

Jestem rodzicem

Udaj się do lekarza pediatry, by sprawdzić możliwe somatyczne przyczyny niechęci do jedzenia i spadku wagi (jak choroby przewodu pokarmowego, pasożyty).

Lekarz nie stwierdził medycznych przyczyn spadku wagi

Porozmawiaj z dzieckiem – nie oskarżaj i nie wypytuj, ale wyraż zainteresowanie tym, co przeżywa. Możesz zacząć tą rozmowę np. tak: „Zauważyłam, że ostatnio dużo schudłaś i bardzo zwracasz uwagę na to, co jesz.

Szczerze mówiąc bardzo się o ciebie martwię, bo moim zdaniem jesteś już bardzo szczupła. Czy możesz opowiedzieć mi o tym, jak ty to widzisz?”.

Obserwuj dziecko przez najbliższych kilka dni i sprawdź, czy rozmowa ta zmieniła coś w jego postępowaniu.



Sytuacja poprawiła się

–
Kontynuuj rozmowy z dzieckiem, na temat tego, co przeżywa, jak widzi siebie i swoje ciało, a także jak można w zdrowy sposób dbać o swój wygląd. Pamiętaj, że lepiej niż dobre rady i wykłady rodziców działa dialog i wspólne zastanawianie się nad tymi kwestiami.



Sytuacja nie zmieniła się lub pogorszyła się

–
Skorzystaj z pomocy psychologa dzieci i młodzieży lub lekarza psychiatry. Pomoc możesz znaleźć tu: Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Prywatne gabinety psychologiczne.



Jestem nauczycielem

Porozmawiaj z rodzicami nastolatka. Powiedz, gdzie mogą szukać pomocy – na początek możesz zaproponować wizytę u psychologa szkolnego. Upředź nastolatka o tym, że będziesz rozmawiać z jego rodzicami (możesz powiedzieć mu o tym, że robisz to dlatego, że martwisz się o jego zdrowie).

Pomyśl o zorganizowaniu w swojej szkole zajęć profilaktycznych na temat zaburzeń odżywiania

NASTOLATEK /-KA ZACZYNA INTENSYWNIE SIĘ ODCHUDZAĆ I SZYBKO TRACI NA WADZE