

## **Подростковые комплексы: как помочь ребенку принять свою внешность?**

Многие люди имеют эталон красоты, которому желают соответствовать. Культ красоты сильно воздействует на психику подростков, вызывая у них неудовлетворенность своей внешностью. Негативное отношение к себе перерастает в комплекс неполноценности, травмирующий психику и накладывающий отпечаток на взаимоотношения со сверстниками.

### **Почему появляются комплексы?**

Подростковый период является напряженным временем. Он связан с сильными физиологическими изменениями, вызывающими изменения внешности. Далеко не всегда это устраивает подростков. Чаще всего они не принимают свою внешность. Да и можно ли быть довольным, если она постоянно готовит сюрпризы: меняется размер ног, растет (или не растет) грудь, увеличивается объем бедер, появляются прыщи. Тело вытягивается, становится в некотором роде бесформенным или, напротив, обрастает излишними округлостями, которые привлекают взгляды. Меняется и лицо: нос становится длиннее или шире, брови — гуще, локально начинают пробиваться волоски. Дети не успевают привыкнуть к подобным изменениям, отвергают их и впадают в уныние.

Это усугубляется тем, что в силу психологических особенностей подростки склонны находить себе идеал — например, в лице какой-либо звезды. При этом персону с обложки, безусловно, разительнее отличается от самого подростка.

Опасения подростков по поводу собственной непривлекательности подтверждаются тем, что представитель противоположного пола, который нравится, не обращает внимания — он влюблен в школьную звезду с длинными ногами или широкими плечами соответственно.

Подростки вообще склонны к самокритичности. Они умеют находить недостатки даже там, где их практически нет, при этом явно преувеличивая их значение, и становятся категорически недовольными своей внешностью.

Конечно, наблюдая за мучениями подростка, можно успокоить себя тем, что это пройдет: все девочки и мальчики переживают такой период. Но не нужно забывать, что, к сожалению, далеко не все с ним справляются. Поэтому подростковые комплексы иногда перерастают в патологическое неприятие собственной внешности — дисморфию.

Но даже если отменить возможность появления психического расстройства, нельзя не признать тот факт, что комплексы накладывают сильный негативный отпечаток на жизнь подростка, вызывая целый спектр сопутствующих проблем в учебе и общении.

### **Как помочь подростку избавиться от комплексов?**

Подростки — особая категория людей: довольно скрытные и замкнутые, они не хотят обсуждать свои проблемы, особенно с родителями. Во-первых, подростки не уверены в искренности своих родных, заранее зная, что родители будут их убеждать в обратном, во-вторых, подростковый возраст уже не признает авторитет родителей как непререкаемый. Зачастую они руководствуются мнением сверстников или канонами моды.

Однако именно родители имеют больше всего шансов своевременно заметить у подростка комплексы и помочь справиться с ними.

Конечно, взрослым может показаться нелепым детское недовольство собственной внешностью. Мамам и папам представляется очевидным, что их ребенок в столь юном возрасте выглядит очаровательно. Беда в том, что дети-подростки нас не слышат, даже если попытаться объяснить их заблуждение. Поэтому действовать нужно постепенно, с пониманием и тактом.

1. **Наберитесь терпения.** Подростковый возраст неизбежно придет к завершению, переходя от этапа к этапу. На одном из них родительский авторитет начнет возвращаться.

2. **Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка.** Даже если вам кажется, что вы знаете о ребенке все, наблюдайте за его поведением в различных ситуациях. Так вы сможете понять страхи и волнения сына или дочери.

3. **Станьте интересным собеседником.** Рассказывайте о своих переживаниях в детстве, секретничайте, приводите примеры о знаменитостях — голливудские звезды могут представить целый спектр историй на все случаи жизни. Пусть ваши рассказы будут забавными и смешными.

4. **Ставьте акценты на плюсы, не называя недостатков.** Чаще говорите подростку о его сильных сторонах. Найдите рычаги повышения самооценки.

5. **Переведите излишнее внимание ребенка к внешности на что-то другое:** спорт или другие занятия по способностям, помощь в домашних делах, приобретение домашнего питомца.

6. **Отнеситесь серьезно к проблемам подростка.** Подберите вместе косметику для лица (если дело в нем), обратитесь за консультацией к специалисту, исследуйте Интернет на предмет проблемы. Подросток должен ощущать вашу искреннюю заинтересованность.

7. **Замечайте любые положительные изменения во внешности.** Помогите ребенку поверить в себя.

Нередко подростковые проблемы переходят во взрослые, мешая самореализации в личной и профессиональной сферах. Научите ребенка воспринимать себя таким, какой он есть. Докажите ему важность других аспектов личности на примере успешных людей. Станьте другом и помощником во всем: в выборе косметики и одежды, здоровом питании и занятиях спортом. Будьте внимательны и терпеливы.

Материал подготовила: педагог-психолог Колесник С.Н.