

## 1.5 Jak na duši - Komunikace s dětmi s obezitou

### (pro rodiče)

Na začátku je důležité přestat se obviňovat – jak sebe, tak dítě – a přijmout situaci takovou, jaká je. Postavit se čelem k tomu, že vaše dítě trpí obezitou, není snadné, ale je to první krok k pozitivní změně. Vyvarujte se však přístupu typu: „Podívej se na sebe, jak vypadáš, už to nejez“ nebo naopak: „To jsem jako rodič úplně selhal/a, když jsem dopustil/a, abys vypadal/a takto.“ Obviňování ani sebelítost nepomohou.

Místo toho začněte projevem zájmu. Než začnete citlivý rozhovor na téma vzhledu nebo změny životního stylu, zeptejte se, jak se dítě cítí. Zajímejte se například o to, jak se mu líbí nové oblečení, jak zvládá hodiny tělocviku nebo jestli se u nich ve třídě mluví o vzhledu a tělesné hmotnosti. Takový přístup vám pomůže zjistit, jak dítě vnímá samo sebe, a zda je vůbec ochotné o změně uvažovat.

Pokud dítě téma vzhledu samo otevře, je to skvělá příležitost naslouchat a zjistit, co si myslí a co ho trápí. Díky tomu můžete lépe pochopit, zda je připravené pustit se do změny, a co by mohlo být jeho motivací. Laskavá upřímnost je v takových rozhovorech klíčová. Mluvte otevřeně o problémech, které obezita přináší, ale nezapomeňte zdůraznit i přínosy změny – lepší zdraví, více energie nebo snadnější pohyb.

### Čemu se vyvarovat

- **Bagatelizace problémů:** Vyhýbejte se větám typu: „To přece není tak špatné“ nebo „Hlavní je, že jsi chytrý/á.“ Takové výroky dítěti nepomohou a mohou jeho trápení spíše prohloubit.
- **Nerealistická očekávání:** Neříkejte dítěti, že změna bude snadná nebo že výsledky uvidí hned. Naopak zdůrazněte, že změna vyžaduje čas a trpělivost, ale že je dosažitelná.
- **Obviňování:** Vyhněte se tomu, abyste dítě vinili z jeho současného stavu. Stejně tak se nesvádějte do role selhávajícího rodiče – to situaci nijak neprospěje.

### Společný přístup

Dítěti je potřeba ukázat, že na to není samo. Sdělte mu, že budete změny podnikat společně a budete stát při něm. Pokud má dítě pocit podpory a spolupráce, je mnohem pravděpodobnější, že se do změny zapojí a vytrvá. Může to znamenat úpravy jídelníčku celé rodiny, společné pohybové aktivity nebo vytvoření prostoru pro otevřenou komunikaci bez strachu z odsouzení.

### Dospívání – citlivé období

Období dospívání je mimořádně citlivé. Proměny těla i psychiky jsou výrazné a mohou být pro dospívajícího náročné. Změny fyzických proporcí, objevení sekundárních pohlavních znaků nebo první zkušenosti se sexualitou mohou vést k nejistotám. K tomu se přidávají rychlé emocionální výkyvy a zvýšená citlivost na stres. Proto je třeba přistupovat ke komunikaci s velkým respektem, empatií a trpělivostí.

Otevřeně s dětmi hovořte o tom, co se v jejich životě mění, a snažte se podpořit jejich sebevědomí. Věty jako: „Vnímám, že tě to trápí, pojďme se podívat, co s tím můžeme udělat společně“ nebo „Rozumím, že to není jednoduché, ale zvládneme to spolu“ mohou udělat velký rozdíl.

### **Podpora k dlouhodobé změně**

Zapojte dítě do rozhodování o tom, jaké kroky podniknete. Možná si zvolí oblíbený sport, na který se přihlásí, nebo společně naplánujete zdravější jídelníček. Důležité je, aby dítě vidělo konkrétní a dosažitelné kroky ke zlepšení. Všechny úspěchy, byť malé, oslavujte a ukazujte, že pokrok je důležitější než dokonalost.

Pamatujte, že klíčem ke změně je důvěra, otevřená komunikace a podpora, která dítěti dodá odvahu čelit problémům a posouvat se vpřed.

Zdroje:

(<https://www.prevencedetskeobezity.cz/psychologicke-aspekty-pri-vzniku-a-reseni-detske-obezity/>)

(<https://www.dove.com/cz/dove-self-esteem-project/help-for-parents/respecting-and-looking-after-yourself/puberty-in-girls-help-your-daughter.html>)