



Kako razgovarati s tinejdžerima o težini

Vodič za roditelje i skrbnike
tinejdžera u dobi od
13 do 19 godina

Ovaj vodič razvijen je uz doprinose specijalista za debljinu i roditelja.

Ove informacije namijenjene su osobama koje žive s debljinom i ne smiju zamijeniti medicinski savjet vašeg liječnika.

Lik i njegov opis prikazani su samo u svrhu reprezentacije i ne odražavaju stvarnog pacijenta.

Naučite kako pozitivno razgovarati s vašim tinejdžerom o težini



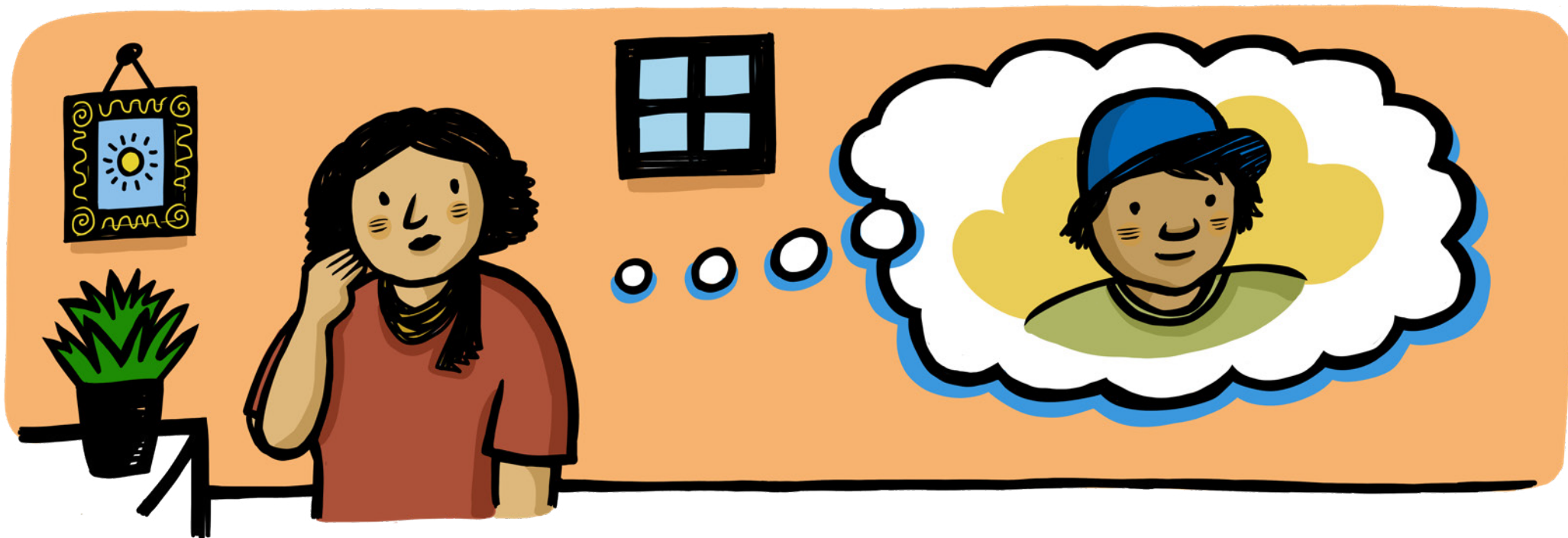
Sadržaj

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?



Težina je osjetljiva tema. Možda se bojite da biste mogli napraviti više štete nego koristi ako razgovarate sa svojim tinejdžerom o njihovoj težini.

Budite uvjereni - u većini slučajeva daleko je bolje započeti razgovor nego ga izbjegavati.

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

U redu je željeti razgovarati s tinejdžerom o težini



Dvije trećine tinejdžera koji žive s debljinom vjeruju da je gubitak težine potpuno njihova odgovornost.¹

Trenutačno **samo polovica tinejdžera** osjeća da može iskreno razgovarati o svojoj težini sa svojom majkom, a **samo trećina s ocem.**²

Razgovor sa svojim tinejdžerom o težini može promijeniti njihov pogled na budućnost.

