

Q：食べ歩き、椅子から出てしまう（1歳3ヶ月）

朝食を食べるのに時間がかかる（1歳6ヶ月）

一日中食べ物を欲しがる（1歳3ヶ月）

A：食事は楽しい気持ちでとれることが大切です。子どもにまず食べさせるというよりもみんなで一緒に食べる習慣がつくよう心がけましょう。「このニンジン美味しいね」「これはお魚だよ」など楽しくおしゃべりしながら、食べる時間の楽しさを伝え、コミュニケーションが図れるとよいですね。子どもたちはお腹が少し満たされると食事の途中でも遊び始めたり、立ち歩いたりすることもありますが決して特別なことではありません。無理に食べさせようとせず、器に少量だけ入れて食べさせたり、目に見える所にTVや玩具を置いたりしないように環境を整えましょう。環境が整っていても遊び歩くようでしたら、30分をめでに食事を切り上げましょう。時間がかかってしまう時も同じです。環境、子どもの気持ちを見直してみてくださいね。

食欲旺盛な子も食べる時間を決め、一通り食べ終わったら「ごちそうさま」をして次の行動に導きましょう。天気の良い日には外遊びや散歩などして、食事と遊びのメリハリをつけましょう。食事について子どもたちはまだまだみんな初心者なので、温かい目で見てあげてね！

Q：お姉ちゃんとけんかをする時、すぐ手を出してしまう（1歳9ヶ月）

A：そろそろ自己主張も始まります。自分の気持ちをうまく相手に伝えられなくて怒ったり、手が出たりすることも出てきます。一番身近なお姉ちゃんが相手になることにはなりますが、ここで人とかかわりを学んでいるところがあります。お姉ちゃんも何らかの対処をしているのでは…。見守りながらも放っておかず、二人の様子を見て、声掛けをしながらうまく気持ちの処理ができるよう導いてあげてくださいね。