

Jak motywować nastolatka do działań prozdrowotnych?

Jeśli chcesz zmotywować swoje nastoletnie dziecko i być dla niego realnym wsparciem w trakcie zmian:

1. **Nastaw się pozytywnie!** Twoje dziecko musi wiedzieć, że chociaż zmiana sposobu odżywiania i konsekwencja w dążeniu do zdrowego stylu życia jest bardzo trudna, to Ty, jego rodzic, wierzysz, że jemu się uda. Unikaj negatywnych komentarzy, krytyki i przymusu, które ranią Twoje dziecko i paradoksalnie mogą prowadzić do jedzenia większych (a nie mniejszych) ilości pokarmów;
1. **Wzmacniaj:** podkreślaj osiągnięcia, poświęcaj dużo uwagi, stosuj zachęty, np. w postaci niewielkich upominków (ale nie jedzenia), zwiększające motywację nastolatka do walki z otyłością; bardzo ważne jest, by wszystkie te działania były szczerze;
2. **Bądź realistą.** Nie oczekuj, że Twoje nastoletnie dziecko będzie perfekcyjnie wykonywało wszystkie zalecenia specjalistów, dotyczące diety i aktywności fizycznej. Pojawiające się niekiedy chwilowe odstępstwa od ustalonych zasad traktujcie jako doświadczenia, a nie porażki, zamiast pytania: „Dlaczego dałeś plamę?” lepiej zapytaj: „Co możesz zrobić następnym razem, gdy zdarzy się podobna sytuacja?”
3. **Rozmawiaj!** Co jakiś czas spytaj swojego nastolatka o postępy w redukcji masy ciała, zaofiaruj mu swoją pomoc w razie potrzeby, bądź otwarty na dyskusję, pomagaj w rozwiązywaniu problemów.
4. **Daj przykład!** Zmiana nawyków żywieniowych nastolatka może być jego inicjatywą, ale jej dokonanie nie jest możliwe w izolacji od rodziny. Nastolatki, mieszkające najczęściej w domu rodzinnym, zazwyczaj nie mają możliwości samodzielnego decydowania o kupowanych produktach, serwowanych posiłkach czy preferowanych sposobach spędzania wolnego czasu. Chcąc pomóc dziecku w walce z otyłością, cała rodzina powinna zmienić złe nawyki żywieniowe (łatwiej jest ograniczyć spożycie niektórych produktów, gdy nikt z naszego otoczenia ich nie spożywa) i stworzyć warunki, umożliwiające młodemu człowiekowi prawidłowe odżywianie. Dbaj o regularność posiłków, ich prawidłowy skład, wyeliminuj zwyczaj pojadania między posiłkami, dojadania resztek, dokładania do porcji czy jedzenia w czasie oglądania . Wielu specjalistów uważa, że nieregularne posiłki, spożywane w atmosferze pośpiechu i zamieszania nie pomagają dziecku w utrzymaniu równowagi między głodem a sytością. Dlatego też wspólne spożywanie posiłków, w spokojnej

atmosferze, gdy jemy wolno, rozmawiając przy stole, jest również istotnym elementem walki z nadwagą.

5. ***Nie zachęcaj dziecka do jedzenia!*** Dziecko często nie ma możliwości samodzielnego regulowania ilości zjadanego pożywienia. Ponieważ od wczesnego dzieciństwa to rodzice decydują, ile ma zjeść – uczy się ono ignorować sygnały płynące ze swojego organizmu. Rozsądne dokonywanie zakupów może stanowić również duże ułatwienie - gdy w domu nie będzie ciasteczek lub chipsów, szansa, że ktoś będzie je „pogryzał z nudów lub z nerwów” znacznie zmaleje (perspektywa pójścia samemu do sklepu działa zniechęcająco).
6. ***Udzielaj emocjonalnego wsparcia*** dziecku w każdej trudnej sytuacji, a szczególnie w chwilach porażek, zniechęcenia czy wątpliwości. Otyły nastolatek często spotyka się ze strony różnych osób z dokuczaniem, wyśmiewaniem czy innymi formami agresji i pomniejszania wartości. Pomoc Twoja i innych członków rodziny w poradzeniu sobie z taką sytuacją, towarzyszącym jej stresem, negatywnymi emocjami, złością czy bezradnością jest nieoceniona. Odbudowanie obniżonego poczucia własnej wartości poprzez udzielenie bezwarunkowej akceptacji i miłości, docenienie wysiłków, walorów (np. inteligencji, dobrego serca, zdolności artystycznych) dodaje Twojemu dziecku sił do podjęcia walki i przezwyciężenia trudności.
7. ***Patrz na swoje dziecko poprzez pryzmat jego dobrych stron, a nie nadwagi!*** Spojrzenie na dorastające dziecko w kategoriach osoby o zindywidualizowanych **potrzebach, zdolnościach i zainteresowaniach** daje możliwości odkrycia nowych obszarów aktywności, a także osiągnięcia sukcesów. Skupianie się np. wyłącznie na diecie i mierzenie osiągnięć w kategoriach zredukowanych kilogramów, w sytuacji braku postępów oznacza brak sukcesu, a co za tym idzie obniżenie poczucia własnej wartości, poczucie porażki i zniechęcenia. Odnalezienie innych dziedzin życia, w których Twoje dziecko może osiągnąć sukces, a otyłość nie oznacza ograniczenia (plastyka, muzyka) bądź nawet jest pewnym atutem (sporty siłowe), daje z jednej strony możliwość uwierzenia we własne siły i poprawy samopoczucia, z drugiej strony jest szansą zawarcia nowych znajomości, znalezienia przyjaciół i akceptacji rówieśników.

Bibliografia: *Praca zbiorowa pod red. Anny Oblacińskiej i Izabeli Tabak, jak pomóc otyłemu nastolatkowi?*