

כשהמשקל, האכילה והקשר עם הילד מעסיקים אתכם

אתם דואגים למשקל, לאכילה ולבריאות של הילד, מנסים ליצור הרגלים טובים - אבל מרגישים שלא משנה מה אתם עושים, המצב לא באמת משתנה.

החדשות הטובות – יש מה לעשות! להורים יש השפעה גדולה על הסביבה שבה הילד אוכל, על הרגלי האכילה ועל התקשורת סביב אוכל ומשקל. שינוי בהתנהלות שלכם יכול ליצור שינוי בבית – ולתת לילד תנאים טובים יותר לאכילה, לבריאות ולדימוי הגוף.

בתהליך הליווי אני עוזרת לכם להבין מה עומד מאחורי העלייה במשקל ומה משפיע על דפוסי האכילה של הילד, ומתוך ההבנה הזו לבנות דרך שמתאימה לילד ולמשפחה שלכם.

על מה נעבוד בתהליך?

החלק התזונתי

נבחן את הרגלי האכילה בבית – מבנה וזמני הארוחות, הרכב ומגוון המזון, סביבת האכילה ודפוסי אכילה (קצב אכילה, מיקום הארוחות וכו).

נבין את מגגנוני רעב ושובע ואיך לאפשר לילד לפתח הקשבה וויסות סביב אכילה

החלק ההתנהגותי

נבחן איך אתם מגיבים ומתנהלים מול האכילה של הילד – גבולות, מתוקים, מצבים מאתגרים, התערבות ועידוד להרגלים חדשים.

החלק הרגשי-תקשורתי

נבין איך מדברים עם הילד על אוכל, משקל וגוף, איך להתמודד עם החששות והרגשות שעולים אצלכם.

נעסוק גם בדימוי גוף ובקשר בין ההורה לילד, ונלמד איך ליצור תקשורת שתומכת בשינוי ומאפשרת לילד להיות חלק מהתהליך.

איך התהליך עובד?

מתחילים ב-4 מפגשים

מפגש ראשון | שעה ורבע

נכיר את הילד ואת המשפחה וניקח אנמנזה רחבה להבנת המשקל, האכילה וההרגלים בבית.

נזהה גורמים שיכולים להשפיע על המשקל ועל התנהגות האכילה, ונגדיר יחד מטרות ויעדים לתהליך.

לאחר המפגש תקבלו תצפית אכילה שתעזור לנו להבין בצורה מדויקת יותר מה קורה בבית סביב הארוחות והאכילה.

3 מפגשי המשך | 50 דקות כל אחד

נבחן מה קורה בבית בפועל, נעמיק בגורמים שזיהינו ונעבוד עליהם בצורה מעשית.

תקבלו כלים להתנהלות סביב:

ארוחות והרגלי אכילה, גבולות ומתוקים, תגובות לאכילה, תקשורת סביב אוכל ומשקל, יצירת שיתוף פעולה, דימוי גוף וכל נושא נוסף שהמשפחה שלכם צריכה

המפגשים מתקיימים בקליניקה בכפר יחזקאל או בזום, בדרך כלל במרווח של כשבוע, לאפשר זמן ליישם, להתנסות ולחזור עם שאלות ואתגרים מהבית.

בסיום ארבעת המפגשים נעצור, נבחן יחד את התהליך ונחליט על המשך הדרך.

המטרה היא לתת לכם, ההורים, הבנה וכלים שיאפשרו לכם ליצור שינוי בבית – בדרך שתומכת בבריאות, באכילה, בדימוי הגוף ובעיקר בקשר עם הילד.

רוצים להבין מה קורה אצלכם בבית ומה אפשר לעשות אחרת?

מוזמנים לקבוע פגישת היכרות ללא עלות

[/https://get-marketing.co.il/moran-levavi](https://get-marketing.co.il/moran-levavi)