

Rola rodziców we wspieraniu dziecka z nadwagą i otyłością

1. Wyzwania stojące przed rodzicami dziecka z nadwagą i otyłością

Realia współczesnego świata nie sprzyjają ludziom mającym problemy z nadwagą i otyłością. Mimo że zależy nam na wyglądzie i negatywnie oceniamy osoby, których ciało nie jest idealne, bo jego masa odbiega od aktualnych kanonów estetycznych i zdrowotnych, nie zwracamy wystarczającej uwagi na działanie czynników uniemożliwiających osiągnięcie standardów, które chcielibyśmy reprezentować.

Nie zauważamy, że żyjemy w zawrotnym tempie, źle się odżywiamy lub nie zażywamy ruchu. Zapominamy, że na co dzień otacza nas i pogłębia nasze złe nawyki wszechobecna reklama, niestety, często skierowana do dzieci, które widzą półki pełne niezdrowego tuczącego jedzenia, nierzadko ze słodyczami, umieszczone w zasięgu ich wzroku. Nie pozwalamy sobie na zjedzenie posiłku bez pośpiechu, brakuje nam czasu na rodzinny wypoczynek, wspólne spędzanie czasu i odpowiednią ilość aktywności fizycznej. Wszystkie te bodźce, jak również fizjologiczne i psychologiczne uwarunkowania, które wpływają na sposób odżywiania się i w konsekwencji masę ciała, powodują, że niełatwo nam osiągnąć i utrzymać prawidłową sylwetkę. Problem ten – choć możemy go korygować – coraz bardziej widoczny jest wśród dzieci.

2. Nadwaga dziecka problemem rodziny

Biorąc pod uwagę, jak złożona jest sytuacja dziecka z nadwagą czy otyłością, rola rodziców i rodziny jest nieoceniona – zarówno w aspekcie szeroko pojętej modyfikacji stylu życia, mającej na celu kontrolę masy ciała, jak i wsparcia psychologicznego. Zmiany w zakresie nawyków żywieniowych czy aktywności fizycznej są najskuteczniejsze w przypadku dzieci z nadwagą i otyłością, jeśli dotyczą wszystkich członków rodziny. Tak szeroka korekta stylu życia może przynieść korzyści zdrowotne nawet tym domownikom, którzy nie mają problemów z wagą, a jednocześnie sprawić, że dziecko nie będzie czuło się wykluczone, naznaczone czy gorsze dlatego, że stosuje się do pewnych zasad. Co istotne, dzięki takiemu podejściu można już od zaraz zacząć działać i stopniowo wprowadzać zmiany, które będą wyrazem troski o życie, zdrowie i przyszłość dziecka. Nie musimy czekać aż samo zrozumie taką potrzebę czy też samodzielnie podejmie próbę zmiany.

3. Kształtowanie środowiska otaczającego dziecko

Zmian można dokonywać powoli, stopniowo, dostosowując je do tego, na co my i nasza rodzina jesteśmy gotowi. Należy zacząć od najprostszych kroków – pozbyć się z domu kalorycznego jedzenia o niskiej wartości odżywczej, przestać kupować chrupki, chipsy i inne słone przekąski, słodkizy, słodkie napoje, nie robić zapasów tzw. śmieciowego jedzenia. W zamian za to powinno się zadbać, żeby w domu było dużo świeżych warzyw i owoców we wszystkich kolorach tęczy. Trzeba sprawić, aby zawsze znajdowały się w widocznym miejscu i były na wyciągnięcie ręki, np. w pokoju w misach stojących na stole lub w kuchni. Słodkie napoje należy zastąpić zawsze dostępną wodą mineralną, np. z dodatkiem soku z cytryny. Dzięki temu w naturalny i prosty sposób dziecko będzie mogło nauczyć się wybierać warzywa i owoce, zamiast jeść słodkizy, oraz pić wodę, zastępując nią słodkie napoje. Powinniśmy pozwolić dziecku uczestniczyć w wyborze zdrowych produktów podczas zakupów, w planowaniu posiłków oraz ich przygotowywaniu. Należy pamiętać również, aby kształtować odpowiednią atmosferę wokół tematyki wyglądu, masy ciała i jedzenia – tzn. dbać, by nie stały się głównym tematem rozmów, nie skupiać się na nich nadmiernie. Trzeba postarać się przenieść uwagę na inne istotne aspekty życia – realizację pasji, zainteresowań, inwestowanie w relacje, życie towarzyskie. Musimy położyć nacisk na to, aby dbałość o zdrowie i ciało – zarówno nasze własne, jak i dziecka – płynęła z troski i akceptacji, a nie z nienawiści i pogardy dla samego siebie.

