

子供の不安をやわらげるためにできること

食べ物の好き嫌いの話 2

習志野市総合教育センター

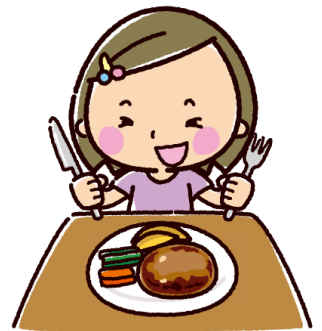
子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

今回のテーマは『子供の好き嫌いをどうとらえればよいか』です。「自分の子育てが悪いせいで好き嫌いがあるのでは?」と考える保護者の方の心の負担を少しでも軽くできればと思います。

好き嫌いのとらえ方

★子供は好き嫌いがあるのが当たり前

前回の『食べ物の好き嫌いの話1』で触れたとおり、子供の好き嫌いは本能的なものや、未知の味への拒否感が多いです。「子供に好き嫌いがあることは自然な事」とおおらかに構えて子供に対応できると良いです。



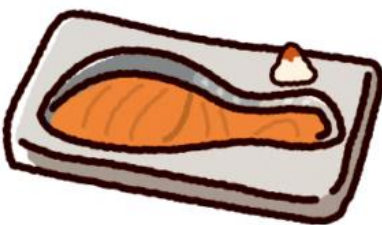
★好き嫌いは変化するもの

保護者の皆様も「子供の頃大嫌いだったのに、大人になって食べられるようになった」という経験があるのではないのでしょうか。それを振り返ると「数年ぶりに食べたら食べられた」「友達とワイワイ食事をしたときに食べたらおいしく感じた」等の思い出が浮かんできませんか?人の好き嫌いは、人生の経験により変化していきます。食に関する楽しい経験を子供にさせることを意識できると良いと思います。

★無理強いはいしない

食の経験は好き嫌いに大きな影響を与えます。その中で「無理にでも食べなさい」「絶対に残さず食べなさい」というアプローチは、子供の『嫌い』を強化させてしまう可能性があります。そればかりか『食事そのものが苦痛な時間』と子供に認識させてしまうかもしれません。

★「食べてくれない」と悩んだ時は・・・



「子供が食べてくれない」と悩んだ時は、『なぜそれを食べさせたいのか』振り返ってみましょう。『栄養が偏るから』という理由であれば、別の食材から、嫌いな食べ物と同じ栄養を取ることを考えましょう。『何でも食べる子になってほしい』という親心であれば、未成熟な子供に好き嫌いがあるのが当たり前であることやこれからの経験で食の好みは成長すること、『嫌い』が生まれることは子供の心の成長の一つである』と考えること等、余裕をもって子供の食を見守ることができると良いです。

※次回は、嫌いな物を食べてもらうための工夫の話です。

お子様の心の变化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)