

家庭教育通信

第3号 平成20年8月11日発行

<テーマ> こどもの食事と赤ちゃん返り

家庭教育学級の一つ「幼児をもつ親の学級」では、2歳～就学前の幼児をもつ親が週に1回ほど集まり、子育てで困っていることを親同士で話し合う時間が多く設けられています。その中で話し合われることの多い話題を挙げてみました。

こどもの偏食・小食

幼時期の食の問題としては、偏食、少食、遊び食べ等があります。偏食は好きなものだけでなく、嫌いなものも出して無理強いせずに食べてみるよう勧めるとよいでしょう。

お友達と一緒に公園でお弁当を食べるなど、食べる環境を変えたり、同年齢のこどもの食べる姿が刺激となって食べられる範囲が広がることもあります。

少食は、こどもの身長・体重が適切に伸びていけば特に問題はありません。母子手帳に記載されている身体発育曲線から大きく外れるような場合は医者などに相談をしましょう。

こどもの遊び食べ

こどもが小柄だと、親はたくさん食べさせたい思いが強くなり食事時間が長くなりがちです。こどもが遊び食べを始めて食事の時間内に食べなかったときは、潔く片づけるとよいでしょう。

こどもの赤ちゃん返り

幼児をもつ家庭に第2子の出生が重なった場合は、上の子の赤ちゃん返りの悩みが多く話題となります。

赤ちゃん返りの対策としては、父親や祖父母等の助けをかり、母親と上の子がじっくりと過ごせる時間を持つことが役に立つでしょう。

子育て仲間とともに

幼児期のこどもは親の言う通りにしてくれないことも多く、「イヤ!」という言葉を連発します。それだけに親のストレスもたまる一方...

この時期を乗り切るのに大切なのは、同じくらいのお子さんをもった親同士のつながりを大切にすることです。悩みを話したり、共感してもらったりすることで、親の気持ちは随分と軽くなります。

子育ては一人でするものではなく、いろいろな人の手を借りながらするものです。全部自分がなんとかしなければ、と思うと子育てがとてもつらいものになってしまいます。ぜひ子育ての仲間を作ってほしいと思います。

(臨床心理士 平山敦子)