

食事編⑤

食べ物や食器で遊んでしまう子って

例えば…

- ・食べ物や食器を投げる・叩く。
- ・食べ物で遊び、食べない。
- ・食器で遊んだり、食事中に立ち歩く。



どんな時？こんな理由かな？

- 食べたくない。
- ▲周りに気になる物がある。
食事に興味がない。
- パパやママの興味を引きたい。
嫌いな食べ物だから。
- ★感触が楽しい。

こんな支援が助かります！

- においを嗅いでみるだけ、食べ物に触ってみるだけ、食べなくても落ち着いて着席するだけなど、本人の受け入れられる経験をさせてみる。
普段難しいことがほんの少しでもできたら、ほめてあげる。(一口食べられたら「すごい！食べられたね。ママうれしい！」、臭いをかけたら「スープ、いい匂いだね」、座っていられたら「よく座っていられたね」など)
- ▲シンプルな食器にして、食べ物に注目しやすくする。
気になる道具がある時はしまっておく。
食事もおやつもいつも家の同じ場所で食べるようにする。
- やって欲しくない行動に反応しない。冷静に表情を変えないようにする。
具体的にして欲しいことを伝える。(「ちゃんとしなさい！」ではなくて「座って食べようね」など)
- ★食事以外の場面で、色々な物や素材に触れる体験をする。

食事のヒント

- ・好き嫌いは感覚の過敏さを持っている場合があります。食事への興味が育ちににくいので、食べられなくても大人のハードルを下げて、お子さんの目線になってみると、食事への向き合い方が変わっていきます。
- ・感覚の過敏さを持っているお子さんの場合は、お子さんの受け入れやすい素材を使って、砂遊びや水、粘土などの様々な素材に触れる経験を積み重ねていけると良いでしょう。