

Atvejo analizė 4

Mano dukrai 16 metų ir jai auga svoris

Gydytojai pataria tėvams, kaip bendrauti su vaikais

- A. Už ir prieš.** Gydytojai dažnai pataria tėvams, kaip bendrauti su vaikais, sergančiais nutukimu ir / arba turinčiais valgymo sutrikimų. Perskaitykite toliau pateiktą atvejį ir padarykite tam tikras išvadas dėl motinos susirūpinimo dukra ir dukters elgesio.

Mano dukrai 16 metų ir jai auga svoris. Mes su vyru pritariame, kad reikia imtis veiksmų – o nuveikti ką tikrai yra. Tačiau kalbėdami su dukra apie jos svorį mes labai pasimetame. Dukra yra itin liberali feministė, todėl bet kokios diskusijos apie jos svorį sulaukia kaltinimų gėdininimu dėl apkūnumo (angl. *fat shaming*) ir dar labiau pablogina situaciją; tą patyrėme savo kailiu. Ji pateikia įžymių žmonių, kurie yra apkūnūs ir sėkmingi, pavyzdžius.

Paskutinis argumentas dėl savo svorio, kurį dukra pateikia, yra tai, kad pasak medikų nuomonės, „šiek tiek“ didesnis atsvaris nėra pats blogiausias dalykas pasaulyje. Ji taip pat beda pirštu į mus – savo tėvus – nes mes patys turime šiek tiek atsvario. Galbūt tame yra šiek tiek tiesos. Bet ji gyvena po mūsų stogu, todėl galbūt galioja mūsų taisyklės? Įtariu, kad reikia pasirinkti tinkamą laiką ir tinkamus žodžius – štai kur mums reikalinga jūsų pagalba.

Šiek tiek informacijos: dukra nutukimo neturi, bet sveria maždaug 11 kg daugiau nei idealus jos svoris (160 cm ūgio, 73 kg svorio). Jos KMI nežinau.

Ji yra tingi, labai įsimylėjusi savo telefoną ir nešiojamąjį kompiuterį, žaidžia žaidimus, kalbasi su draugais. Priklausomai nuo sezono, žaidžia lauko ritulį arba softbolą; automobilio nevairuoja.

Jos mitybos įpročiai siaubingi: užkandžiauja greituoju maistu ir valgo po dvi ar tris porcijas. Visą greitąjį maistą ji perka už savo uždirbtus pinigus, kuriuos gauna dirbdama aukle. Būdama su vaikais ji turi dar vieną priežastį mažai judėti.

Mes, kaip tėvai, nesame pats geriausias pavyzdys dukrai, bet neužkandžiaujame ir neperkame greitojo maisto. Nors nuoseklus valgymas yra svarbus, mūsų namuose to nėra. Turime sūnų skautą, kuris be to dar ir sportuoja bei muzikuoja, todėl logistika yra labai aiški. Abu savo vaikus treniruoju pati, taip pat savanoriauju skautuose bei muzikos grupėje. Taigi sportas ir kitos veiklos kiekvieną dieną padaro vis kitokią, nėra pastovumo. Mano sūnaus svoris, beje, yra šiek tiek per mažas.

Pradėjome kreipti daugiau dėmesio, ką gaminame ir ką dedame ant stalo, kad apribotume dukros suvalgomo maisto kiekį.

Stengiamės vakarienę paruošti ankstesniam vakaro laikui, bet jeigu to padaryti nepavyksta, pasinaudojame lėtąja virykle – jeigu mūsų nėra šalia, net patys vaikai gali joje pasigaminti maistą.

Planuojame iš dukros atimti telefoną, nešiojamąjį kompiuterį ir neleisti naudotis internetu, kol ji namuose nepradės užsiimti aktyviomis veiklomis, pvz., dirbs kiemo ir sodo darbus. Taip pat norime jai parsiųsti mobiliąją vaikščiojimo programėlę telefonui, kad ji galėtų nueiti ar nubėgti po kelis kilometrus per dieną – už tai jai leistume naudotis telefonu ir nešiojamuoju kompiuteriu. Ironija tame, kad šiai programėlei yra reikalingas telefonas, kurio mes žadame jai neduoti.

Norėčiau nuvesti ją į sporto salę, tačiau nė viena iš jos draugių nenori ten eiti, o sporto salėje nepilnamečiams be lydinčio suaugusiojo negalima lankytis. YMCA priimtų ją į ribotos trukmės programą, tačiau turime dar vieną problemą – dieną mes dirbame, kaip ir visi jos draugų tėvai. Vakarinės išvykos į sporto salę teoriškai gali būti naudingos, tačiau dalyvavimas sporto, skautų, muzikinių grupių ir kitose veiklose labai apsunkina visą situaciją.

Bet koks patarimas, kaip su ja pasikalbėti, būtų vertingas. Adaptuota pagal:

<https://wikimho.com/us/q/parenting/34353>

B. Išskaidykite šiuos komentarus į keturis stulpelius, atsižvelgdami į komunikacijos tikslą:

1. Ar šiandien svėreisi?
2. Mūsų šeimoje yra buvę širdies ligų / diabeto atvejų, todėl visi turime rūpintis savo kūnu ir laikytis gerų mitybos įpročių. Kaip mes visi galime pradėti maitintis sveikiau?
3. Tu verti mane nerimauti.
4. Tavo mitybos įpročiai nėra sveiki. Kaip galėtume tai spręsti?
5. Tavo šlaunys kaip mano.
6. Pastebėjau, kad keiti savo valgyimo įpročius pagal tai, kaip jautiesi. Parinkime keletą sveikesnių produktų pirkiniių sąrašui.
7. Aš susirūpinęs dėl tavo svorio; tu taip pat neatrodei laimingas. Kaip manai, kas galėtų pagerinti tavo sveikatą, kad jaustumėtės geriau?
8. Su tomis kelnėmis atrodo šiek tiek stora.
9. Ar tikrai reikia tai valgyti?
10. Pastebėjau, kad nesitokia aktyvi kaip anksčiau. Aš taip pat noriu būti aktyvesnis. Ką galėtume nuveikti kartu?

Įklyrūs komentarai (maži komentarai, į kuriuos vis tiek reikėtų atkreipti dėmesį)	Komentarai, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas svoriui (komentarai tik apie svorio problemas)
Teigiami komentarai (komentarai, kuriuose vartojama pozityvi kalba)	Neigiami komentarai (komentarai, kuriuose vartojama diskriminuojanti kalba)

Pateikite savo siūlymus:

Atsakymai atskirame lape:

Įkyrūs komentarai

Ar šiandien svėreisi?

Tavo šlaunys kaip mano.

Su tomis kelnėmis atro dai šiek tiek stora.

Ar tikrai reikia tai valgyti?

Komentarai, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas savoriui

Mūsų šeimoje yra buvę širdies ligų / diabeto atvejų, todėl visi turime rūpintis savo kūnu ir laikytis gerų mitybos įpročių. Kaip mes visi galime pradėti maitintis sveikiau?

Pastebėjau, kad nesi tokia aktyvi kaip anksčiau. Aš taip pat noriu būti aktyvesnis. Ką galėtume nuveikti kartu?

Tavo mitybos įpročiai nėra sveiki. Kaip galėtume tai spręsti?

Pastebėjau, kad keiti savo valgymo įpročius pagal tai, kaip jautiesi. Parinkime keletą sveikesnių produktų pirkinių sąrašui.

Teigiami komentarai

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

Neigiami komentarai

Tu verti mane nerimauti.

Prirašykite savo pasiūlymus

Show, don't tell.