أنت سمين.. عبارة تجعل طفلك بديناً أكثر



◄هناك مؤشرات تؤكد زيادة نسبة السمنة لدى الأطفال وبخاصّةً في المدن الكبرى، والسبب نمط الحياة، وضعف النشاط البدني للأطفال الذين يعيشون في المدن مقارنة بالأطفال في القرى والهجر والمجتمعات الريفية عموماً، ما يجعل الأطفال معرّضين للإصابة بأكثر من (20) مرضاً بدءاً من اضطرابات النوم مروراً بالسكري وارتفاع ضغط الدم وصعوبات التنفس وزيادة الكوليسترول وآلام المفاصل وهشاشة العظام، وصولاً إلى أمراض القلب فضلاً عن المشكلات النفسية، التي يعاني منها الأطفال المصابون بالسمنة وضعف درجة تفاعلهم.

ولأنّ العبارات ومدى انتقائها لها دورٌ كبير في بناء شخصية الطفل وإقناعه وجذبه للسلوكيات والعادات الصحيحة، فقد أوضحت اختصاصية التغذية، أنّ الأطفال بحاجة لعناية كبيرة في اختيار الكلمات المناسبة عند التعامل معهم، فالطفل ليست لديه القدرة العقلية ولا العاطفية لاستيعاب الرسائل السلبية الموجه له. وبحسب عدد من الدراسات، أجريت على مجموعة من الأطفال، فإنّ استخدام العبارات مثل «أنت سمين»، أو «وزنك زائد» أو «بدين» فإنّ تأثيرها كبير على وزنهم في المستقبل، وقد شملت الدراسة ٢٣٧٩ فتاة منهنّ ٥٨٪ أعلنّ أنّهنّ بدينات قبل العاشرة من عمرهنّ، وفي بداية الدراسة سجل لهنّ الوزن والطول، وبعد تسع سنوات من الدراسة تم إعادة تسجيل الوزن والطول، وخلاصة الدراسة أنّ الفتيات اللاتي وصفن بالبدينات أثرت فيهنّ الكلمة ١.٦٦ مرّة، وهنّ معرضات للسمنة عند عمر ١٩ عاماً

فمثل هذه العبارات السلبية تدفع الطفل للأكل بشكل أكبر، كما قد يؤثر في الأهل في طريقة التعامل مع الطفل مثل إعطائه المزيد من الطعام فقط من أجل إرضائه.

وعادة ما تكون ردّة فعل الأطفال هو الشراهة في الأكل، وضعف الشخصية، وحبّ الانطواء ما يقلل من نشاطهم الجسدي وجميعها عوامل مسبّبة للسمنة.►