



ペアレント・トレーニング

(株) エスエムディ 2025. 3月

桜の花も咲き始め、いよいよ入園・入学・進級とまたひとつ成長の季節がきましたね。
子どもたちよりも大人がそろそろ落ち着かない日々ですが、元気にお過ごしでしょうか？



今回は『**座ってごはんを食べる**』について考えていきたいと思います。

くらぶ・りんくでは座ってごはんを食べているが『**家では立ち歩きたい途中で遊んだりしてなかなか食べない**』との声をよく聞きます。おうちの中の環境はそれぞれ違いますが、いくつかのポイントをおさえると改善される可能性があります！

《食事の際くらぶ・りんくで気を付けているポイント》

- ・手の届く範囲におもちゃや気になるものを置かない
- ・視界に気になるものがある時は座る向きを変えて食事に集中できるようにする
- ・お友達と並んで座ったり向かい合って座ったりして、『今はみんなごはんの時間』と意識できるようにする
- ・指導員がそばに付き添い、立ち上がろうとしたら声をかけたり、手が止まっていたら声をかけたりする



ご自宅でもできることがあればぜひ取り組んでみてくださいね。

子どもは大人の真似をして育つと言われています。『やることがいっぱい忙しい！』…という気持ちはとてもよくわかります。でも、家事をしながら、立ち歩く子どもを怒るより、一緒に座って食べてごはんを早く済ませてしまう方が結果時間短縮になるかもしれません。30分以内に食べ終わらないなら食事の量を見直す、間食を減らすなどしてみてもいいかもしれませんね。

それでも座って食べない！などお困りのことがあれば、
指導員にぜひ相談してくださいね。
一緒に考え、できることをやってみましょう。

できることを少しずつ。スモールステップでいきましょう！

