

Studiu de caz nr 4: Fiica mea are 16 ani și se tot îngrașă

Medicii îi sfătuiesc pe părinți cum să comunice cu copiii lor

- A. Pro și contra.** Medicii îi sfătuiesc adesea pe părinți cu privire la felul în care ar trebui să comunice cu copiii lor care suferă de obezitate/tulburări de alimentație. Citiți studiul de caz de mai jos și spuneți ce părere aveți despre grijile mamei și despre atitudinea fiicei:

Fiica mea are 16 ani și se tot îngrașă. Eu și soțul meu suntem de aceeași părere – trebuie luate măsuri, sunt multe de făcut. Dar, când vorbim cu ea despre greutatea ei, nu știm cum să abordăm problema. Ea este o feministă ultra-liberală, așa că orice discuție despre greutatea ei a dus și va duce invariabil la acuzații, potrivit cărora noi blamăm și condamnăm oamenii grași, iar acest lucru înrăutățește situația; ni s-a mai întâmplat. Ne dă exemple de celebrități care sunt grase și au succes.

În ultima ceartă despre greutatea ei a invocat părerea unor medici, potrivit căreia „puțin” exces de greutate nu este un capăt de lume. Și ne arată cu degetul pe noi - părinții ei - care suntem ușor supraponderali. Poate că are dreptate și poate că există o cale de mijloc. Poate că, locuind în casa noastră, ar trebui să respecte regulile noastre? Bănuiesc că trebuie să alegem momentul potrivit și cuvintele potrivite - aici este nevoie de sfatul dvs.

Câteva precizări: nu este obeză, dar are cu aproximativ 11 kg mai mult decât greutatea ideală (are 5'3" (160 cm), ~160 lbs. (73 kg)). Nu știu ce IMC are.

Îi cam place să lenevească, este îndrăgostită de telefon și laptop, pe care se joacă și vorbește cu prietenii. Este între sezoane (joacă hochei de teren și softball). Nu conduce.

De asemenea, obiceiurile ei alimentare sunt groaznice. La gustări mănâncă tot felul de alimente nesănătoase, iar la masă servește două sau chiar trei porții. Își cumpără singură toate acele produse nesănătoase cu banii pe care îi câștigă având grijă de un copil de 2 ani - o altă activitate ocazională, prin care nu consumă multe calorii.

Nu suntem cele mai bune modele, dar nu mâncăm între mese și nu cumpărăm mâncare nesănătoasă. Deși mesele la ore fixe sunt importante, acest lucru pur și simplu nu funcționează în gospodăria noastră. Fiul nostru este în echipa de cercetași, face sport și este într-o formație, așa că apar tot felul de impedimente. Îmi antrenez ambii copii și sunt voluntar la cercetași și în trupă. Deci sporturile și celelalte activități fac ca zilele noastre să fie foarte diferite. Apropos, fiul meu este ușor subponderal.

Am început să reducem cantitatea de mâncare pe care o gătim și pe care o punem pe masă pentru a o determina să mănânce mai puțin.

Încercăm să luăm cina seara devreme. Dacă nu reușim, pregătim ceva în cuptorul cu preparare lentă - copiii se pot servi dacă nu suntem și noi acolo. Sau își pot pregăti ceva singuri.

Intenționăm să îi blocăm accesul la telefon, laptop și Wi-Fi până când nu face lucruri prin casă care sporesc activitatea cardio: să lucreze pe afară și în grădină. De asemenea, vrem să-i punem pe telefon o aplicație pentru mersul pe jos și să-i cerem să se plimbe sau să alerge câțiva kilometri pe zi pentru a-și redobândi privilegiile pentru telefon și laptop, dar ironia este că are nevoie de telefon pentru a folosi aplicația.

Mi-ar plăcea să o duc la o sală de sport, dar niciunul dintre prietenii ei nu vrea să meargă și nicio sală de sport nu o acceptă fără să fie însoțită de un adult. YMCA ar accepta-o într-un program de durată limitată, dar să o ducem până acolo este o altă problemă - lucrăm în timpul zilei, la fel ca toți părinții prietenilor ei. Să mergem seara la sală ar fi posibil, teoretic, dar cu sporturi, cercetași, trupe și alte grupuri comunitare din care facem parte, toate acestea îngreunează lucrurile. Suntem membri; doar că nu mergem foarte des.

Orice sfat despre cum să vorbim cu ea ar fi binevenit. Adaptat de pe:

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

B. Aranjați următoarele comentarii în cele patru coloane, în funcție de aspectul pe care se axează comunicarea:

- 1) Te-ai cântărit azi?
- 2) Familia noastră are antecedente de boli de inimă/diabet, așa că toți trebuie să avem grijă de corpul nostru și să adoptăm obiceiuri alimentare bune. Cum putem începe cu toții să mâncăm mai sănătos?
- 3) Mă îngrijorezi.
- 4) Obiceiurile tale alimentare nu sunt sănătoase. Cum le-am putea schimba?
- 5) Ai moștenit coapsele mele.
- 6) Am observat că îți schimbi obiceiurile alimentare în funcție de cum te simți. Să alegem câteva opțiuni mai sănătoase pentru lista de cumpărături.
- 7) Sunt îngrijorată pentru că ai luat în greutate și și nu pari fericită. Ce crezi că ți-ar îmbunătăți sănătatea, ca să te simți mai bine?
- 8) Arăți cam grasă în pantalonii aceia.
- 9) Chiar trebuie să mănânci asta?
- 10) Am observat că nu ești la fel de activă ca înainte. Vreau și eu să fiu mai activă, ce am putea face împreună?

Comentarii sâcâitoare (Și comentariile mărunte trebuie luate în considerare)	Comentarii care se axează pe greutate (Comentarii exclusiv legate de probleme de greutate)
Comentarii pozitive (Comentarii care conțin limbaj pozitiv)	Comentarii negative (Comentarii care conțin limbaj discriminatoriu)

Acum adăugați propriile sugestii:

Răspunsurile PE O FOAIE SEPARATĂ:

Comentarii sâcâitoare

Chiar trebuie să mănânci asta?
Te-ai cântărit azi?
Arăți cam grasă în pantalonii aceia.
Ai moștenit coapsele mele.

Aceste comentarii se axează pe greutate

Familia noastră are antecedente de boli de inimă/diabet, așa că toți trebuie să avem grijă de corpul nostru și să adoptăm obiceiuri alimentare bune. Cum putem începe cu toții să mâncăm mai sănătos?
Am observat că nu ești la fel de activă ca înainte. Vreau și eu să fiu mai activă, ce am putea face împreună?
Sunt îngrijorată pentru că ai luat în greutate și nu pari fericită. Ce crezi că ți-ar îmbunătăți sănătatea, ca să te simți mai bine?
Obiceiurile tale alimentare nu sunt sănătoase. Cum le-am putea schimba?
Am observat că îți schimbi obiceiurile alimentare în funcție de cum te simți. Să alegem câteva opțiuni mai sănătoase pentru lista de cumpărături.

Comentarii pozitive

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

Comentarii negative:

Mă îngrijorezi.
.....
.....

Acum adăugați propriile sugestii:

Oferă un model, nu doar vorbe.