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Tinejdžeri žele smršavjeti, ali to čine bez podrške

Dvije trećine tinejdžera koji žive s debljinom vjeruju da je gubitak težine potpuno njihova odgovornost i stoga **ne traže pomoć**.¹ Zapravo, **više od polovice tinejdžera pokušalo je smršavjeti** u posljednjih šest mjeseci - što može biti bez znanja njihovih roditelja.¹

Trenutačno samo polovica tinejdžera osjeća da može iskreno razgovarati o svojoj težini sa svojom majkom, a samo trećina s ocem.²

Mnogi roditelji i skrbnici brinu da bi razgovor o težini ili debljini mogao potaknuti poremećaj prehrane^{3,4} - ali **razgovor o težini na podržavajući način** vjerojatno će imati **pozitivan utjecaj**.⁴

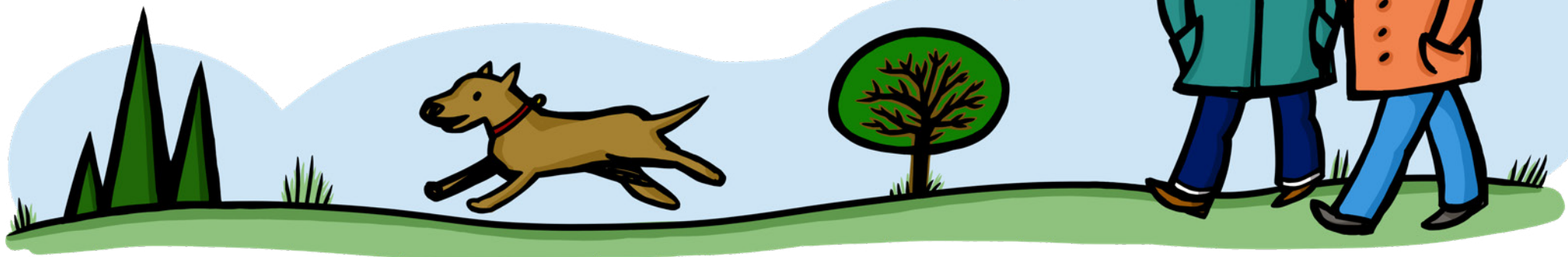


Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Razgovori o težini mogu pomoći promijeniti budućnost vašeg djeteta



Mnogi ljudi pogrešno vjeruju da je prekomjerna težina uzrokovana prekomjernim jedenjem i nedovoljnim kretanjem.⁸

Međutim, **debljina je složena bolest** uzrokovana širokim rasponom čimbenika. To uključuje naše gene, promjene u hormonima, mentalno zdravlje i vanjske čimbenike poput dnevnih rutina, pristup cjenovno pristupačnoj zdravijoj hrani i pristupa potpori.⁹

- **Debljina je povezana s više od 200 zdravstvenih stanja¹⁰**
- **80% tinejdžera** koji posjete liječnika kako bi dobili pomoć s težinom **već ima jedno drugo, ozbiljno, povezano zdravstveno stanje¹¹**
- Mnoge osobe koje žive s debljinom doživljavaju **stigmatu ili predrasude povezane s težinom**,^{12,13} što može utjecati na budućnost vašeg djeteta

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Primjer scenarija 1:

Vaš tinejdžer dolazi k vama razgovarati o svojoj težini



Dajte do znanja da težina ne definira tko su oni. Možete spomenuti njihov karakter, postignuća ili inteligenciju



Pitajte svog tinejdžera želi li potporu cijele obitelji



Pitajte svog tinejdžera želi li razgovarati s liječnikom o skrbi kod debljine



Dajte do znanja da mogu razgovarati s vama o bilo čemu, kad god žele razgovarati i da im želite pomoći

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?



Možda imate osjećaj kao da ste cijeli život upoznawali svoje dijete, a onda se vaše dijete pretvori u tinejdžera i sve se promijeni!

Ključno je prije početka razgovora o težini da se osjećate u najboljem stanju mentalno i fizički - kako biste mogli voditi smiren i pozitivan razgovor.

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Odvajanje vremena za pripremu razgovora može olakšati situaciju

Odvojite vrijeme za razmišljanje - jeste li u najboljem raspoloženju za vođenje ovog razgovora sa svojim tinejdžerom?

Odaberite vrijeme i mjesto gdje se oboje osjećate ugodno i nećete biti prekinuti. Ponekad situacije "rame uz rame" poput vožnje ili šetnje mogu biti manje zastrašujuće za vašeg tinejdžera

Budite spremni na niz reakcija i ne očekujte previše od početnog razgovora

Budite realistični - nećete moći ponuditi sve odgovore, ali jednostavno slušanje vašeg tinejdžera dobar je početak

Prvo, razmislite o vlastitim osjećajima prema težini

Ako ste se borili s vlastitom težinom, postoji mogućnost da se osjećate neugodno razgovarajući o težini svog tinejdžera jer osjećate da niste nekako "kvalificirani" za to.

Nemojte odustati - možete zajedno planirati put naprijed za vas oboje.

Budite jasni o vlastitom stavu prema težini. Možda ste pogođeni **pristranošću prema težini** - negativni stavovi koji utječu na to kako reagirate na osobe koje žive s prekomjernom težinom ili debljinom.

