

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ДОВОЛЕН СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ?

В подростковом возрасте родители довольно часто начинают замечать чрезмерную обеспокоенность подростков собственной внешностью. Чаще всего отвержение себя из-за особенностей внешности свойственно подросткам.

Причины низкой самооценки своей внешности у подростков.

1. Влияние сверстников.

Довольно короткий период своей жизни, а именно в подростковом возрасте, все мы остро зависим от внешней оценки. Неумение отстаивать собственное мнение приводит к тому, что подростки во многом опираются на коллективное мнение, иногда формируемое лидерами группы, а иногда возникшее случайно, просто как недоразумение. Одна не очень остроумная шутка – и вот уже Маша превращается в «Носуху» или «Толстуху», а Вася – в «Кабана» или «Скелет» ... Да вы и сами вспомните обидные прозвища из школьного прошлого, правда?

” Речь не обязательно идет о школьном буллинге – атмосфера может быть вполне здоровая, прозвища – добродушные, а комплексы... комплексы рождаются самые настоящие.

Ну а если ребенок стал в своей группе изгоем, можно хоть сто раз повторить ему, что дело в борьбе за лидерство и инстинкте стаи, можно дажек перевести его в другую школу, где он будет пользоваться популярностью у сверстников, расслабится и расцветет, но... но уверенность, что у меня нос-глаза-уши какие-то «не такие» уже его не покинет.

2. Влияние родителей.

Не обязательно скорбно вздыхать над собственным чадом «в кого ты у меня такой лопухий уродился, у меня уши нормальные, у папы – тоже обычные...», чтобы вселить в ребенка неуверенность в себе. Более того, про такую критику «ну я же любя» мы даже говорить не будем, потому что это очевидное проявление неправильного родительского поведения.

Но иногда мы передаем эти же идеи неочевидным образом даже нам самим образом, через «нет-сигналы».

- Как же тебе не идет фиолетовый, сразу бледный, как зомби!
- Ой нет, только не такой фасон джинсов, в них у тебя сразу ноги короткие...
- Сними это, выглядишь ужасно, переоденься!

” Заметьте, вы не критикуете внешность ребенка, более того, можете вкладывать вполне позитивный смысл – сейчас переоденешься и будешь красавицей (красавцем). Но ребенок слышит вас избирательно: бледный как зомби... ноги короткие... выглядишь ужасно...

Общие посыл тоже ребенка не радует: я некрасив, и нужно прикладывать специальные усилия, чтобы выглядеть приятно. Шаг вправо – шаг влево от маминых рекомендаций, и все окружающие увидят твой истинный облик чудовища.

3. Влияние внешних факторов.

Ваш ребенок может находиться в самом замечательном и дружном коллективе. Вы можете проявлять чудеса такта и деликатности, обсуждая с ребенком его внешность. Но повсюду его будут окружать идеальные офотошопленные образцы актеров, моделей, просто светских персон. Неважно, насколько уверенным в себе вы его воспитали, это не вопрос характера – это вопрос возраста.

” Подросток все равно будет сравнивать себя с кумиром, причем именно с его внешностью. Никогда в жизни мы больше не будем стремиться проявлять индивидуальность, в точности подгоняя себя под стандарты, как в подростковом возрасте.

Подростки-неформалы, кстати, переживают из-за своей внешности точно так же, как и их сверстники, очарованные миром гламура и подиумов. Идеал, к которому следует стремиться, различается, а схема поведения – нет.

4. Влияние возрастных изменений.

Иногда (и не так уж редко) своей внешностью подросток начинает интересоваться в связи с подростковым скачком роста. Неуклюжесть подростков – притча во языцех, но возникает она по одной простой причине: подросток не может приспособиться к быстро меняющимся параметрам своего тела: рост, вес, пропорции, черты лица – все меняется! Обычно такие изменения происходят незаметно, день за днем; нам придется достать фотоальбом десятилетней выдержки, чтобы констатировать, что, пожалуй, несколько лишних морщинок все-таки появилось.

” Но у подростков счет идет на месяцы, а иногда и на недели. Каждый день они обнаруживают в зеркале незнакомца, и, как все новое и непривычное, он им активно не нравится.

Чем могут помочь родители?

Важно быть чуткими родителями, наблюдать происходящие перемены и действовать не спеша, без нажима и свое «взрослое» мнение и предложения не высказывать как «истину в последней инстанции». Авторитет родителей для подростка, особенно в вопросах внешности, как правило, весьма шаток.

Вообще, положительное восприятие себя нужно воспитывать с раннего возраста. О недостатках внешности и вообще о частях тела говорить оценочно не стоит. Совсем. Никаких «мой толстенький хомячок», «моя пухлая булочка», «мой ушастик» произносить нельзя.

Если вы заметили признаки недовольства своей внешностью у ребенка, то первое, чего не стоит делать, это отмахиваться или пытаться разубедить и спорить с наличием недостатка. Не надо также «утешать» — дети чувствуют фальшь, особенно подростки.

Фраза, что вы любите его и таким, тоже для подростка звучит как приговор пожизненного личного одиночества. Нужно действовать тонко и по ситуации. Тело подростка меняется, так что **можно сказать — ты же понимаешь, что это не навсегда.**

Знаешь какая/какой я был (а) в твоём возрасте? А потом все прошло, но и даже когда я так выглядел (а) на меня смотрел мальчик/девочка из параллельного класса, а я стеснялась/стеснялся, а зря... То есть неплохо бы дать понять, что явление, которое так расстраивает ребенка, может пройти, что это не навсегда. В некоторых случаях это требует участия ребенка. И, возможно, вашего.

Итак, ребенок дал понять, что он сам себе не нравится. Например, что он толстый. Или у него с носом, ушами или губами что-то не так. Не надо говорить ему — «ты не толстый». Или «ничего такого я не вижу на твоём носу». Ни в коем случае не надо критиковать его или его одежду, моду и его «идеал».

Ребенок еще больше закроется и будет страдать сильнее, потому что он давал вам сигнал о том, что ему нужна ваша поддержка. Лучше поискать решение вместе. Следует объяснить, что красота не требует никаких жертв, а требует некоторых усилий.

Что диеты не помогут стать красивой, а только испортят здоровье и психику. Но порекомендовать здоровое питание и вместе на него перейти — вполне можно. Стоит сообщить, что друг стройной фигуры не голод, а движение. Так что можно подарить красивую одежду для фитнеса и предложить отправиться на занятия. Вместе или отдельно — смотрите по ребенку. Одним легче пойти в бассейн с мамой или в тренажерный зал с отцом, а некоторым легче начать заниматься дома, до первых результатов, когда стеснение немного пройдет. Стоит также привлечь внимание к уходу за собой — чистоте одежды, тела и личной гигиене.

Полезные материалы:

И. Млодик (известный детский психолог). Подростки.
https://mestogdemozhno.com/video_podrostki