

**Body shaming dzieci –  
najwyższa pora z nim  
skończyć. JUŻ.**



**„Mamo, dlaczego ten pan śmiał się ze mnie, że jestem chudy? Ja nie chcę być chudy! Chcę być grubszy!” – powiedział do mnie mój sześciolatek syn jakieś dwa – trzy tygodnie po zdaniu, które, jak wiele innych podobnych w jego życiu, zostało wypowiedziane przy nim na głos.**

# **Teoretycznie skierowano je do mnie, ale w jego obecności.**

Body shaming dzieci – skinny shaming czy fat shaming – zawstydzanie dziecko poprzez zwracanie uwagi na jego wagę, przejawia się różnorako. U nas wygląda to mniej więcej tak:

*Ale on chudy!*

*Ale z niego chudzielec!*

*Czy wy go w ogóle karmicie?*

*On chyba nic nie je!*

*Oj, niejadek wam się trafił.*

*Sama skóra i kości!*

*Żebra można liczyć!*

Takie i podobne zdania mogłabym wymieniać bez końca. Mówione przez dorosłych, obcych i znajomych, przez rodzinę i przyjaciół. Teoretycznie w dobrej wierze i z troską. W praktyce każde z tych słów, niczym pocisk, słyszało moje stojące obok dziecko. A potem powoli w sobie trawiło i przetwarzało.

## **Ludzie nazywają innych brzydkimi na różne sposoby.**

Czasem jest to określenie „grubasek”, innym razem „kościotrup”. Czasem „rudzielec”, a czasem „okularnica”. Ludzie wyrzucają z siebie głośne komentarze na temat wyglądu dzieci – cechy, na którą dzieci nie mają wpływu – nie biorąc pod uwagę, jak głęboko to w nich zostanie.

Więc chcę to dziś jasno i wyraźnie powiedzieć każdej osobie, która kiedykolwiek zwróciła na głos uwagę na to, że moje dziecko jest szczupłe: No! szit, Szerlok. I wyobraź sobie, że on Cię słyszał. I zrozumiał. Ma oczy i lustro w domu, w którym widzi siebie i widzi, jak wyglądają inne dzieci. Nie tylko słyszał, co zostało powiedziane na jego temat, ale słyszał również jakim tonem zostało to powiedziane i z jakim wyrazem twarzy. I to go zabolowało.

Więc zamiast przyjemnej rozmowy o tym, co będziemy robili w następny weekend albo co miłego się ostatnio zdarzyło, po raz kolejny tłumaczyliśmy dlaczego to dobrze być szczupłym i mieć dobrą przemianę materii oraz że dorośli ludzie muszą się specjalnie odchudzać, żeby być w dobrej formie i zachować dobry wygląd.

## **Moje dziecko urodziło się jako [hipotrofik](#).**

Tuż przed terminem, z bardzo niską wagą urodzeniową, ze wskazaniem do wielu badań i kontroli, z odroczeniem szczepień od neurologa. Był tak drobniutki, że tonął w najmniejszych niemowlęcych rozmiarach, a czapeczki dla noworodków wyglądały na nim jak namiot. Był delikatny i wrażliwy – i taki pozostał.

W czasie połogu, potem w pierwszym roku jego życia, kiedy dochodziłam do siebie, rozgryzałam [karmienie piersią](#), które mi nie szło, przez cały okres [depresji poporodowej](#) zamartwiałam się jego wagą. Czy karmię go wystarczająco? Dlaczego nie umie ssać? Czy odpowiednio często go przystawiam? Dlaczego żadne z nas nie ogarnia tego tematu?

Koniec końców dość szybko przeszłam na butelkę, z korzyścią dla nas obojga, i wszystko było w porządku. Ale gdzieś z tyłu głowy, gdzieś w podświadomości jak uparta mucha wciąż krążyła myśl, że tempo jego przybierania na wadze nie było normalne.

**Ale prawda jest taka, że nie ma czegoś takiego jak „normalne”.**

Nie istnieje rozmiar odpowiedni i nieodpowiedni, tak samo jak nie istnieje nieodpowiedni czy odpowiedni kształt ciała. Gdyby którykolwiek z nich istniał, w sklepach sprzedawaliby tylko jeden rozmiar spodni, bluzek, czy sukienek.

Wystarczy spojrzeć na nas – jego rodziców – żeby wiedzieć dlaczego jest szczupły i wysoki. Oboje tacy jesteśmy. Oboje jako dzieci byliśmy z kategorii najszczuplejszych.

W klasie maturalnej ważyłam 45 kg przy 176 cm wzrostu. Przez całe lata nasłuchiłam się, że jestem anorektyczką, że można policzyć mi żebra, że jestem płaska jak deska, i wiele podobnych. Czy moje poczucie własnej wartości w ogóle istniało? Łatwo można sobie odpowiedzieć na to pytanie. Ale to nie były czasy, żeby ktokolwiek przejmował się tymi tematami.

Czy kompleksy ze mną zostały aż do dorosłości i ciągną się za mną po dziś dzień, chociaż już jestem grubo po trzydziestce? Zgadnij, Sherlocku.

Jakimś cudem body shaming dzieci jest w naszym społeczeństwie czymś akceptowalnym. W większości inteligentni ludzie zdają sobie sprawę, że dorosłych nie należy nazywać grubasami czy chudzielcami. Więc dlaczego ci sami inteligentni dorośli ludzie bez skrępowania robią to dzieciom? Może wydaje im się to zupełnie nieszkodliwe?

**No to niespodzianka: body shaming dzieci jest szkodliwy jak diabli\*.**

Mam jedną małą prośbę. Następnym razem, kiedy zobaczysz dziecko, chłopca czy dziewczynkę, zresztą dorosłego też, i poczujesz nagłą i pilącą jak cholera potrzebę, żeby skomentować jego czy jej wygląd albo jakąkolwiek cechę, na którą nie ma wpływu, **POWSTRZYMAJ SIĘ** i zastanów się, czy sam chciałbyś o sobie usłyszeć takie słowa.

Powiedz coś neutralnego, na przykład „Jaki słodziak!” albo „Ktoś tu chyba lubi Spidermana?”. Niech to będzie pozytywne, ale bez cienia oceniania. Choćby Cię wewnętrznie skręcało, żeby głośno zauważyć wzrost czy wagę dziecka.

**Po prostu**

**tego**

**nie rób.**

---

\*Z badań WHO wynika, że polskie dziewczynki zajmują pierwszą pozycję wśród nastolatek z 42 krajów, jeśli chodzi o negatywną samoocenę.(...) Aż 61 polskich piętnastolatek uważa się za grube, przy czym prawie połowa z nich nie ma faktycznej nadwagi.

Psychologowie szukają powodów tak niskiej samooceny we wzorcach, które promują media i we współczesnym kulcie ciała. Winią też media społecznościowe, w których może pojawić się zdjęcie zrobione zniechęca, co zmusza nastolatki do przychodzenia w makijażu do szkoły i myślenia o swoim wyglądzie niemal w każdej minucie. Więcej na ten temat tutaj:

[KLIK](#)