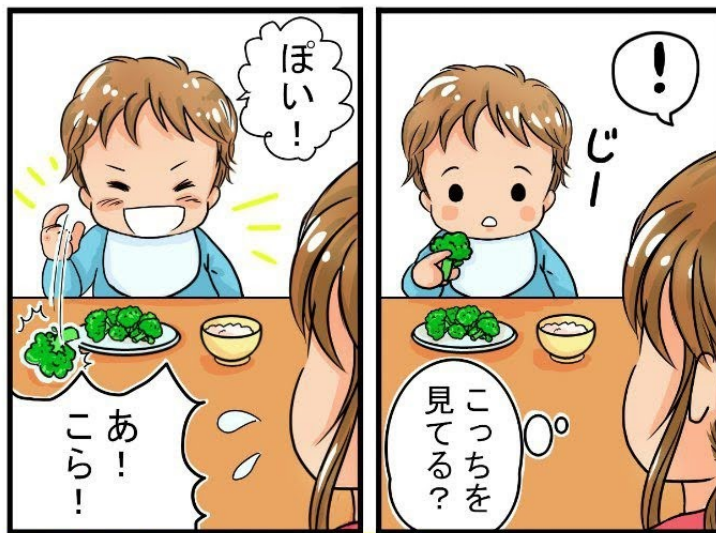
ほめられると嬉しくなって落ち着きを失ったり  
何度も言われると慣れて効かなくなります



子どもが「してほしい行動」をとったら  
子どもが理解できる言い方で  
すばやく「その行動を言葉に」したり  
「大人が真似」してみよう

# 食べ物をトレイや食卓から落としてしまう

パンフ1の具体案



食べ物を落としたら「叱らなきゃ!」と思いがちですが、子どもには通じません・・・  
 子どもにとって初めて見る食べ物はある意味「モンスター」です  
 「こわい」と感じたり、たくさんあると床に落としてしまう子どももいます



「投げる」という して欲しくない行動には  
 ➔『注目しない』  
 落とすのをやめたら(して欲しい行動には)  
 ➔『すぐに注目する。良い行動を大人がまねる』

# 食事だよと呼んでも座らない

パンフ2「空間の調整」参照



2歳を超えると 子どもは食卓で自分のイスに座っていることができます。でも、中には

- ・遊びに夢中で呼んでも来ない
- ・無理に座らせると泣いて逃げ出す など

食べるより遊ぶのが好きな子どももいます。



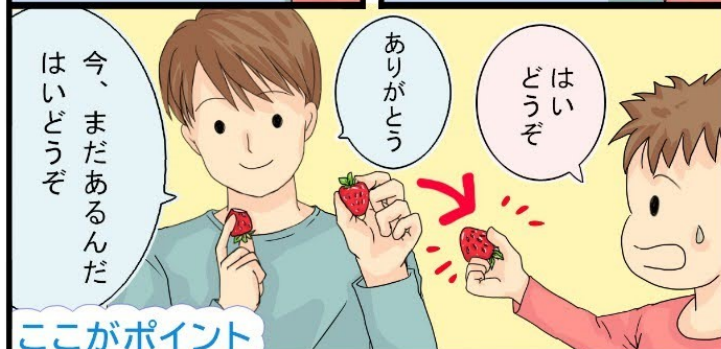
マークを付ける、歌を歌うなど食卓につくのが  
楽しくなる工夫をしましょう  
また、「ほどよい空腹」状態を作るため  
食事の間隔は2.5時間〜3時間あけましょう

足跡マークは膝立ちしたり、足ブラブラ対策として  
効果があることも。  
マークはウォールステッカーを利用したり  
自作してもいいですね

# まわりの人に 食べさせたがる行動への作戦



子どもにとって食べたことのないものは「モンスター」です  
 そのためか、苦手なものを親やまわりの人に食べさせたがる場合があります  
 そんなときは・・・



3回目に持ってきたら「今まだあるんだ」と子どもに手渡すかお皿に置きます  
 何回でもくり返すことがありますが食べさせにきてても、手に持っている間は大人が食べないとわかるとやめます

# はきそうになったり、えずいたり

## パンフ3の説明



オエッとなったり、吐き出したりすることがありますが間違っって肺に吸い込まないように防いでいるのです

こんな時、おとなが慌ててたいたり、こわい顔で食べ物を引っぱったりすると、子どもはびっくりしてその食べ物を食べなくなってしまふかもしれませんそんな時は・・・

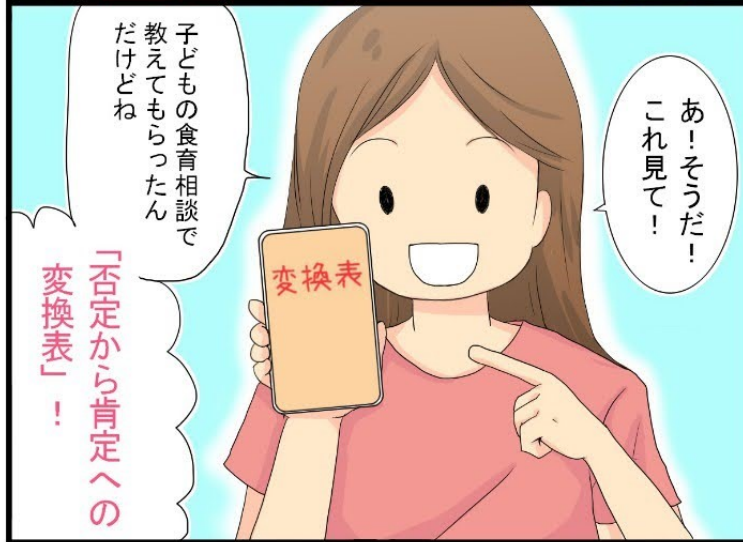


### ここがポイント

練習段階なので、ゆったり見守りましょう  
えずいたら、慌てずニコニコ

吐き出せずに困っていたら  
必要なら「お手伝いしてもいい？」と聞きながら  
食べ物を引き出してもいいでしょう

# 否定から肯定への変換作戦



## 否定から肯定への変換表 言い換えの例

避けたい言い方 (否定文)	→	望ましい言い方・やり方 (肯定文)
遊んじゃダメ！	→	イスにすわろうね
イスに立ったらダメ！	→	無視（食べ方、食べる順番は 子どもが決める）
汚したらダメ！	→	汚してOK、口から出してOK
口から出したらダメ！	→	
べっぴん食べはダメ！	→	
テレビを見ちゃダメ！	→	ご飯を食べ終わったら テレビを見ようね





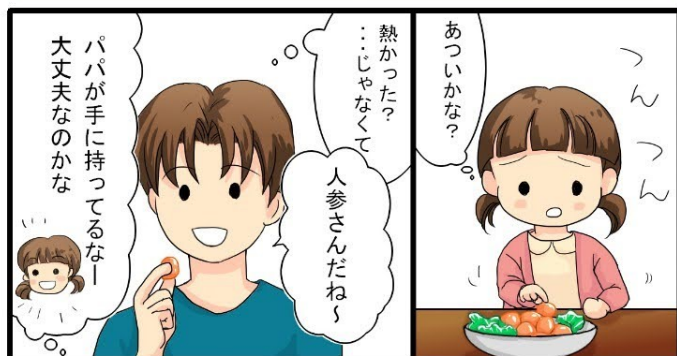
# 食卓でこどもに 質問・要求・命令をしない



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