3.1. Modelowanie

We wdrażaniu nowych zachowań nasze dzieci uzyskują najlepsze rezultaty, jeśli mogą obserwować ważne i znaczące dla nich osoby, przejawiające te zachowania – jest to tzw. modelowanie zachowań. Kiedy dziecko obserwuje, jak ze smakiem zjadamy warzywa, ćwiczymy, ograniczamy czas spędzany przed telewizorem, jest duża szansa, że zrobi to samo. Możemy na przykład, spożywając lub przygotowując zdrowy posiłek, opowiadać o tym dziecku – mówić dlaczego wybieramy te, a nie inne produkty, i co sprawia, że są one dobre dla zdrowia człowieka. Modelowanie może dotyczyć działań będących przejawem zdrowego stylu życia, ale też podejścia do samego siebie – swego wyglądu, masy ciała, jedzenia, czyli troski o własne ciało i zdrowie.

3.2. Taktyki, których należy unikać

Badania pokazują, że niektóre popularnie stosowane strategie nie prowadzą do pożądanego rezultatu, a wręcz odwrotnie – mogą zaostrzać problemy.

• Unikaj stosowania restrykcyjnych diet!

Diety takie często prowadzą do wystąpienia niedoborów różnych składników odżywczych, co może niekorzystnie wpłynąć na zdrowie dziecka, zwłaszcza że znajduje się ono w fazie intensywnego rozwoju i wzrostu. Diety spowalniają również metabolizm i prowadzą zazwyczaj do odwrotnych od zamierzonych rezultatów – zamiast

trwałego chudnięcia powodują tycie (efekt jo-jo). Przestrzeganie diet wiąże się z koncentrowaniem na jedzeniu, wadze i wyglądzie, potęgując zagrożenie wystąpienia zaburzeń odżywiania, spadku samooceny czy depresji. Zamiast stosować diety, należy skupić się na stopniowym wprowadzaniu trwałych zmian w nawykach żywieniowych dziecka.

• Nie zakazuj jedzenia słodczy!

Całkowity zakaz ich spożywania może doprowadzić do paradoksalnych efektów – sprawić, że dziecko będzie bardziej pragnęło słodczy, bardziej o nie zabiegało i poszukiwało różnych sposobów ich zdobycia – w myśl znanego powiedzenia, że zakazany owoc smakuje najbardziej. W zamian za to należałoby spróbować przenieść uwagę dziecka na inne menu, np. przekąski w postaci owoców, ograniczyć mu dostęp do słodczy, zmniejszyć ich ilość lub częstość spożywania, całkowicie z nich jednak nie rezygnując.

• Nie traktuj jedzenia jako nagrody czy pocieszenia!

Jedzenie słodczy nie powinno stanowić nagrody za zjedzenie warzyw, dobrą ocenę w szkole czy grzeczne zachowanie. Nagrody w postaci jedzenia zastępuj uwagą poświęcaną dziecku, przytuleniem, słuchaniem go z zainteresowaniem i akceptacją, okazaniem wsparcia. Nie traktuj jedzenia jako tzw. pocieszacza, a jeśli dziecko jest smutne lub zdenerwowane, pozwól mu przeżywać te emocje, nie zagłuszając ich jedzeniem.

• Nie koncentruj się na wadze i odchudzaniu!

W przypadku dzieci z nadwagą czy otyłością nie tyle istotny jest sam spadek wagi, co jej utrzymanie, przy jednoczesnym zwiększeniu wzrostu dziecka (zmiana proporcji wagi do wzrostu). Warto pamiętać o celu ostatecznym i najważniejszym – zdrowiu! Aby osiągnąć właściwą masę ciała i cieszyć się zdrowiem, najważniejsza jest trwała zmiana stylu życia, zaś regulacja wagi to konsekwencja tych działań. Nadmierne koncentrowanie się na wadze i odchudzaniu paradoksalnie może zwiększać ochotę na jedzenie, niekorzystnie dla zdrowia. Trzeba więc sprawić, by problem nadwagi nie był głównym tematem rozmów. Zamiast wygłaszać wykłady, przemowy i przekonywać dziecko do utraty wagi i odchudzania, należy działać, zmieniając środowisko otaczające dziecko i modelując właściwe zachowania.

