



FOTÓ: ISTOCKPHOTO

# MIT (T)EGYÜNK, HA DUNDI A GYEREK?

**Az elhízott gyerekek pokol az élete: szenved tornaórán, veszélyben az egészsége, csúfolják a többiek – érthető, hogy a szülők próbálnak segíteni rajta. De ahhoz, hogy a felnőttek hitelesek legyenek, először a saját életüket kell rendbe tenniük.**

**E**ste kilenc körül lehetett már, kevesen voltak a helyi futópályán. A sötétben egy tíz-tizenkét éves fiú fekvőtámaszozott, a szülei mellette álltak. Élsportoló lehet, ha ilyen későn még tornázni akar – gondoltam. Aztán meghallottam, hogy könnyörög:

– Apa, kérlek – nyöszörgött (sírt?) remegő karral. – Nem bírom már.

A fiú nagyon dundi volt – ahogy az anyja meg az apja is. Még sokáig gyötörték. Nyilvánvaló volt, hogy a felnőttek jót akarnak neki, bizonyára mindketten tudták, mennyi szenvedéssel, szégyennel, hátránnyal jár a túlsúlyos kamaszok élete, és ezektől akarták megóvni. De vajon jól csinálták? Hogyan gondol majd a gyerek vissza ezekre az estekre tíz-húsz év múlva? Haraggal? Hálás lesz? Mikor cselekszenek helyesen a szülők? Ha szeretetből szigorúak, vagy ha azt mondják a – sériulékeny, sokat csúfolt – gyerekek: „Elfogadunk olyannak, amilyen vagy”?

## VIZET PRÉDIKÁL, DE...

– A gyerekeknek egy idő után azonosulniuk kellene a szüleikkel, a kisfiúnak az apjával, a kislánynak az anyjával – mondja *Kisnémet Mónika* pszichológus. – De ha ötven kiló felesleggel azt mondom neki, hogy nem vagyok jó példa, ne legyen olyan, mint én, akkor viszont milyen legyen? Ha nem tud azonosulni velem, le fog nézni, és ezzel megnehezítem a személyiségfejlődését. Aztán amikor nemcsak kamaszként, hanem felnőttként is közli majd, hogy hagyjam békén, akkor pedig megsértődöm, hogy milyen tiszteletlen ez a gyerek.

A szakember hangsúlyozza: a szülő napi huszonnégy órában „nevel”, ab-

ban, hogy hiteles maradjon, a szavak csak hét százalékban játszanak szerepet, sokkal fontosabb, amit lát a gyerek. Csak a példamutatás őrizheti meg a jó kapcsolatot és a tiszteletet, a többi út frusztrációhoz vezet. A szülő akkor hiteles, ha – másképp nem megy – fölkel hajnalban, hogy tornázzon fél órát. (Kisnémet Mónika ismer ilyen édesanyját.) Vagy két buszmegállót inkább legyalogol, vagy legalább a fehér kenyeret lecsereéli valami egészségesebbre.

## TALÁN BÁNATHÁJ?

– A pszichológián belül él egy olyan holisztikus szemlélet, hogy ha a felesleg tartósan öt kilónál több, annak lelki oka

van – folytatja Kisnémet Mónika. – A falánkság túlkompenzáció, a test és a lélek nincs összhangban. Hiába adja le a felesleget, ha még mindig annak a kislánynak érzi magát, akit kirekesztenek, akkor vagy visszahízik, vagy továbbberóltetheti a fogyókúrát, és végül evészavaros lesz.

A gyerekek „bánathájának” leggyakoribb lelki oka az önbizalomvesztés, a szorongás vagy az állandó családi perpatvar. Nem találják a helyüket, ezért befelé fordulnak, és nassolással jutalmazták, és nyugtatják magukat. Könnyen kialakul például a csoki- vagy hamburgerfüggőség, de erős tényező még a szokás hatalma is, például a rendszeres csipszevés filmezés közben. Kisnémet Mónikához hoztak már olyan frusztrált, önbizalomhiányos kislányt, aki utálta az óvodát, és folyamatosan tévézett. Kiderült, hogy két éve az anyja kórházba került, és az volt a legkönnyebb, hogy beültették a készülék elé, számára pedig ez lett a természetes – egyben a frusztrációját csökkentő – életforma. (A pszichológusnál is megkérdezte, nézhet-e tévét.) Neki a szokásait kellett átalakítani, és azokkal az egyszerű közös programokkal, hogy például együtt vacsorázzon a szüleivel, apja társasozott vele, anyja pedig mesét olvasott neki, sikerült feloldani a magányát.

