

## もぐもぐ ポケット

目は口ほどに物を言う!

# 目と目を合わせて!

新年度になり1ヶ月が経ちました。新しい環境になり、不安や緊張を感じる中で、お家でのゆったりとした時間はなによりも安心できます。家族で心地よいと感じる環境の中、お食事タイムを楽しんでみて下さい♪

## 目と目で感じる親子の絆時間

大好きな保護者の方が笑って食事をしていると“食事の時間=楽しい!”と思うようになります。ぜひ目を合わせながら、「モグモグ、おいしいね」

「カミカミ、どんな味かな？」とオノマトペの言葉を取り入れながら、笑顔で声をかけてあげて下さい♪

何より、モグモグと口を動かして食べる姿は可愛いです!

食事の時間はテレビや携帯はちょっとお休みしてお子さんの表情をみながら、目を合わせて食事をしてみてください。



## アイコンタクトは安心感!

大人でも目を合わせて頷いてもらうと、認めてもらえている気持ちになりますね。側にいて目を合わせるだけで“ここにいるよ”“ちゃんと見ているからね”という気持ちが伝わります!

食事の際には目を合わせながら豊かな表情で微笑みかけることで“この食べ物口に入れていいんだ”という気持ちなり、安心して食べ進めることができますよ。