# Хорошего человека много...

«Толстый», «Пончик», «Жиртрест», «Винни Пух» – это ещё не самые обидные прозвища, которые сопровождают ребёнка, имеющего проблемы с весом, в школе. С первого взгляда кажется, что ему даже и не очень обидно, он даже готов сам посмеиваться над своей комплекцией, не замечать шуточек. Но только чтобы не остаться в одиночестве, не стать изгоем. На самом деле самоирония – скорее, защитная реакция ребёнка, страдающего от унижения его достоинства.

## Что думает он сам?

— Кому я такой нужен? Жирный. Не то что мальчишки, ни одна девчонка не будет со мной дружить. Если бы я мог, я бы выучился танцевать, пригласил бы её на танец… И все бы тогда увидели, какой я. Но об этом даже подумать страшно. Мальчишки засмеют, а на самом деле я до дискотеки вообще не дойду, потому что они, скорее всего, у школы меня поджидать будут. Думают, что я на эти прозвища обижаюсь. А мне уже всё равно, главное, чтобы не били… Нет, лучше в какую-нибудь секцию карате, чтобы им всем отомстить. Хотя я даже стометровку не могу пробежать, не то что кулаками махать. А потом, я же не смогу всё время себя отстаивать: я один, их много. И мама говорит, что не надо с дураками связываться, а лучше учиться хорошо. Вот когда вырасту, тогда я им всем покажу. Тогда они все поймут, заметят, оценят… Что-то есть хочется, сладенького чего-нибудь…

## Что думают о нём родители?

— Какой же он ленивый, увалень, тюлень! Нельзя же столько есть! Непрерывно что-то жуёт. Сидит и сидит дома. Лучше бы сходил на танцы: и подвигался бы, и с девочками подружился, а не с этими головорезами. Другие матери запрещают, а я – пожалуйста, только он ни в какую. Уроки, уроки… Вообще-то надо ему что-нибудь вкусненького купить, столько ребёнок нервной энергии расходует, глаза за этим компьютером портит. Пожалуй, надо его не пускать в школу на следующей неделе. Он и так уже все контрольные написал, пусть дома с мамой побудет. Силы восстановит, поспит. И справку у врача взять не забыть, чтобы от физкультуры освободили. Мыслимое ли дело детей на лыжах гонять? А потом они все и простужаются. Следующая четверть трудная, а требования высокие.

## Что делать?

1.Посмотреть в лицо проблеме и признать, что она есть. Ребёнку требуется помощь. Особенно трудно это признать тем родителям, у которых тоже имеется эта проблема.

2.По статистике, главной причиной лишнего веса врачи считают неправильно организованное питание. И, тем не менее, лучше и правильнее начать с похода к врачу, а затем к психологу – чтобы провести дифференцированную диагностику нарушения пищевого поведения.

3.Изменить образ жизни в семье непросто. Но совершенно очевидно, что лучшей поддержкой и мотивацией служит личный пример родителей. Введите в рацион питания побольше овощей и фруктов, которые не только пополняют организм необходимыми витаминами и минералами, но и улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и очищают организм от шлаков, тем самым способствуя похудению. Исключите из рациона фастфуд, продукты быстрого приготовления, содержащие много вредных веществ, которые не могут перевариться организмом и оседают в нём в виде шлаков, способствуя появлению лишнего веса.

4.Установите режим дня и строго следите за его соблюдением. Ученые пришли к выводу: когда ребёнок поздно ложится и поздно просыпается или по какой-то причине недосыпает, это может постепенно привести к нарушению обмена веществ, а следовательно, и к ожирению.

5.Вместе запишитесь в фитнес-клуб, начинайте утро с 15-минутной зарядки.

6.Уделите внимание качеству общения с ребёнком. Давно ли вы были с ним в театре, кино, просто разговаривали по душам? Дефицит общения формирует эмоциональный голод, а пища подчас служит заменой личному контакту с родителями.

7.Окажите ребёнку дополнительную психологическую помощь, если лишний вес вызывает непростые переживания – стеснение, депрессию, желание изолироваться от людей. С помощью профессиональной поддержки психолога проблема может стать новой возможностью.

8.Наберитесь терпения. В борьбе с проблемой повышенного веса у детей никогда не нужно рассчитывать на очень быстрый результат, тем более что быстрое похудение вредно для здоровья. Поэтому ни в коем случае не нужно изнурять ребёнка строгими диетами или непосильными физическими нагрузками. Правильная диета, строгое соблюдение режима дня, умеренная физическая активность и дружеская поддержка рано или поздно обязательно дадут свои положительные результаты.

журнал "Здоровье школьника"