4. Strategie, które działają

4.1. Zmiana nawyków żywieniowych

Zmianę nawyków żywieniowych dziecka można wprowadzać małymi krokami.

• Przeorganizuj dostępność jedzenia!

Spraw, aby zamiast słodczy i niezdrowych przekąsek oraz słodkich napojów dziecko miało łatwy dostęp do świeżych owoców i warzyw oraz wody mineralnej (najlepiej niegazowanej, bez dodatków smakowych).

• Zmień sposoby przyrządzania posiłków!

Zrezygnuj ze smażenia, nie służy to żadnemu z domowników, tobie też. Częściej Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej • przyrządzaj potrawy gotowane, pieczone lub duszone. Zachęć dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków, np. sałatek, robienia zakupów, czytania etykiet informujących o wartości odżywczej produktu.

• Wymień talerze na mniejsze, kupuj mniejsze opakowania!

Badania wykazują, że tak proste i drobne zmiany, jak mniejsze talerze, mniejsze łyżeczki, kupowanie produktów w mniejszych opakowaniach (np. płatków śniadaniowych), pozwalają zjeść mniej.

• Zwróć uwagę na odpowiednią atmosferę przy posiłkach!

Ustal stałe godziny posiłków, pamiętając zawsze o śniadaniu! Postaraj się znaleźć czas – o ile to możliwe – aby jak najczęściej jeść razem z dzieckiem. Przy stole koncentruj się na jedzeniu i rozmowie, byciu ze sobą, a nie z laptopem, telewizorem czy telefonem. Jedzcie na siedząco, bez pośpiechu, delektując się posiłkiem.

4.2. Zwiększenie aktywności fizycznej

Oprócz zmiany nawyków żywieniowych istotne jest zwiększenie aktywności fizycznej dziecka. Chodzi nie tylko o uprawianie sportu, ale również ogólną ilość ruchu w ciągu dnia. Zmiany można zacząć np. od wchodzenia po schodach zamiast wjeżdżania windą, wysiadania jeden przystanek wcześniej i krótkiego spaceru, wspólnych wypadów rowerowych w weekendy, włączenia dziecka do wykonywania obowiązków domowych, np. sprzątnięcia. Istotne są gry i zabawy ruchowe. W ramach zajęć sportowych dobrze jest wybierać i proponować dziecku takie, które sprawiają mu prawdziwą frajdę. Aktywność fizyczna nie powinna być karą, ma stanowić przyjemność i dobrą zabawę.

4.3. Pozostałe aspekty zdrowego stylu życia

Warto zwrócić uwagę, jak dziecko spędza wolny czas. Wiele godzin przed komputerem czy telewizorem może sprzyjać nadwadze, podobnie jak niedobór snu. Należy dbać o prawidłową ilość snu dziecka, wynoszącą co najmniej 7–8 godzin, zachęcać je do angażowania się w różne formy aktywności, w tym chwalić za realizowanie zainteresowań i pasji – dzięki temu koncentracja dziecka na jedzeniu i wadze będzie mniejsza.

5. Wsparcie psychologiczne i zapobieganie samostygmatyzacji dziecka z nadwagą i otyłością

Należy uczyć dziecko patrzenia na siebie przez pryzmat czegoś więcej niż tylko masa ciała i wygląd – powinno ono uwzględniać w ocenie samego siebie również inne dziedziny i aspekty życia. Nie wolno oceniać i krytykować dziecka za to, jak wygląda, ile waży i jak radzi sobie z jedzeniem. Trzeba pamiętać, że złość, wstyd i poczucie winy nie pomogą mu, a wręcz odwrotnie – mogą utrudnić osiągnięcie właściwej wagi. Musimy okazywać dziecku zrozumienie i wsparcie w trudnych chwilach, spędzać z nim czas, uważnie słuchać i rozmawiać o wszystkim, co je nurtuje, a także modelować jego podejście do życia wyływające z akceptacji samego siebie i troski o własne zdrowie i ciało.