## NEM CIKI: EGÉSZSÉGTelen

A duci gyerek lelkének nyilván az sem tesz jót, ha olyan közösségbe kerül, ahol megalázzák a súlya miatt. Márpedig a kicsik kegyetlenek tudnak lenni. Kisnémet Mónika ismer olyan vékony kislányt, akit azért csúfolnak a többiek, mert az anyjának – egy betegség miatt – nyolcvan kiló súlyfeleslege van. Ma az anyuka inkább nem megy be az oviba, hogy megkímélje a lányát a traumáktól...

– A kövérség megbillogoz. Pedig azt kellene tudatosítunk a gyerekekben, hogy ha valaki duci, az nem ciki, hanem egészségtelen – mondja a szakember. – Ne azzal motiváljuk a dundi gyereket, hogy elhízva nem szerethető, kiközösítik, csak akkor értékes, ha sovány, azzal csak a szégyent neveljük bele. Magyarázzuk el neki, hogy ha lefogy, egészségesebb lesz, többet tud biciklizni, kirándulni, fogócskázni. Gazdagabb élete lesz.

## AZ UNALOM HIZLAL

*Pálos Attila* fitnessedző – aki iskolásként szintén túlsúlyos volt – dundi gyerekeknek (is) tart edzéseket, az egyesület különlegessége, hogy a jelentkezőkkel diétetikus és pszichológus (példá-

ul Kisnémet Mónika) is foglalkozik. Ő az elhízás egyik okának a felgyorsult világot tartja.

– Mi régen fociztunk, bringáztunk a haverokkal, fára másztunk. A srácok ma leülnek, és nyomkodják a telefont, az sokkal vonzóbb. Gyors sikereket akarnak, azt megkapják a lövöldözős játéktól, minek járnának évekig atlétikaedzésre?

Az edző szerint a gyerekek lelkesedése a mozgásért akkor lankad, amikor iskolába mennek. A hároméveseknek még örökös mozgáskényszere van.

– Aztán az iskolában a padban ülnek nyolc órán keresztül. A mindennapos testnevelés ezen segítene valamit, de a tematikát több mint ötven éve dolgozták ki. Voltam tesitanár, sok diák nem akart kötelet mászni meg szekrényt ug-rani, inkább hozta a hamis orvosi igazolásokat. Pedig új mozgásformákkal, mondjuk, aerobikkal vagy küzdősporttal kedvet lehetne csinálni nekik a tornához – mondja. – Az sem szerencsés, hogy a sportegyesületek mindenáron versenyzőket akarnak kinevelni.

## ALMÁT VAGY MÜZLIT

*Pálos Attila* szintén nélkülözhetetlennek tartja a családi mintát, a közös életmódváltást, ezért az edzéseken a szülők ingyen beállhatnak sportolni. Többet fogalmaztak már úgy, hogy a közös foglalkozás felért egy családterápiával.

És persze kulcsfontosságú az egészséges táplálkozás. Az edző szerint nincs tiltott étel, minden a mértéken, a helyes arányokon múlik, az még nem tragédia, ha egy csoki lecsúszik. De érdemes rászoktatni a gyereket arra, hogy például az iskolabüfében kakaós csiga helyett almát vagy müzliszeletet vegyen. Sok családban csak sílány ételek kerülnek az asztalra.

A dundi gyerekből általában dundi felnőtt lesz, bár a kamaszkor még tartogathat kellemes meglepetéseket, például a fiatalok megnyúlnak, vagy szeretnének jól kinézni, hogy vonzóak legyenek a másik nem számára, ezért rákattannak a sportra. De azért ez elég ritka.

A túlsúlyos emberek gyakran mentegőznek azzal, hogy betegségtől híztak el, ezért képtelenek lefogygni. *Pálos Attila* úgy tapasztalta, hogy csak nagyon kis százalékukra igaz, hogy a gyógyszeres kezelés sem segít rajtuk. Elfogadja, hogy vannak „nehezebb” esetek, de szerinte ők sem reménytelenek. Azt mondja, nincs menthetetlen gyerek, csak menthetetlen szülő.

Pórá Attila