

Caso di studio 4 Mia figlia ha 16 anni e sta aumentando di peso

I medici consigliano ai genitori come comunicare con i loro figli

- A. Favorevoli e contrari.** I medici danno spesso consigli ai genitori su come comunicare con i figli che soffrono di obesità/disturbi alimentari. Leggete il caso di studio qui sotto e decidete in merito alle preoccupazioni della madre e all'atteggiamento della figlia:

Mia figlia ha 16 anni e sta aumentando di peso. Io e mio marito siamo d'accordo su ciò che va fatto, e c'è molto da fare. Ma per quanto riguarda il parlare con lei del suo peso, siamo in difficoltà. È una femminista ultra-liberale, quindi qualsiasi discussione sul suo peso ha portato e porterà inevitabilmente all'accusa di "fat shaming" e a peggiorare le cose; ci siamo già passati. Indica le celebrità grasse e di successo. Nell'ultima discussione sul suo peso ha fatto riferimento all'opinione della classe medica secondo cui un "leggero" sovrappeso non è la cosa peggiore del mondo. E indica noi - i suoi genitori - che siamo anche un po' in sovrappeso. Forse ha ragione e forse c'è una via di mezzo. E forse vive sotto il nostro tetto e quindi le nostre regole? Sospetto che dobbiamo scegliere il momento giusto e le parole giuste: è qui che serve il vostro consiglio. Alcune informazioni di base: Non è obesa, ma ha circa 11 kg in più rispetto al suo peso ideale (è alta 1,65 m, ~160 lbs (73 kg)). Non conosco il suo IMC. È una "patata da divano", ama il suo telefono e il suo computer portatile per giocare e chattare con i suoi amici. È a metà stagione (gioca a hockey su prato e a softball). Non guida. Anche le sue abitudini alimentari sono orribili. Fa spuntini con cibo spazzatura e mangia la seconda e la terza porzione. Tutto il cibo spazzatura che prende se lo compra con i soldi che guadagna facendo la babysitter, un'altra attività occasionale a basso contenuto calorico che fa con un bambino di 2 anni. Non siamo i migliori modelli di comportamento, ma non mangiamo fuori pasto e non compriamo cibo spazzatura. Sebbene l'orario dei pasti sia importante, nella nostra famiglia non funziona. Abbiamo un figlio che frequenta gli scout, lo sport e una banda musicale, e quindi c'è una logistica. Io alleno entrambi i miei figli e faccio volontariato negli scout e nella banda. Quindi lo sport e le altre attività rendono ogni giorno molto diverso dall'altro. Mio figlio, tra l'altro, è leggermente sottopeso. Abbiamo iniziato a limitare ciò che cuciniamo e ciò che mettiamo in tavola per limitare la quantità di cibo che mangia. Cerchiamo di avere la cena pronta per la sera presto. Se non è possibile, può andare bene preparare qualcosa in una pentola a fuoco lento: i bambini possono servirsi da soli se non ci siamo noi. Oppure possono preparare qualcosa da soli. Abbiamo intenzione di tenerla lontana dal telefono, dal computer portatile e dal Wi-Fi finché non si dedicherà ad attività domestiche che aumentino l'attività cardio: lavori in giardino e di giardinaggio. Vogliamo anche procurarle un'applicazione per camminare sul telefono e farle percorrere un paio di chilometri al giorno come requisito per ottenere i privilegi del telefono e del portatile, ma l'ironia della sorte è che ha bisogno del telefono per usare l'applicazione. Vorrei portarla in palestra, ma nessuno dei suoi amici vuole andarci e nessuna palestra la accetta senza la presenza di un adulto. L'YMCA la prenderebbe in un programma di durata limitata, ma portarla lì è un altro problema: noi lavoriamo durante il giorno, così come i genitori di tutti i suoi amici. In teoria, le uscite serali in palestra potrebbero funzionare, ma con lo sport, gli scout, la banda e gli altri gruppi della comunità di cui facciamo parte, tutto ciò non rende le cose facili o coerenti. Siamo iscritti, ma non ci andiamo spesso.

Qualsiasi consiglio su come parlarle sarebbe prezioso. Adattato da:
<https://wikimho.com/us/q/parenting/34353>

- B. Disponete i seguenti commenti nelle quattro colonne, in base all'obiettivo della comunicazione:**

- 1) Ti sei pesato oggi?
- 2) La nostra famiglia ha una storia di malattie cardiache/diabete, quindi dobbiamo tutti assicurarci di prenderci cura del nostro corpo e di avere buone abitudini alimentari. Come possiamo iniziare a mangiare in modo più sano?
- 3) Mi stai facendo preoccupare.
- 4) Le sue abitudini alimentari non sono sane. Come possiamo affrontare questo problema?
- 5) Hai le mie cosce.
- 6) Ho notato che cambi le tue abitudini alimentari a seconda di come ti senti. Scegliamo alcune opzioni più sane per la lista della spesa.
- 7) Sono preoccupato per il tuo peso e non sembri felice. Cosa pensi che possa migliorare la tua salute per sentirti meglio?
- 8) Sembri un po' troppo grosso con quei pantaloni.
- 9) Sei sicuro di doverli mangiare?
- 10) Ho notato che non sei più attivo come una volta. Anch'io voglio essere più attivo. Cosa potremmo fare insieme?

Osservazioni di carattere marginale (piccole osservazioni che dovrebbero essere affrontate)	Commenti che si concentrano sul peso (Commenti che riguardano esclusivamente questioni di peso)
Commenti positivi (Commenti che utilizzano un linguaggio positivo)	Commenti negativi (commenti che utilizzano un linguaggio discriminatorio)

Ora aggiungete i vostri suggerimenti:

Risposte su un foglio separato:

Commenti di carattere marginale

Sei sicuro di doverlo mangiare?
Ti sei pesato oggi?
Sembri un po' troppo grasso con quei pantaloni.
Hai le mie cosce.

Commenti che si concentrano sul peso

La nostra famiglia ha una storia di malattie cardiache/diabete, quindi dobbiamo tutti assicurarci di prenderci cura del nostro corpo e di avere buone abitudini alimentari. Come possiamo iniziare a mangiare in modo più sano?
Ho notato che non sei più attivo come una volta. Anch'io voglio essere più attivo, cosa potremmo fare insieme?
Sono preoccupato per il tuo peso e non mi sembri felice. Cosa pensi che possa migliorare la tua salute per sentirti meglio?
Le tue abitudini alimentari non sono sane. Come potremmo affrontare questo problema?
Ho notato che cambi le tue abitudini alimentari in base a come ti senti. Scegliamo alcune opzioni più sane per la lista della spesa.

Commenti Positivi

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

Negative comments:

Mi stai facendo preoccupare
.....
.....

Ora aggiungete I vostri suggerimenti

Mostra, non raccontare.