

Η συμπεριφορά του παιδιού μας καθρεφτίζει πολλές πληροφορίες για την συναισθηματική του κατάσταση. Οι παρακάτω συμπεριφορές είναι σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας που ένας γονέας χρειάζεται να μην αφήσει να περάσουν απαρατήρητα αλλά να τον κινητοποιήσουν.

- Το παιδί μου δείχνει νωθρότητα, χαμηλό ενδιαφέρον κι αποφυγή στην συμμετοχή κοινωνικών εκδηλώσεων ή άλλων ομαδικών δραστηριοτήτων.
- Το παιδί μου δείχνει θλιμμένο, θυμωμένο, απόμακρο ή μοναχικό.
- Το παιδί μου έχει λίγους φίλους.
- Το παιδί μου εκφράζει σκέψεις επιθετικές προς τον εαυτό του ή προς τους άλλους.
- Το παιδί μου έχει εμμονές με το φαγητό/τη διατροφή γενικά.
- Το παιδί μου δεν κοιμάται πολύ ή αντιθέτως κοιμάται πολλές ώρες.
- Το παιδί μου είναι απρόθυμο να πάει σχολείο.

### Στηρίζω την προσπάθεια: Συμβουλές επικοινωνίας με το παιδί μου

Το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που ο γονέας αναγνωρίζει και οφείλει να προσαρμόσει τις γενικές συμβουλές στη δική του οικογένεια ανάλογα. Στόχος είναι να βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει μια πιο υγιή στάση απέναντι στη διατροφή του, στο σώμα του και να μάθει να φροντίζει τον εαυτό του. Να θυμάστε ότι ο ρόλος σας είναι υποστηρικτικός, δείχνοντας υπομονή και χωρίς πίεση, κριτική προς το παιδί ή επιβολή της αλλαγής καθώς θα οδηγηθείτε σε αντίθετα αποτελέσματα.

Η διαδικασία απώλειας βάρους αφορά πρωτίστως το παιδί που χρειάζεται να συμμετέχει ενεργά στην λήψη των αποφάσεων γύρω από τη διατροφή του. Το παιδί συμμετέχοντας γίνεται **υπεύθυνο** ως προς τον εαυτό του και τις επιλογές του και χτίζει την **αυτοπεποίθησή** του.

- **Γίνετε το πρότυπό του:** Η στάση απέναντι στο φαγητό και οι συνήθειες που αποκτούν τα παιδιά ξεκινούν από εσάς. Πολλοί γονείς αναλώνονται στο να κηρύσσουν θεωρίες παρά να δείχνουν με τις πράξεις τους τα οφέλη μιας ισορροπημένης διατροφής. Ένα παιδί που βλέπει τον γονέα να προτιμά ένα φρούτο για κολατσιό, ένα γιαούρτι με μέλι, ψωμί πολύσπορο, τότε θα αναζητήσει την ίδια επιλογή όταν πεινάσει. **Δώστε το παράδειγμα κι εκείνα θα το μιμηθούν.**
- **Υγιεινοί τρόποι διατροφής για όλη την οικογένεια.** Η σωστή επιλογή των τροφών είναι οικογενειακός στόχος. Δεν αφορά μόνο το υπέρβαρο παιδί που χρειάζεται να χάσει βάρος. Οι αλλαγές θα πρέπει να μπου στο πρόγραμμα με μέτρο αντί των ακραίων αποφάσεων (π.χ. δεν αγοράζετε καθόλου γλυκά, δεν τρώτε σε ταχυφαγεία, απαγόρευση αναψυκτικών) που θα φέρουν επανάσταση στο σπίτι. **Αλλάξτε τις παλιές συνήθειες επιδέξια εφαρμόζοντας ένα οικογενειακό πλάνο διατροφής για όλους, που θα χαρακτηρίζεται από ισορροπία - μέτρο - ποικιλία.**
- **Το φαγητό είναι μέρος της ζωής μας και της κοινωνικοποίησής μας.** Είναι μια δραστηριότητα που χρειάζεται να είναι απολαυστική χωρίς ενοχές γύρω από αυτήν. Ενδυναμώστε την δημιουργώντας χρόνο για να τρώτε όλοι μαζί κι όχι κατά την διάρκεια που κάνετε άλλες δραστηριότητες (π.χ. βλέπετε τηλεόραση, τρώτε όρθιοι, γρήγορα, ή στον καναπέ). **Το παιδί θα μάθει να διαβάζει καλύτερα τα σημάδια της πείνας του και σε συνδυασμό με την οικογενειακή ώρα φαγητού θα συνειδητοποιήσει ευκολότερα πόσο φαγητό καταναλώνει.**
- **Ενδυναμώστε τα θετικά στοιχεία στην προσπάθειά του.** Μην κριτικάρτε αρνητικά το βάρος του παιδιού σας με χαρακτηρισμούς και σχόλια για το τι τρώει. Επαινέστε το όταν επιλέγει να φάει το σωστό, όταν επιστρέφει από μια δραστηριότητα και γενικά όταν ολοκληρώνει με επιτυχία ένα στόχο που έχει βάλει. **Ο στόχος είναι να μάθει να φροντίζει τον εαυτό του υιοθετώντας υγιείς συνήθειες (διατροφή, άσκηση) κι όχι η εμμονή με το χάσιμο βάρους.** Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα κυρίως στα κορίτσια που μπορεί αργότερα να εμφανίσουν διαταραχή στην πρόσληψη τροφής.

- **Γίνετε σύμμαχος:** Αν εκφράσει δυσαρέσκεια γύρω από το βάρος του, υποστηρίξτε το και προσφερθείτε να βοηθήσετε ενεργά (π.χ. ψωνίστε μαζί τα τρόφιμα, ζητήστε να επιλέγει εκείνο τα φρούτα του, φτιάξτε μαζί ένα πρόγραμμα άσκησης). Ενημερωθείτε σωστά γύρω από τα θέματα διατροφής. **Η ορθή ενημέρωση από ειδικούς διατροφής, βιβλία και πηγές που δίνουν έγκυρη πληροφόρηση είναι χρήσιμες και για εσάς και για το παιδί.**
- **Μιλήστε με το παιδί:** Τα υπέρβαρα παιδιά είναι μοναχικά γιατί είναι κοινωνικά απομονωμένα. Δώστε προσοχή κι ενδιαφέρον σε αυτά που το απασχολούν. Μιλήστε ανοιχτά για το θέμα βάρους αλλά χρησιμοποιώντας ήπια γλώσσα χωρίς χαρακτηρισμούς. Ρωτήστε τις επιθυμίες τους και βοηθήστε τα να δραστηριοποιηθούν συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που θα αποσπάσουν το μυαλό τους από το φαγητό, θα ενεργοποιήσουν το σώμα τους, θα αισθανθούν δύναμη κι ευεξία. **Πολλά υπέρβαρα παιδιά έχουν βρει διέξοδο στο φαγητό για προβλήματα που υπάρχουν στο σπίτι (π.χ. καυγάδες, οικονομικά προβλήματα), είτε και στο σχολείο.**



- **Αγαπάμε το παιδί μας χωρίς όρους:** Για το παιδί σας που παλεύει με την χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, φροντίστε να δείχνετε πως η αγάπη σας και η αξία του μετριούνται με τα θετικά του χαρακτήρα του κι όχι με το πόσα κιλά είναι.