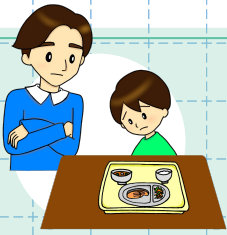


Vol.51 「食べるのがこわい」と感じる子にどう声かけしたらいい？

～子どもが抱える辛さを想像してみよう～



精神的な問題や、食べることに関する一度の恐怖体験で「食べるのがこわい」となってしまった子には、どんな声かけや関わり方をしたら良いのでしょうか？今回の資料と記事でわかりやすくまとめました。

「食べるのがこわい」子どもへの声かけの例



「しっかり食べなさい！」

無理強いするような関わり方はNG。ますます不安や恐怖が強くなることも。

「こうしたらいいんじゃない？」

大人目線での一方的なアドバイスとなりがちで、子どもの心に寄り添えていない。



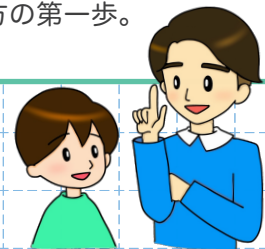
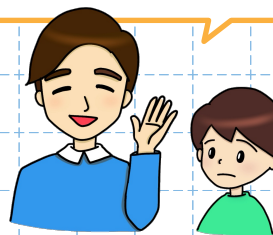
「無理しなくてもいいよ」

一見やさしい言葉だが、辛さが理解されていないと、本当の安心にはつながらないことも。



「〇〇が怖かったよね」

その子の具体的な経験を言葉にして共感することで、気持ちを受け止め、理解しようとする姿勢が伝わる。理想的な関わり方の第一歩。



大切なのは「辛さを理解しようとする」こと

実は声かけよりも大切なことがあります。それは、子どもが感じている辛さ、不安、恐怖を理解しようとする姿勢です。その姿勢が伝わるからこそ、子どもはオープンに負の感情を表出でき、それが安心につながり、前に踏み出せることにもつながります。大人の頭の中だけでグルグルと考えるのではなく、子どもはどんな辛さを抱えているんだろうと想像した上で、関わるようにしてみましよう。

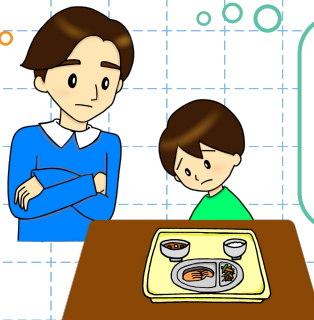
どんな声をかけたらいい？

△ 大人目線

さらに詳しくは右下のQRコードから解説記事をチェック！

この子はどんな辛さを抱えているんだろう？

○ 子ども目線



詳しい解説記事はこちら！

