

# Σημεία προσοχής σε παιδιά και εφήβους

Σε περίπτωση που ο πελάτης μας είναι παιδί, χρειάζεται να τροποποιήσουμε τη λήψη του ιστορικού ανάλογα και με την ηλικία του παιδιού.

## Δημιουργία σχέσης με το παιδί

Δίνουμε λίγο χρόνο περισσότερο πριν ξεκινήσουμε το ιστορικό για να δημιουργηθεί μία σχέση. Αν το παιδί είναι μικρό μπορούμε αφού συστηθούμε με καλή διάθεση να το ρωτήσουμε: «**Ξέρεις ποια είναι η δουλειά μου;**». Και ξεκινώντας από εκεί να δώσουμε περισσότερη έμφαση στην υγιεινή διατροφή και το λιγότερο στο βάρος.

## Διερεύνηση επιθυμίας για διατροφική συμβουλευτική

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ποιανού πρωτοβουλία είναι επίσκεψη. Αν δεν το έχουμε κάνει από το τηλέφωνο, με όμορφο τρόπο ρωτάμε το παιδί «**Ξέρεις γιατί είσαι σήμερα εδώ; Ήθελες να έρθεις;**» στη θέση της ερώτησης «Για ποιο λόγο είστε εδώ; Ποιος είναι ο στόχος σας;»

Ονοματεπώνυμο:

Ηλικία:

Για ποιο λόγο είστε εδώ;

Ποιος είναι ο στόχος σας;

## Ανάκληση 24ώρου και FFO

Ως προς την ανάκληση και το FFO, το αν θα μπορεί να απαντήσει το παιδί ή ο γονέας κρίνεται από την ηλικία του παιδιού αλλά και την ωριμότητά του. Συνήθως είναι μαζί στο πρώτο ραντεβού, οπότε μπορούμε να πάρουμε μία ολοκληρωμένη εικόνα. Προτείνω να απευθυνόμαστε εμείς στο παιδί και να μας δίνει μία πρώτη απάντηση, ακόμα και αν ο γονέας χρειάζεται να συμπληρώσει. Αν κρίνουμε όμως ότι ο γονιός έχει μη βοηθητική στάση απέναντι στο παιδί (π.χ. το αμφισβητεί ή το διορθώνει μειώνοντάς το), του λέμε ότι θα θέλαμε να ακούσουμε το παιδί, αλλά του διασφαλίζουμε κάποιο χρόνο μετά για να μας πει ό,τι θεωρεί χρήσιμο.

## Καμπύλες ανάπτυξης

Δίνουμε λιγότερη έμφαση στις σωματομετρήσεις και χρησιμοποιούμε τις καμπύλες ανάπτυξης (ίσως και σαν παιχνίδι με το παιδί) για να του δείξουμε τους στόχους. Μετράμε και το ύψος συχνότερα, καθώς είναι μία ευχάριστη διαδικασία για το παιδί να βλέπει ότι ψηλώνει.

## Διερεύνηση συναισθηματικού φαγητού

Ρωτάμε και τα παιδιά για το συναισθηματικό φαγητό με απλά λόγια. Στους εφήβους μπορούμε να κάνουμε όλες τις ερωτήσεις και προτιμούμε να είναι μόνοι τους όταν θα απαντήσουν.