

25 κινήσεις που πρέπει να κάνει ένας γονιός ενός παιδιού που πάσχει από Νευρική Ανορεξία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[n-ANOREXIA-large570](#) Οι πάσχοντες με Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (Δ.Π.Τ.) παρουσιάζουν σημαντική πρόκληση για τους γονείς, αφού οι διαταραχές αυτές μπορούν για καιρό να μην είναι εύκολο να παρατηρηθούν από τους γονείς. Ακόμα και σε πιο σοβαρά περιστατικά πολλοί γονείς δεν υποψιάζονται καν ότι αυτοί οι μαθητές βιώνουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα. Συχνά φαίνονται να μοιάζουν με υπόδειγμα παιδιών. Η [Μαρίτα Γεραρχάκη](#), Κλινική Ψυχολόγος, συμβουλεύει τι πρέπει να κάνουν οι γονείς που τα παιδιά τους αντιμετωπίζουν μία διαταραχή πρόσληψης τροφής, όπως [Ανορεξία](#) ή Βουλιμία.

Τέσσερα βασικά σημεία που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς γύρω από την υποστήριξη των πασχόντων με Δ.Π.Τ. είναι:

- 1) επίτευξη μιας ρεαλιστικής επίγνωσης γύρω από τις Δ.Π.Τ.
- 2) ευαισθητοποίηση γύρω από κάποια προειδοποιητικά σημάδια των Δ.Π.Τ. (π.χ. κατάσταση στο σπίτι, συμπεριφορά γύρω από το φαγητό, αλλαγή γύρω από τη συμπεριφορά του μαθητή κτλ) και
- 3) ανάπτυξη στρατηγικών σχετικά με την υποστήριξη των παιδιών με Δ.Π.Τ.
- 4) Σαν ευαισθητοποιημένοι και ενημερωμένοι ενήλικες, οι οποίοι βιώνουν τα παιδιά τους σε καθημερινή βάση, οι γονείς μπορούν να έχουν ακόμη και έναν προληπτικό ρόλο, με το να καθοδηγούν τα παιδιά με ασκήσεις που εξετάζουν θέματα διατροφής, εικόνα σώματος και αυτοεκτίμησης .

Βοηθητικές τακτικές στην αντιμετώπιση και συζήτηση με τα παιδιά τους και τις Δ.Π.Τ

- 1) Συζητήστε πρώτα με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας για τις ανησυχίες σας σχετικά με το παιδί σας.
- 2) Ακούστε προσεκτικά και με ενσυναίσθηση το παιδί σας.
- 3) Επικοινωνήστε την ανησυχία και την φροντίδα σας στο παιδί σας.
- 4) Αναπτύξτε μια ειλικρινή και συμπνετική συζήτηση μαζί του/της η οποία είναι κατανοητή και υποστηρικτική.
- 5) Αποφύγετε την «πάλη για εξουσία» γύρω από το φαγητό.

- 6) Αναγνωρίστε ότι οι Δ.Π.Τ. σχετίζονται άμεσα με την χαμηλή αυτοεκτίμηση, τον φόβο και άλλα ατομικά θέματα του πάσχοντα του πάσχοντα.
- 7) Ενδυναμώστε την υποστήριξη σας με το να παραπέμψετε το παιδί σας σε υλικό ανάγνωσης γύρω από τις Δ.Π.Τ.
- 8) Να είστε υπομονετικοί.
- 9) Μην είστε τιμωρητικοί κι επικριτικοί.
- 10) Μην κάνετε καθόλου σχόλια (ούτε θετικά, ούτε αρνητικά) για το εξωτερικό παρουσιαστικό του παιδιού σας.
- 11) Μην υπονοείτε στο παιδί σας ότι οι Δ.Π.Τ. σχετίζονται αυστηρά με το φαγητό, το βάρος και το σωματικό μέγεθος. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλήσει για προσωπικά θέματα που μπορεί να τον/την απασχολούν.
- 12) Μην περιορίζεται το παιδί σας σχετικά με την συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου ή άλλες κοινωνικές δραστηριότητες.
- 13) Συζητάτε με ήπιο τόνο φωνής και μη μαλώνετε λεκτικά.
- 14) Μην κατηγορείτε το παιδί σας, την οικογένεια ή τον εαυτό σας για την Δ.Π.Τ.
- 15) Εξετάστε τις δικές σας προσωπικές αντιλήψεις γύρω από το φαγητό, σωματικό βάρος και την έννοια της αυτοεκτίμησης.
- 16) Δημιουργήστε μέσα στο σπίτι ένα θετικό κλίμα για συζήτηση ενθαρρύνοντας την ελεύθερη και ασφαλή επικοινωνία συναισθημάτων μεταξύ του παιδιού σας και εσας.
- 17) Μην ασκείτε φυσική βία στο παιδί σας ως αποτέλεσμα της συμπεριφοράς του γύρω από το πρόβλημα των Δ.Π.Τ.
- 18) Μην δίνετε υπερβολική σημασία στις τροφές και το φαγητό.
- 19) Μην δίνετε υπερβολικό ενδιαφέρον στο βάρος και στο σχήμα του σώματος των παιδιών σας.
- 20) Δείξτε αγάπη και ενδιαφέρον για τα παιδιά σας χωρίς υπερβολικό έλεγχο και χωρίς να γίνετε υπερπροστατευτικοί.
- 21) Μην έχετε υπερβολικές ή ανέφικτες απαιτήσεις από τα παιδιά σας.

22) Μην αναζητάτε μια άριστη συμπεριφορά από το παιδί σας συνεχώς.

23) Να αναγνωρίζετε και να ανταμείβετε τα επιτεύγματα των παιδιών σας, στο παρόν και να αποφεύγετε να δίνετε έμφαση στα αναμενόμενα μεγάλα επιτεύγματα στο μέλλον.

24) Ενισχύστε την αυτονομία του παιδιού σας.

25) Ενθαρρύνετε το παιδί σας να γίνει κοινωνικό και να σχετίζεται με άλλα παιδιά.

Πηγή: [HuffPost Greece](#) - Κατερίνα Νανοπούλου