

Studija slučaja 4: Moja ćerka ima 16 godina i dobija na težini

Lekari savetuju roditelje kako da komuniciraju sa svojom decom

- A. Za i protiv.** Doktori često daju savete roditeljima kako da komuniciraju sa svojom decom koja pate od gojaznosti/poremećaja u ishrani. Pročitajte studiju slučaja u nastavku i razmotrite kakve su brige majke a kakvo ponašanje ćerke:

Moja ćerka ima 16 godina i dobija na težini. Moj muž i ja smo saglasni sa onim što treba da se uradi – a toga ima mnogo. No, razgovarati s njom o njenoj telesnoj težini nije lako. Ona je ultra liberalna feministkinja, tako da je svaki razgovor o njenoj težini neizbežno vodio i vodiće optužbama da je "posramljujemo zbog njene težine" i učiniti stvari još gorim; to smo već iskusili. Navodila bi poznate ličnosti koje su gojazne i uspešne.

U poslednjoj raspravi o njenoj telesnoj težini, navela je da u medicini vlada mišljenje da "koji kilogram više" nije smak sveta. Zatim bi pokazala i na nas – njene roditelje – jer smo i mi sa viškom kilograma. Možda je i u pravu, a možda je istina negde između. Ili bi ipak, s obzirom da živi pod našim krovom, ona trebala da poštuje naša pravila? Pretpostavljam da treba da odaberemo pravo mesto i reči – kod ovoga nam je potreban vaš savet.

Neke povezane informacije: Ona nije gojazna, ali ima oko 25 lbs (11 kg) preko njene idealne težine (visoka je 5'3" (160 cm), ~160 lbs. (73 kg)). Ne znam koji je njen indeks telesne mase (BMI).

Ona voli sedentarne aktivnosti, ne odvaja se od svog telefona i laptopa i provodi vreme u igranju video igara i ćaskanju sa svojim drugarima. Sada je u periodu između sezona (igra hokej na travi i softbol). Ne vozi kola.

Njene navike u ishrani su takođe užasne. Jede nezdravu hranu za užine i služi se po dva pa i tri puta prilikom jela. Svu tu nezdravu hranu ona kupuje novcem koji zaradi kao bebisiterka, čuvajući dvogodišnje dete – još jedna njena povremena aktivnost u kojoj ne troši mnogo kalorija.

Mi možda nismo najbolji uzori, ali ne jedemo između redovnih obroka i ne kupujemo nezdravu hranu. Jeste važno da obroci budu u tačno određeno vreme, ali to jednostavno ne funkcioniše u našem domaćinstvu. Imamo i sina koji je u izviđačima, bavi se sportom, svira u orkestru, pa su tu i potrebe koje njegove aktivnosti iziskuju. Ja držim treninge za oba moja deteta i volontiram u izviđačima i orkestru. Tako da nam se, usled angažovanosti sportskim i drugim aktivnostima, i dani značajno razlikuju jedni od drugih. Moj sin je, dodala bih, nešto ispod normalne težine.

Počeli smo da ograničavamo koliko hrane kuvamo i stavljamo na sto kako bi ograničili količinu hrane koju će ona pojesti.

Trudimo se da večera bude spremna ranije uveče. Kada rana večera nije izvodljiva, tada postoji opcija da ostavimo nešto da se kuva u sporom pekaču, a deca mogu i sama da se posluže ako mi nismo tu. Ili mogu sami da pripreme nešto za jelo.

Plan nam je da joj ukinemo telefon, laptop i Wi-Fi sve dok ne počne da se bavi kućnim poslovima koji podižu nivo kardio aktivnosti: rad u dvorištu i bašti. Takođe želimo da instalira na telefon aplikaciju za pešačenje, i da

joj, kao preduslov za korišćenje telefona i laptopa, tražimo da svaki dan prepešači ili džogira nekoliko milja, no ironija je što joj upravo treba telefon da bi koristila takvu aplikaciju.

Želela bih da počne da ide u teretanu, ali niko od njenih drugara ne želi da ide, a u svakoj teretani je uslov da bude u pratnji odrasle osobe. U YMCA bi je primili na program ograničenog trajanja, ali stvara se novi problem - kako da ona stigne tamo – mi tokom dana radimo, kao i svi roditelji njenih drugara. Večernji odlasci u teretanu zvuče izvodljivo u teoriji, ali sve te sportske aktivnosti, izviđači, orkestar i ostale društvene grupe koje pohađamo nije lako redovno ispratiti. Učlanjeni smo u dosta toga; jedino ne odlazimo tako često.

Svaki savet o tome kako da razgovaramo sa njom bi nam bio veoma koristan. Adaptirano sa:

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

B. Rasporedite sledeće komentare u četiri kolone, prema fokusu komunikacije:

- 1) Da li si se vagala danas?
- 2) Naša porodica ima istoriju srčanih bolesti/dijabetesa tako da svi moramo da vodimo računa o svom telu i da imamo dobre navike u ishrani. Kako da svi počnemo da se hranimo zdravije.
- 3) Brinem se zbog tebe.
- 4) Tvoje navike u ishrani su nezdrave. Kako da se time pozabavimo?
- 5) Nasledila si moja bedra.
- 6) Primećujem da svoje obrasce ishrane menjaš prema tome kako se osećaš. Hajde da izaberemo neke zdravije stavke za spisak za kupovinu namirnica.
- 7) Zabrinuta sam zbog tvoje težine a ni ti se ne činiš srećnom. Šta misliš, šta bi poboljšalo tvoje zdravlje tako da počneš da se i osećaš bolje?
- 8) Izgledaš malo punije u tim pantalonama.
- 9) Jesi li sigurna da želiš to da pojedeš?
- 10) Primećujem da nisi više onako aktivna kao što si bila. I ja želim da budem aktivnija. Čime bismo mogle da se bavimo zajedno?

Iritirajući komentari (Sitni komentari kojima se svedjedno treba pozabaviti)	Komentari koji su fokusirani na težinu (Komentari koji se isključivo odnose na pitanja težine)
pozitivni komentari (Komentari koji koriste pozitivan govor)	Negativni komentari (Komentari u kojima se koristi diskriminatorски jezik)

Sada navedite vaše predloge:

Odgovori NA POSEBNOM LISTU:

Iritirajući komentari

Jesi li sigurna da želiš to da pojedješ?
Jesi li se danas vagala?
Izgledaš malo punije u tim pantalonama
Nasledila si moja bedra

Ovi komentari su fokusirani na težinu

Naša porodica ima istoriju srčanih bolesti/dijabetesa, tako da svi moramo da vodimo računa o svom telu i da imamo dobre navike u ishrani. Kako da svi počnemo da se hranimo zdravije.
Primećujem da nisi više onako aktivna kao što si bila. I ja želim da budem aktivnija. Čime bismo mogle da se bavimo zajedno?
Zabrinuta sam zbog tvoje težine a ni ti se ne činiš srećno. Šta misliš, šta bi poboljšalo tvoje zdravlje tako da počneš da se i osećaš bolje?
Tvoje navike u ishrani su nezdrave. Kako da se time pozabavimo?
Primećujem da svoje obrasce ishrane menjaš prema tome kako se osećaš. Hajde da izaberemo neke zdravije stavke za spisak za kupovinu namirnica.

Pozitivni komentari

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

Negativni komentari:

Brinem se zbog tebe.

.....
.....

Sada navedite vaše predloge:

Nemojte reći nego pokažite.