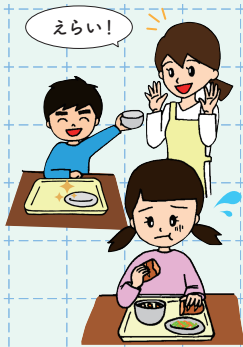


～ちょっと待って！食べたら「えらい！」～



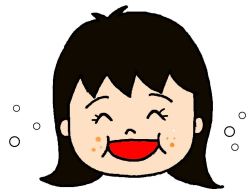
褒めすぎることにはデメリットも？

あなたは普段、よく食べる子にどんな声かけをしていますか？「えらい！」などと言ったり、いっぱい食べることを褒めたりすることが多いかもしれません。それによって「食べる意欲が向上する」というメリットがありますが、デメリットや落とし穴があることは知っていますか？

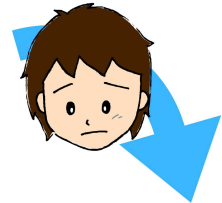
デメリットの具体例

よく食べることを過剰に褒めすぎると「いっぱい食べることは良くて、食べないことは悪い」という価値観が形成されることがあります。そうすると…

食べすぎる子が
さらに食べてしまう
(肥満の助長)



食べない子の
自己肯定感が下がる
(食べられない自分は
ダメだ…等)



小学校給食などの場合、
食べない子への
「いじめ」
につながる例も



家庭などで
全部食べ切るまで
時間がかかっても
食べようとする



などの問題が起きることがあります。

食べた時にどんな対応・声かけをしたら良い？

食べる・食べないには個人差があるので、その子に合わせた目標を設定することが大切です。その上で「●●美味しかったね！」など気持ちに共感してあげたり「●●に口をつけられたね！」と少しの前進を認めてあげたりすることで、過剰に褒めなくても食べる意欲を向上させることができます。

詳しい解説記事は
こちら！

