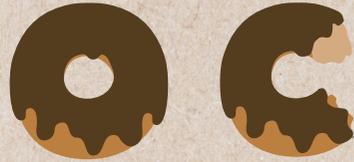


Message

お子さんの食事行動でお悩みの保護者さまへ



どちらのドーナツが気になりますか？

大抵の方は右がわの欠けているドーナツが気になります。
ダメなところ、不十分なところが目につき易いのは当たり前のことです。

でも……ちゃんと見てあげてください。

欠けている部分があっても足りている部分がたくさんあることを。

欠けている部分は「伸びしろ」

もっとよくなるための「余白」です。

お子さんの出来ていることに着目すると

今まで見えていた景色と違う景色がきっと見えてきます。

【 制作者・連絡先 】

地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター

〒232-8555 神奈川県横浜市南区六ツ川2-138-4

初診予約先

地域医療連携室

☎ 045-711-2351 [内線3126]

「地域医療連携室 内線3126へ」とお伝えください。

<http://kcmc.kanagawa-pho.jp/>

神奈川県立こども医療センター

検索

たのしくたべる

偏食外来パンフレット
はじめの
一歩編



キレイにたべること
早くたべることがえらいの？
目指すは、「たべる」ことを
好きになること
だから「たのしく！」

地方独立行政法人神奈川県立病院機構

神奈川県立こども医療センター

1 好ましくない行動に 注目しない

子どもが食べようとしない、食事中に立ち上がる、泣きわめく、さわぐ、食器で遊ぶ、食べ物で遊ぶ、食べ物を口からだす、投げるなどの好ましくない行動をとっても、**注目しないように**しましょう。

「こら、またやってる」「いいかげんにしなさい」などは注目することになります。お子さんは注目されると、あなたの気持ちを引きたくて、好ましくない行動を繰り返します。**冷静に、表情を変えずに**いましょう。

注目しないのポイント!

- 1 好ましくない行動が始まったらすぐ『注目しない』を開始する。少しでも相手をすると認められていると感じます。
- 2 からだの向きをかえ、子どもと視線をあわせません。そして、あなたが怒っている様子はみせません。
- 3 好ましくない行動がおさまるまで、注目しないでおく。反応すると好ましくない行動がエスカレートします。
- 4 好ましい行動が出たらほめましょう。その結果、好ましくない行動が自然に減ってきます。

指示とは、してほしい行動の内容を**伝える**ことです。お説教ではありません。指示をするときは、**おだやかな気持ち**で近づいて、**静かに**言いましょう。

おまじないはCCQ!

- C Calm:** おだやかに
- C Close:** お子さんに近づいて
- Q Quiet:** 静かに

お子さんの年齢にあった、お子さんが理解できる言い方で、**ゆっくり1回だけ**具体的な行動を言いましょう。

3 具体的に 指示をする

○ [良い例]

すわって食べよう
このポテトサラダを、このスプーンすりきり1杯食べましょう

× [悪い例]

行儀よく食べましょう

× [悪い例]

こら、またやってる! いいかげんにしなさい!
お願いだからやめて!
もう! ちゃんとしなさい!

○ [良い例]
冷静に、表情を変えずに注目しないように

食事行動を改善する4つの対応

これらの行動を 家族みんなで!

たのしい食事タイムを目指して

こんな悩みを改善します。

- 食べる量が少なく、決まった物しかたべない。
- 新しいものに、手を付けず、吐き出す・投げる。
- 遊びに夢中で食卓につかない。座らせてもすぐに席を立ち、なかなか戻ってこない。
- 食べ物で遊び、食べようとしない。
- 食べ物や食器を投げる・たたく。
- 食事の時間に親が怒ってばかりである。

[ほめるときのいろいろ]

ほほえむ

〇〇ちゃん、食卓につこうとしてるねえらいね

興味をしめす

トマトを手に持ってたね トマトさんかわいいね

感謝する

みんなのお箸をだしてくれてありがとう

気づいていることを知らせる

スープを飲もうとしてるんだ

抱きしめる

半分食べたね ムギユしようね

4つの対応の基本

- 1 注目しない
- 2 ほめる
- 3 指示をする
- 4 引き出す

これらの行動を**ご家族みんな**で対応しましょう。

ママだけでなく、パパや、祖父母など

子どもとふだん関わる他の人が

同じような対応をすることが基本です。



2 好ましい行動を ほめる

子どもはパパ、ママにほめられると**認めてもらえた**と満足し、喜んでもう一度やって見せたり、**進んで**やりたがります。

ほめるときのポイント!

- 1 子どものそばで、視線をあわせましょう。名前をよんだりして、注意をひきましょ。
- 2 して欲しい行動を始めた時、している最中に、できるだけ早くほめましょう。
- 3 好ましい行動を言葉にして、短くほめましょう。

ささいなことから「ほめる」を見つけよう!

- [例]
- 食卓に座る
 - ご飯をスプーンで食べる

25%ルール

完全にできなくても、**ほんの少しでも**できていることを**ほめよう**。食べなくても手で触っただけでも**ほめよう**。ほめると、子どもは、**認められた**と感じ、いっそうその行動をするようになります。そして、他のことでも**スムーズ**にできるようになります。

予告 気持ちの準備ができます。

「あと3回やったら、お片付けしよう。」

「もうすぐお昼だよ。時計の針が12にきたら、片付けよう。」

選択 自分で決めると、いい気分でご飯が食べたいです。

「おやつは、バナナとリンゴどっちがいい?」

～したら ～できる

「食事時間みんなが食べ終わるまですわっていたら、あとで好きなビデオをひとつ見られるよ。」

やる気を 引き出す 4

