

31 Αυγούστου 2019

Επαινέστε, μην «πειράζετε» και άλλες 4 συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας με το βάρος του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)





Zuma Beach, Malibu, California, USA.

Κάθε χρόνο, επιστρέφοντας από τις καλοκαιρινές διακοπές, το αίσθημα μελαγχολίας μας εντείνεται, όταν συνειδητοποιούμε ΠΟΣΟ βάρος έχουμε πάρει κατά την διάρκεια αυτών, όχι μόνο εμείς, αλλά και τα παιδιά μας.

«Παχύνουμε λιγάκι, ε;» ή «Καλά δεν σου μπαίνει τίποτα!» είναι κάποιες από τις φράσεις που συνηθίζουμε να λέμε στο παιδί, η κοιλίτσα του οποίου κάνει πλέον δύο και τρεις «δίπλες». Λες και φταίει εκείνο που του αγοράζαμε κάθε μέρα (συχνά και δύο φορές τη μέρα) παγωτό! Λες και με αυτόν τον τρόπο του δίνουμε κάποια καλή συμβουλή ή το ενθαρρύνουμε για κάτι.

Οι ειδικοί, της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, συμβουλεύουν να αποφεύγουν να μιλούν οι γονείς στα παιδιά για το βάρος τους και εξηγούν πώς να το χειρίζονται, ώστε να τα βοηθούν να αδυνατούσαν, χωρίς να τα κάνουν να νιώθουν άσχημα.

Δεδομένου, ότι τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη, έχει έρθει η ώρα να αντιληφθούμε εμείς οι γονείς τι κάνουμε τόσο λάθος και να το διορθώσουμε:

Μην «πειράζετε» το παιδί για το βάρος του -και ζητήστε και από τους άλλους να σταματήσουν

Συχνά δεν είμαι μόνο οι γονείς, αλλά και οι συγγενείς που σχολιάζουν το βάρος του παιδιού. Στην περίπτωση αυτή, δεν είναι καθόλου λάθος να τους πείτε, ότι γνωρίζετε καλά πως το παιδί σας είναι υπέρβαρο και προσπαθείτε να το βοηθήσετε. Ζητήστε από το άτομο αυτό να σταματήσει να σχολιάζει.

Το παιδί σας έχει ανάγκη να νιώθει ότι είναι ασφαλές μέσα στην οικογένεια και ότι έχει στη στήριξή σας.

Πρωθήστε μια θετική εικόνα σώματος -μην επικεντρώνεστε στο βάρος

Ακόμα και διακριτικά να μιλήσετε στο παιδί για το βάρος του, μπορεί να το πληγώσει λένε οι ειδικοί που υποστηρίζουν πως τέτοια σχόλια μπορεί να «στοιχειώσουν» το παιδί τους για μια ζωή.

Αντίθετα, βοηθήστε το παιδί σας να νιώθει άνετα στο σώμα του, π.χ. αγοράζοντάς του ρούχα που το κάνουν να νιώθει άνετα και όχι γκρινιάζοντας που τίποτα δεν του χωράει.

Μην βάζετε το παιδί σας σε δίαιτα

Αυτό δεν αποτελεί ρόλο των γονιών, λένε οι ειδικοί, οι οποίοι συνιστούν αντί για δίαιτα, να κάνει όλη η οικογένεια μια προσπάθεια να αλλάξει διατροφικές συνήθειες, αλλά και τρόπο στήριξης στο παιδί.

Για παράδειγμα, δεν γίνεται όλη η οικογένεια να τρώει γλυκά και στο ένα σας παιδί να απαγορεύετε να τρώει. Επίσης, φροντίστε γενικότερα να αντικαταστήσετε όλες τις ανθυγιεινές τροφές που υπάρχουν στην κουζίνα σας, με φρούτα και λαχανικά.

Επικεντρωθείτε σε συμπεριφορές, όχι σε νούμερα

Οι περισσότεροι γονείς έχουμε μεγαλώσει σε εποχές που τα πρότυπα του «ωραίου» σώματος ήταν συγκεκριμένα -και εξαιρετικά αδύνατα! Αρκετοί από εμάς, μάλιστα, έχουμε δεχτεί και κριτική ως παιδιά ή έφηβοι για το σώμα σας και αυτό είναι κάτι που ίσως μας έχει στιγματίσει. Ας φροντίσουμε να μην κάνουμε το ίδιο με τα παιδιά μας. Και ας τους δώσουμε να καταλάβουν, πως δεν είναι πρόβλημα το να έχουν πιο στρογγυλή «γραμμή».

Οι ειδικοί λένε, άλλωστε, πως το σχήμα σώματος και το βάρος κάποιου είναι σε

μεγάλο βαθμό γονιδιακή υπόθεση -το παιδί μας, δηλαδή, πιθανότατα θα κληρονομήσει το σώμα κάποιου εκ των δύο γονέων. Έτσι, κάποια παιδιά θα είναι από τη φύση τους λεπτότερα από άλλα παιδιά.

Επιπλέον, αποσύρετε την προσοχή σας στο νούμερο που φοράει το παιδί και επαινέστε το για την προσπάθειά του να ακολουθεί υγιεινό τρόπο ζωής. Στηρίξτε το στην επιλογή του αθλήματος που το ενδιαφέρει, πείτε του μπράβο που έφαγε ένα υγιεινό γεύμα και φροντίστε να κάνει όλη η οικογένεια το ίδιο.

Γίνετε πρότυπα υγιεινού τρόπου ζωής

Αν είστε γονείς, ξέρετε καλά πως το παιδί σας θα ακολουθήσει τα δικά σας παραδείγματα.

Έτσι, αν το παιδί σας βλέπει να τρώτε φρούτα συστηματικά μέσα στη μέρα, αν ξέρει ότι υπάρχει συγκεκριμένο ωράριο ύπνου-ξύπνιου για όλη την οικογένεια, αν σας παρακολουθεί να έχετε βάλει τη γυμναστική συστηματικά στη ζωή σας, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα ακολουθήσει το παράδειγμά σας, αργά ή γρήγορα στη ζωή του.

Το ερώτημα είναι: Θέλετε να βοηθήσετε το παιδί σας με το βάρος του;

Με πληροφορίες από το nrg.org