Razgovor može biti težak za vas kao i za vašeg tinejdžera. Možete doživjeti sve vrste emocija, uključujući **anksioznost, krivnju ili ljutnju** ako vaš tinejdžer neće razgovarati s vama ili postane ljut.

Budite spremni biti iznenađeni - možda ste pretpostavili kako se vaš tinejdžer osjeća ili zašto se ponaša na određeni način, ali stvarnost može biti vrlo drukčija.



Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Pronađite ili stvorite prostor gdje se oboje osjećate ugodno razgovarati otvoreno



- **Stvorite "sigurno" okruženje**, gdje nećete biti uznemireni i gdje se oboje osjećate ugodno
- **Ponekad je lakše voditi razgovor** kada ste rame uz rame, a ne licem u lice - na primjer, dok šetate, vozite ili kuhate
- **Ponekad TV program ili reklama** koji gledate zajedno mogu pružiti prirodan način za razgovor o težini
- **Izbjegavajte stresna razdoblja** poput ispitnih vremena - školski praznici mogu biti dobro vrijeme za vašeg tinejdžera

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Važno je ne očekivati previše od razgovora

U nekim slučajevima **ovo može biti prvi put da** vaš tinejdžer razgovara o svojoj težini i **može im biti vrlo teško** na početku. Vaš tinejdžer može reagirati na **različite načine** - ljutnjom, zbunjenošću, okrivljavanjem ili potpunim odbijanjem razgovora o temi.

Ne očekujte previše od prvog razgovora - usredotočite se na male korake. Važno je da ste **otvorili raspravu** i možete se vratiti na nju u budućnosti, kad se vaš tinejdžer osjeća spremnim.

Svi tinejdžeri su drukčiji i nekima je lakše razgovarati o osjećajima nego drugima.



Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Primjer scenarija 2:

Vi započinjete pozitivan razgovor o težini



Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?



Riječi su vrlo moćne. Mogu ublažiti napetu situaciju ili pogoršati stresnu situaciju.

Pogledajmo **što biste mogli reći i kako to reći** te pružimo prijedloge kako se nositi s konfliktom.

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Odvojite vrijeme da razumijete svog tinejdžera, kako biste zadržali pozitivan ton

Razmislite o jeziku koji možete koristiti kako biste bili prirodni, ali pozitivni

Slušajte pažljivo i dajte im dovoljno vremena da odgovore na vaša pitanja

Pokušajte izbjeći negativne riječi - provjerite sa svojim tinejdžerom postoje li riječi koje bi radije izbjegli

Ako razgovor postane napet, **pitajte želi li vaš tinejdžer završiti raspravu** i razgovarati opet u budućnosti

Pazite na znakove u razgovoru koji bi vam mogli pomoći prepoznati je li dobro vrijeme za stanku

- **Dok razgovarate, pitajte svog tinejdžera** želi li nastaviti raspravu. Provjerite njihov govor tijela - ako se okreću ili odbijaju gledati vas u lice, možda im je teško
- Ako imaju **negativne osjećaje o svojoj težini**, možda želite razumjeti odakle dolaze - je li od prijatelja ili društvenih mreža? Je li netko dao komentar o njihovoj težini? Jesu li bili maltretirani? Uspoređuju li se s drugima na negativan način?
- **Vaš tinejdžer možda treba poticaj** da podijeli kako se osjeća. Slušajte pažljivo što govore i ostavite dovoljno vremena da reagiraju na pitanja. Nemojte ih previše pritiskati - možda će biti bolje vratiti se razgovoru drugi dan
- Ako se vaš tinejdžer **otvori o svojim emocijama**, recite im da vam je drago što dijele svoje osjećaje

Pokušajte biti svjesni specifičnih riječi koje bi mogle biti negativne za vašeg tinejdžera. Pitajte ih radije žele li izbjegavati riječi poput "težina" ili "debljina". Neki možda radije razgovaraju o svom tijelu (npr. mišićavost), umjesto da se usredotoče na težinu.



Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Ponekad je prekid razgovora najbolji za vašeg tinejdžera

Ako razgovor postane **previše napet** ili vaš tinejdžer postane uznemiren, dogovorite se završiti raspravu: "**Vidim da si uznemiren/uznemirena. Bi li radije razgovarao/la o ovome drugi put?**"

Čak i ako u razgovoru dođe do ljutnje ili osjećate da ne uspijevate, **ne očajavajte**. Pokrenuli ste temu težine i možete se vratiti na nju u kasnijoj fazi.

Mogu postojati **drugi čimbenici** koji uzrokuju da vaš tinejdžer osjeća da je pod stresom, poput problema u školi ili na fakultetu. Ponekad je razumno "parkirati" temu i vratiti joj se za nekoliko tjedana ili mjeseci.

