

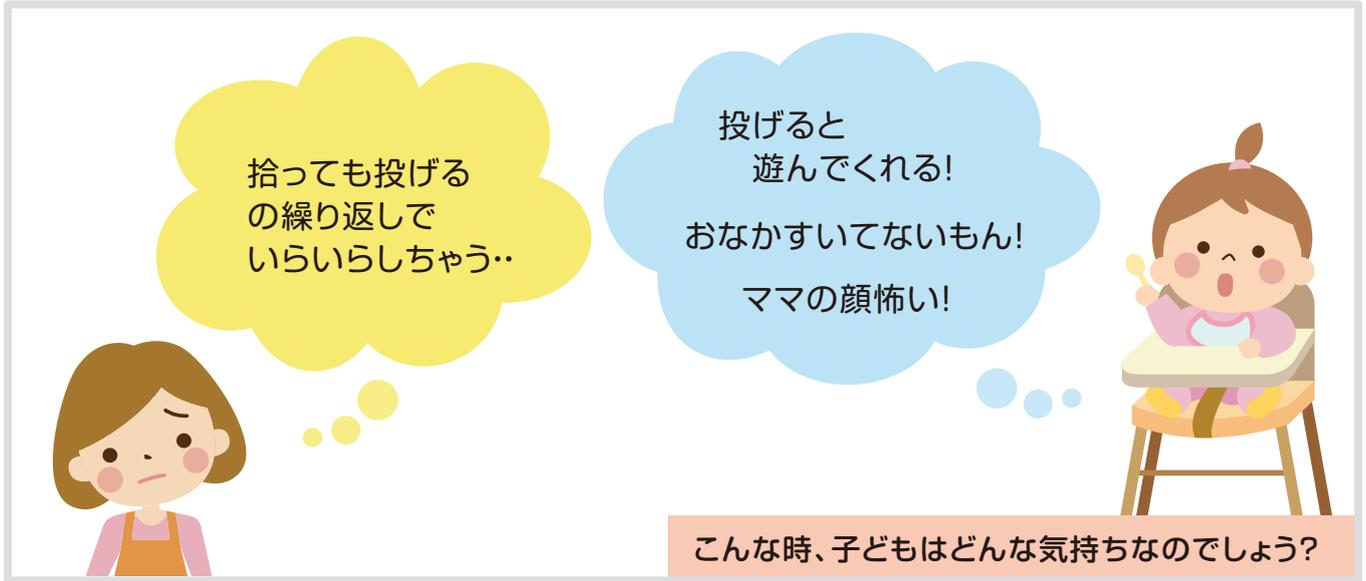
対応のコツ

Case

1

# 食事中せっかく作ったのに食べ物を投げる！ スプーンやフォークを投げてしまう！

1歳過ぎて、スプーンでもたべられるようになったのに…



まずは、食事の時間の目安を決めてみましょう。長時間で集中力が切れ、遊び食べが始まったりスプーンを投げて遊び始めている可能性もあります。15～20分などと区切る事や、食事を口に運ばなければ切り上げる事も必要です。「作ったのに食べてくれない」という思いが強ければ、市販の総菜なども活用しましょう!

また、おなかが空いていない場合もあります。その時は、日中の活動量を増やしてみる、ある程度決まった時間に食事がとれるよう生活リズムも見直してみましょう。家族と一緒に食べて、楽しい雰囲気づくりもしましょう。

この時期の行為は、反抗的な態度にうつると思います。しかし、子どもはまだ反抗している意識はありません。もしかしたら、子どもは親の反応を楽しんでいるのかも。「投げると反応してくれる、だからもっとやってママと遊ぼう!」と思っている場合もあります。

## 対応のヒント

- こぼされてもいいように、敷物を準備してみましょう。こぼしてしまう物は、テーブルに並べないなど、怒らないでいられる環境整備を考えてみましょう。
- 反応を楽しんでいる様子があれば、それに対して過剰に反応せず「フォークは投げないよ。フォーク使って食べようね」とどう対応するのがよいのかを教えましょう。遊び食べはおなかがある程度満たされたというサインかもしれません。様子を見て、食事を切り上げるのもいいでしょう。