

Υπάρχει λύση για την παιδική παχυσαρκία. Ενίσχυσε την αυτοεκτίμηση του παιδιού σου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατά την παιδική κι εφηβική ηλικία τα παιδιά προσπαθούν να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους και να συμφιλιωθούν με την εικόνα του σώματος τους. Σε αυτό διαδραματίζει σημαντικό ρόλο η έννοια της αυτό-εκτίμησης, την οποία απαιτείται να ενισχύει κάθε παρέμβαση που σκοπεύει στη μείωση του βάρους.

Το περιβάλλον, ψυχολογικό και κοινωνικό, η μάθηση και η βιολογική ωρίμανση συνιστούν τις παραμέτρους της αυτοεκτίμησης. Η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση αν και ολοκληρώνονται στη φάση της εφηβείας, συνεχίζουν να εμπλουτίζονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής και δεν παύουν να εξαρτώνται από προηγούμενα στάδια και την επιτυχή λύση τους.

Η χαμηλή αυτό-εκτίμηση, σύμφωνα με έρευνες, μπορεί να οδηγήσει σε υπερφαγία αλλά και το αυξημένο βάρος μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων της. Μελέτες σε μη κλινικά δείγματα δείχνουν ότι τα άτομα που πάσχουν από παχυσαρκία δεν διαφέρουν από τα μη παχύσαρκα άτομα παρά μόνο στις μετρήσεις που σχετίζονται με την εικόνα σώματος.

Τα παχύσαρκα άτομα εμφανίζονται πιο επιρρεπή στη διαστρέβλωση του μεγέθους του σώματός τους, πιο απογοητευμένα από την εικόνα τους, με περισσότερη ανησυχία για την εξωτερική τους εμφάνιση και με πιο πολλές τάσεις αποφυγής των κοινωνικών συναναστροφών.

Η ηλικία έναρξης της παχυσαρκίας, θεωρείται από κάποιους ως σημαντική για τη διαμόρφωση μιας αρνητικής εικόνας σώματος, καθώς όσο πιο νωρίς εμφανίζεται τόσο περισσότερες δυσάρεστες εμπειρίες βιώνει το άτομο.

Σύμφωνα λοιπόν με τις έρευνες τα προγράμματα μείωσης της παιδικής παχυσαρκίας θα πρέπει να εστιάζουν στην ενίσχυση της αυτό-εκτίμησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας των παιδιών με αρχικό στόχο την **αποφυγή ανάπτυξης φόβου των παιδιών για τα φαγητό και ενίσχυσης μια θετικής σχέσης με αυτό, που να περιλαμβάνει και στοιχεία ευχαρίστησης και ικανοποίησης.**

Ζαφειροπούλου Αγγελική

Ψυχολόγος, MSc

Πηγή: govastileto.gr