

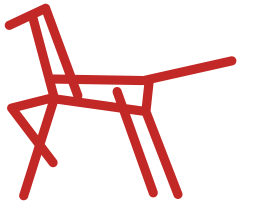
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК НЕДОВОЛЕН СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ?





РЕКОМЕНДАЦИИ



Не критикуйте внешность подростка. В этот период даже «ласковые» и шуточные оценки – «моя пышечка», «мой прыщавенький» – могут очень остро и обидно восприниматься вашим ребенком. Не усложняйте его и без того непростой период. Чаще говорите и показывайте, что любите его безусловно

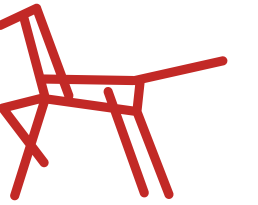


Чтобы снять напряжение, **рассказывайте подростку о себе в таком же возрасте**, о том, как менялась ваша внешность, какие вопросы вас волновали



Не высмеивайте страхи подростка! С вниманием и искренним сопереживанием отнеситесь к волнующим его вопросам. Обсудите с членами семьи варианты поддержки подростка





РЕКОМЕНДАЦИИ

- ☒ **Помогите подобрать** прическу, стиль в одежде, которые могут сгладить волнующие подростка «недостатки» внешности
- ☒ **Поддержите подростка** в его стремлении заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, обсуждайте, какую пользу эти занятия принесут его здоровью и как скажутся на внешности
- ☒ **Общайтесь с подростком на темы полового воспитания.** Подросток, который знает, почему и как меняется его тело и личность, как о нем правильно заботиться и каких ошибок не стоит допускать, гораздо лучше и быстрее проходит перечисленные трудности
- ☒ Если у подростка присутствуют признаки дисморфомании или дисморфофобии, **обращайтесь к специалисту:** детско-подростковому психологу, клиническому психологу или врачу-психиатру



КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА **(детско-подростковый психолог,** **клинический психолог или врач-психиатр)**

- ☒ **Навязчивое убеждение подростка или страх,** что у него есть какое-то уродство или физический недостаток, который на самом деле вообще отсутствует или существует, но очень сильно преувеличен самим человеком
- ☒ Подросток **очень сильно переживает** из-за этого, подавлен, может избегать выходить на улицу, показываться людям, видеть своё отражение, фотографироваться
- ☒ Подросток **заводит разговоры** о необходимости сделать пластическую операцию
- ☒ Подросток считает, что **все окружающие видят его «уродство»**, обсуждают его, смеются над ним, плохо к нему из-за этого относятся

