



「お腹が空いた」が口癖の子どもには別の理由があるかも・・・!!

白ゆりクラブ体験Dayにご参加頂きありがとうございました。「お腹が空いた・・・」と言われることが多いとお悩みのお母さま、「え！今食べたばかりじゃん」というタイミングで言われることもしばしば……。絶対にお腹が空いていないという時でも「お腹が空いた」と言われもはや口癖状態……。そんなお子さんの本当の心理についてご紹介します。



### ①心の不満感の現れ

・退屈 ・眠い ・甘えたい



といった何か要望が満たされない不満感とお腹が空いた時の空腹感がまだ幼い子どもには区別がつかないのです。

そのため不満感を伝えたくて「お腹が空いた」と表現しているケースもあります。

もちろん時間帯や食事の量によっては本当にお腹が空いているケースもありますが、明らかにお腹が空いていないときは上のケースが考えられます。

### ②お菓子が欲しいための戦略

お菓子が家にストックしていることや場所などを把握していると、野菜が入っているご飯より、甘くて美味しいお菓子のほうが魅力的ですよね。

そのため「もっとお菓子が食べたい」、「出されたものと違うものが食べたい」、などといった要望を「お腹が空いた」と表現することもあります。お腹が空いたというからおにぎりや果物をあげてもおさまらないケースのときも上記の場合が考えられます。



### ③対策として

- ・ **食事の時間やお菓子の時間を決める。**

この方法は忍耐が必要になりますが、ご飯の時間やお菓子の時間はきちんと決めてだらだらと食べないようにしましょう！

最初のうちは泣きわめくことも多いと思いますが、だんだんとルーティン化されて、子ども自身も「今はだめだよね」ということがわかってくるようになります。

根気強さが必要ですが、子ども自身で気づくことができればパツパツリ言わなくなるパターンもあるようです。

- ・ **「お腹すいた」と言っても食べ物はもらえないと体感させる。**

上記の時間をきめることはもちろん、言ってももらえないということを子どもに認識させましょう。

こちらも忍耐が必要ですが、いくら言ってももらえないと子ども自身に覚えさせる必要があります。

- ・ **不満なポイントを察知して満たしてあげる。**

もしかしたら子どもは他のことを求めているかもしれません。「お腹空いた」といわれたら子ども自身が何か不満なポイントがあるのではないかと探ってみましょう。

眠そうであれば、昼寝に誘導したり、退屈そうであれば一緒に遊んであげたり、甘えたそうであれば抱っこしてあげたり・・・

2歳前後の小さいお子さんであれば、気がまぎれることで「お腹空いた」と連発することがなくなるかと思います。

