

## Případová studie 4 Mé dceři je 16 let a přibírá na váze

### Lékaři radí rodičům, jak komunikovat s dětmi

- A. **Pro a proti.** Lékaři často radí rodičům, jak komunikovat s dětmi trpícími obezitou/poruchami příjmu potravy. Přečtěte si případovou studii níže a rozhodněte o obavách matky a postoji dcery:

Mé dceři je 16 let a přibírá na váze. S manželem souhlasíme s tím, co je třeba udělat – a je toho hodně. Ale co se týče rozhovoru s ní o její váze, jsme bezradní. Je to ultraliberální feministka, takže jakákoli diskuse o její váze vede a nevyhnutelně povede k obvinění z „fat shamingu“, hanobení tlustého těla, a situaci ještě zhorší. Už jsme to zažili. Poukazuje na celebrity, které jsou tlusté a úspěšné.

Při posledním sporu o její váhu poukázala na názor lékařů, že „malá“ nadváha není to nejhorší na světě. A ukázala na nás, na své rodiče, kteří mají také mírnou nadváhu. Možná má pravdu a možná existuje střední cesta. Není to tak, že žije pod naší střechou a tak platí naše pravidla? Mám podezření, že musíme zvolit správný čas a ta správná slova – tady potřebujeme Vaši radu.

Několik základních informací: měří 160 cm a váží asi 73 kg. Její BMI neznám.

Je to „gaučový povaleč“, miluje svůj telefon a notebook, hraje hry a chatuje s přáteli. Je právě v období mezi sezónami (hraje pozemní hokej a softbal). Neřídí auto.

Její stravovací návyky jsou hrozné. Svačí nezdravé jídlo a jí druhé a třetí porce. Všechno nezdravé jídlo si kupuje za peníze, které si vydělá hlídáním dětí – další příležitostnou nízkokalorickou činností, kterou vykonává s dvouletým dítětem.

Nejsme nejlepšími vzory, ale nejíme mimo pravidelné jídlo a nekupujeme nezdravé potraviny. I když je důsledné dodržování doby jídla důležité, v naší domácnosti to prostě nefunguje. Máme syna, který chodí do skautu, sportuje a hraje v kapele, takže sladit to je problém. Sama trénuji obě své děti a jsem dobrovolnicí ve skautu a kapele. Takže sport a další aktivity prostě dělají harmonogram každého den úplně jiný. Můj syn má mimochodem mírnou podváhu.

Začali jsme omezovat, co vaříme a co dáváme na stůl, abychom omezili množství jídla, které se sní.

Večeři se snažíme připravit už v podvečer. Pokud to nejde, můžeme připravit něco v pomalém hrnci – děti si vezmou samy, když nejsme doma. Nebo si mohou něco připravit samy.

Plánujeme dceru odpojit od telefonu, notebooku a Wi-Fi, dokud nebude doma dělat věci, které zvyšují kardioaktivitu: práce na zahradě a na dvoře. Chceme jí také pořídit aplikaci pro chůzi do telefonu a nechat ji denně ujít nebo uběhnout několik kilometrů jako podmínku pro získání času na telefon a notebook, ale ironií je, že k používání aplikace potřebuje telefon.

Chtěla bych ji dostat do posilovny, ale žádná z jejích kamarádek tam nechce chodit a žádná z posiloven ji nevezme bez přítomnosti dospělého. YMCA by ji vzala na časově omezený program, ale dostat ji tam je další problém: přes den pracujeme, stejně jako rodiče všech jejích kamarádek. Večerní výlety do posilovny by

Číslo projektu: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

teoreticky mohly fungovat, ale se sportem, skauty, kapelou a dalšími komunitními skupinami, kterých jsme součástí, se to všechno komplikuje a nebylo by to konzistentní. Jsme členy, jen tam nechodíme tak často.

Každá rada, jak s ní promluvit, by byla cenná. Převzato z: <https://wikimho.com/us/q/parenting/34353>

**B. Seřadte následující poznámky do čtyř sloupců podle zaměření komunikace:**

- 1) Vážili jste se dnes?
- 2) V naší rodině se v minulosti vyskytly srdeční choroby a cukrovka, takže všichni musíme dbát na to, abychom se starali o své tělo a měli správné stravovací návyky. Jak můžeme všichni začít jíst zdravěji?
- 3) Děláte mi starosti.
- 4) Vaše stravovací návyky nejsou zdravé. Jak bychom to mohli řešit?
- 5) Máš moje stehna.
- 6) Všimla jsem si, že měníte své stravovací návyky podle toho, jak se cítíte. Pojdme si vybrat nějaké zdravější alternativy na nákupní seznam.
- 7) Znepokojuje mě tvá váha a nezdá se, že bys byla spokojená. Co myslíš, že by mohlo zlepšit tvůj zdravotní stav, aby ses cítila lépe?
- 8) V těch kalhotách vypadáš trochu tlustá.
- 9) Jsi si jistá, že to musíš jíst?
- 10) Všimla jsem si, že už nejsi tak aktivní jako dřív. Sama chci být aktivnější. Mohli bychom třeba něco dělat společně?

<b>Drobné, nepříjemné poznámky (malé připomínky, které by se ale měly řešit)</b>	<b>Poznámky zaměřené na váhu (Komentáře týkající se výhradně problémů s váhou)</b>
<b>Pozitivní komentáře (Komentáře, které používají pozitivní jazyk)</b>	<b>Negativní komentáře (poznámky, které používají diskriminační jazyk)</b>

**Nyní přidejte své vlastní návrhy:**

### Odpovědi na samostatném listu:

#### Drobné připomínky

Jsi si jistý, že to musíš jíst?  
Vážili jste se dnes?  
V těch kalhotách vypadáš trochu tlustá.  
Máš moje stehna.

#### Tyto připomínky se zaměřují na hmotnost

V naší rodině se v minulosti vyskytly srdeční choroby a cukrovka, takže všichni musíme dbát na to, abychom se starali o své tělo a měli správné stravovací návyky. Jak můžeme všichni začít jíst zdravěji?  
Všimla jsem si, že už nejsi tak aktivní jako dřív. Také chci být aktivnější. Mohli bychom něco dělat společně?  
Znepokojuje mě tvá váha a nezdá se, že bys byla spokojená. Co myslíš, že by mohlo zlepšit tvůj zdravotní stav, aby ses cítila lépe?  
Tvoje stravovací návyky nejsou zdravé. Jak bychom to mohli řešit?  
Všimla jsem si, že měníš své stravovací návyky podle toho, jak se cítíš. Pojďme si vybrat nějaké zdravější alternativy na nákupní seznam.

#### Pozitivní komentáře

.....  
.....  
.....

#### Negativní připomínky:

Děláš mi starosti.

.....  
.....

#### Nyní přidejte vlastní návrhy:

Ukaž, neříkej.