



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация для родителей ребенка от 15 до 18 лет

Консультант - педагог-психолог Келеш С.А.

«ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОДРОСТКА О СВОЕМ ВНЕШНЕМ ВИДЕ. КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ЭТОТ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД?»



Недовольство своей внешностью – проблема, с которой сталкивается каждый подросток. Стремительно меняющееся тело, активный поиск своего места среди сверстников, первые влюбленности и разочарования – все это заставляет подростка задаваться вопросом: «Привлекателен ли я?». В этом возрасте переживания из-за реальных и мнимых недостатков внешности доставляют немало горечи, а в некоторых случаях приводят к психическим расстройствам. Как поддержать взрослеющего ребенка в непростой период?

Выслушивать и предлагать помощь

Подростки с большой критичностью оценивают свою внешность, болезненно переживают, что их портит чрезмерная полнота или худоба,

слишком высокий или низкий рост, «неудачные» части тела, отталкивающая кожа. Совершенно незначительный и даже воображаемый физический недостаток может казаться подростку уродством, которое отталкивает окружающих.

В этом возрасте несоответствие стандартам красоты часто становится благодатной почвой для развития психологических комплексов. Поэтому очень важно, чтобы родители не обесценивали переживания подростка, а помогали проживать непростой период.

Не отмахивайтесь и тем более не поднимайте на смех сына (дочь), который (ая) не может думать ни о чем другом, кроме как о выскочившем на лбу «ужасном» прыще. Это для взрослого человека пустяк, а для мальчика (девочки), который (ая) уже хочет ловить на себе восхищенные взгляды, – настоящая катастрофа. Ваш сын (дочь) всерьез думает, что все взгляды окружающих прикованы к злополучному прыщу, и чувствует себя страхолюдиной.

«Лучшее, что может сделать родитель в подобной ситуации, – объяснить, как правильно ухаживать за кожей, купить специальную косметику и тональный крем, предложить изменить прическу, чтобы скрыть прыщ. В конце концов, сводить к косметологу или дерматологу».

Важно доносить до подростка, что происходящие изменения с телом, перепады настроения, вызванные гормональной перестройкой организма, – абсолютно нормальны. Это такой период, который обязательно закончится в положенный срок.

Приучать к здоровому образу жизни

То, как человек выглядит, во многом зависит от его образа жизни. Если ребенок жить не может без чипсов и сладкой газировки, не бывает на свежем воздухе и не занимается спортом, риск ожирения и других проблем со здоровьем возрастает. Менять пищевые привычки, заставлять себя ежедневно делать гимнастику, если душа к спорту не лежит, очень трудно.

Идеальный вариант – с раннего возраста приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Очень повезло людям, которых с детства приучили к правильному питанию, регулярной физической нагрузке. Но если вы не сразу осознали важность этих родительских задач, не корите себя, а исправляйте ситуацию. *«Постепенно меняйте рацион семьи в сторону более здорового. Объясняйте подростку, почему на столе ежедневно должны быть белковые и овощные блюда, чем опасна сахарная зависимость, какой вред здоровью наносит фастфуд. Если подросток сокрушается из-за того, что у него слабое и некрасивое тело, подарите абонемент в бассейн или на фитнес».*

Не гнобить!

Бывает, родители, вместо того чтобы поддержать и успокоить подростка, подливают масла в огонь замечаниями в духе: «С тобой что-то не так!» Например, если у сына (дочери) лишний вес, обеспокоенная мама заставляет соблюдать жесткую диету, до седьмого пота заниматься фитнесом, пичкает небезопасными препаратами для похудения.

«Прибегая к жестким методам, родители рискуют вогнать подростка в депрессию. Он может проникнуться отвращением к себе, замкнуться, на долгие годы спрятаться от мира в своей скорлупе, отстраниться от близких».

Исправлять дефекты внешности

Другая крайность – закрывать глаза на то, что у ребенка есть дефект внешности. Если сверстники в разных коллективах придумывают обидные прозвища и зло высмеивают, не каждый сможет воспользоваться «мудрым» советом родителей «Не обращай внимание на дураков!». Мы живем в социуме и смотрим друг на друга, оцениваем, кто, как выглядит, – никуда от этого не деться.

«Есть особенности, которые объективно портят внешность. Но они не фатальны. Например, проблему некрасивых зубов можно решить, обратившись к ортодонту. По вопросу излишнего веса можно

проконсультироваться с эндокринологом и другими специалистами. Главное, не доводить ситуацию до крайностей».

Дефекты внешности, с которыми тяжело жить, обязательно нужно исправлять, если это возможно.

Не пропустить дебют психического расстройства

В современном обществе процветает культ стройного красивого тела, что способствует развитию анорексии, булимии, дисморфофобии, в том числе в подростковом возрасте. Эти психические расстройства сами по себе не проходят, поэтому не тяните с визитом к психиатру, если подросток использует экстремальные способы «улучшения» внешности: жестко ограничивает себя в еде, искусственно вызывает у себя рвоту, без показаний принимает слабительные и мочегонные препараты (при анорексии и булимии), много времени проводит у зеркала, разглядывая лицо или фигуру в разных позах и ракурсах, наотрез отказывается фотографироваться (при дисморфофобии).

Утолять жажду в любви и принятии

Пережить трудный подростковый возраст ребенку поможет родительский заряд безусловной любви и принятия.

«Любой подросток ищет свое место в социуме, жаждет быть привлекательным и интересным, получить признание сверстников, одерживать победы над «конкурентами». Увы, неудачи и разочарования в этом возрасте неминуемы, но есть верный способ снизить их болезненность и интенсивность. Это безусловная любовь, принятие ребенка таким, какой он есть. Когда подросток, напитанный родительской любовью, в реальности сталкивается с тем, что он не такой красивый, как ему хотелось бы, не самый популярный, он не начинает думать: «Я плохой, мне плохо, и так будет всегда». Он справляется со своими переживаниями – и живет свою жизнь дальше».



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта «Образование».

Ваш консультант – педагог-психолог Келеш С.А.

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в

Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»
по адресу г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 10,
или по телефону 8-952-849-59-69

Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую, методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими потребностями!