Dajte im do znanja da ste tu da pomognete u bilo koje vrijeme.



Primjer scenarija 3:

Kako zadržati razgovor pozitivnim kada vaš tinejdžer ne želi razgovarati o težini



Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Kako razgovarati s tinejdžerima o težini

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

- U redu je željeti razgovarati s tinejdžerom o težini
- Tinejdžeri često žele smršavjeti, ali to čine bez podrške
- Razgovori o težini mogu pomoći promijeniti budućnost vašeg djeteta

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

- Odvajanje vremena za pripremu razgovora može olakšati situaciju
- Prvo, razmislite o vlastitim osjećajima prema težini
- Pronađite ili stvorite prostor gdje se oboje osjećate ugodno razgovarati otvoreno
- Važno je ne očekivati previše od razgovora

Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

- Odvojite vrijeme da razumijete svog tinejdžera, kako biste zadržali pozitivan ton
- Pazite na znakove u razgovoru koji bi vam mogli pomoći znati je li dobro vrijeme za stanku
- Ponekad je prekid razgovora najbolji za vašeg tinejdžera



Kako mogu biti siguran/sigurna da koristim najbolji jezik?

Trebam li razgovarati sa svojim tinejdžerom o težini?

Što mogu učiniti da se pripremim za razgovor?

Izvori za dodatne informacije o debljini

Sljedeće organizacije nude potporu i informacije za osobe koje žive s debljinom i njihove skrbnike:

- European Coalition for People Living with Obesity: <https://eurobesity.org/>
- Obesity UK: <https://www.obesityuk.org.uk/support-groups>
- World Obesity: <https://www.worldobesity.org/patient-portal>
- Obesity Action Coalition: <https://www.obesityaction.org/>
- All About Obesity: <https://allaboutobesity.org/>

Ako tražite dodatne informacije o težini,
posjetite [Istina o debljini](#)

Reference

1. Halford J, Bereket A, Bin-Abbas B, *et al.* 2022. Misalignment among adolescents living with obesity, caregivers, and healthcare professionals: ACTION Teens global survey study. *Pediatric Obesity*. 2022;e12957. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12957>.
2. Baur L, Bereket A, Bin-Abbas B, *et al.* ACTION Teens global survey: conversations about weight between adolescents living with obesity, caregivers and healthcare professionals. Poster presented at the European Congress on Obesity (ECO), 5 May 2022, Maastricht, The Netherlands.
3. Gillison, F., Beck, F. and Lewitt, J. (2013) 'Exploring the basis for parents' negative reactions to being informed that their child is overweight', *Public Health Nutrition*, 17(5), pp. 987–997. doi:10.1017/s1368980013002425.
4. Sjunnestrand, M. *et al.* (2024) "A balancing act": Parents' longitudinal perspectives of weight-related discussions with their children following obesity treatment', *BMC Public Health*, 24(1). doi:10.1186/s12889-024-19195-1.
5. NIH (2021) Eating Disorders: About More Than Food. Available at: <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/eating-disorders/eating-disorders-about-more-than-food.pdf>. Accessed: October 2024.
6. Puhl, R.M. *et al.* (2022) 'A comprehensive examination of the nature, frequency, and context of parental weight communication: Perspectives of parents and adolescents', *Nutrients*, 14(8), p. 1562. doi:10.3390/nu14081562.
7. Puhl, R.M., Lessard, L.M., Pudney, E.V., *et al.* (2022) 'Motivations for engaging in or avoiding conversations about weight: Adolescent and parent perspectives', *Pediatric Obesity*, 17(12). doi:10.1111/ijpo.12962.
8. Brown A, Flint SW, Batterham RL. Pervasiveness, impact and implications of weight stigma. *EClinicalMedicine*. 2022;47:101408. Published 2022 Apr 21. doi:10.1016/j.eclinm.2022.101408.
9. Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: The Science of Obesity. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/science>. Accessed October 2024.
10. Yuen M. ER, Kadambi N. A systematic review and evaluation of current evidence reveals 236 obesity-associated disorders. The obesity society 2016.
11. Maffei C, Baur L, Bereket A, *et al.* ACTION teens global survey: participant characteristics and key information sources for adolescents living with obesity, caregivers and healthcare professionals. Poster presented at the European Congress on Obesity (ECO), 5 May 2022, Maastricht, The Netherlands.
12. Kirk SFL, Ramos Salas X, Alberga AS, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Reducing Weight Bias in Obesity Management, Practice and Policy. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/weightbias>. Accessed October 2024.
13. Stigma experienced by children and adolescents with obesity' (2018) *Pediatric Clinical Practice Guidelines & Policies*, pp. 1303–1303. doi:10.1542/9781610021494-part05-stigma_experienced.