

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ?



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАКИЕ ТРУДНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ВНЕШНИМ ВИДОМ И ГИГИЕНОЙ, МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ У ПОДРОСТКА?

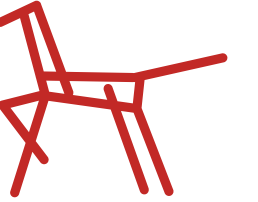
В подростковом возрасте перемены организма происходят настолько стремительно, что **ребенок не всегда их успевает принять и осознать**.

Перестройка организма может иметь и неприятные последствия – кожные высыпания, перхоть и повышенное потоотделение. Возникает необходимость особого ухода за собой.

Подросток больше времени начинает уделять своему внешнему виду. Но в погоне за красотой **он может забывать о чистоте и гигиене**. Например, маскировать прыщи, но не тщательно смывать макияж перед сном, пользоваться дезодорантом вместо того, чтобы принять душ и поменять одежду.

Самооценка у подростка **напрямую зависит от внешней привлекательности**. Небрежный внешний вид **может спровоцировать буллинг**.





ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ВЫРАБОТАТЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В УХОДЕ ЗА СОБОЙ?

☒ **Расскажите ребенку**, какие гормональные изменения происходят в его организме, с какими трудностями он может столкнуться (проблемы с кожей, запах пота, перхоть) и что ему сделать, чтобы их избежать

☒ **Оговорите список обязательных процедур**, от которых зависит здоровье подростка:



ежедневный душ



чистка зубов утром и вечером



регулярная смена нижнего белья и носков



регулярная смена постельного белья



тщательное умывание



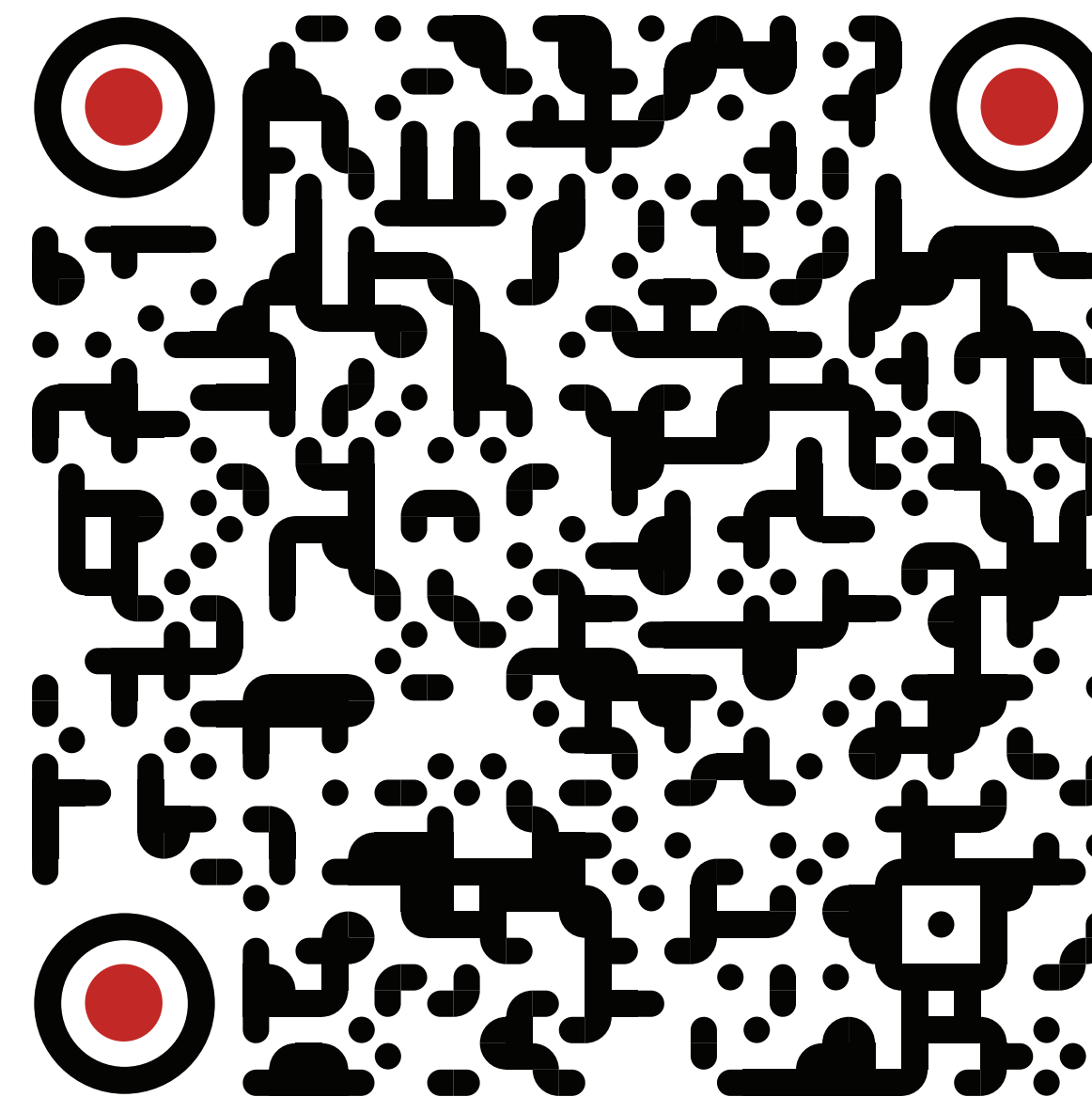
влажная уборка комнаты

☒ Помогите организовать систему хранения средств гигиены



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ВЫРАБОТАТЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В УХОДЕ ЗА СОБОЙ?

- ☒ Предоставьте ребенку **свободу в выборе** средств личной гигиены.
- ☒ Будьте терпеливы, не поучайте и не критикуйте. Позвольте ему **быть самостоятельным**, но знать, что он может обратиться к вам за помощью.
- ☒ **Поддерживайте** подростка в стремлении выглядеть хорошо.



Учим подростка ухаживать за собой

Портал «Растим детей»