**Как помочь подростку принять себя**

Студницына Е.В., воспитатель

ГКОУ «Специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат №18»

 Образ себя (представление о своей привлекательности, силе) начинает складываться очень рано, уже в четыре-пять лет у ребенка есть общее представление о том, кто он такой. К семи-восьми годам этот образ становится все более определенным: сравнивая себя с другими детьми и взрослыми, ребенок постепенно осознает свои сильные и слабые стороны. Для девочек большее значение имеет их внешность (лицо, фигура), для мальчиков – сила и ловкость. В основе детских комплексов часто лежат не реальные дефекты внешности, а негативная оценка других людей и, как следствие, чувство неудовлетворенности собой. У детей неуверенность в себе всегда связана с тем, что говорят о них другие: «толстый», «ботаник»… Ребенок начинает стесняться себя, чувствует, что он хуже других.
Особая пора для расцвета комплексов – подростковый возраст. В это время дети очень придирчивы к себе и остро переживают (реальное или мнимое) свое несовершенство. Именно поэтому комплексы у подростков формируются чаще и переживаются гораздо болезненнее, чем в любом другом возрасте.
 От родителей зависит многое, прежде всего – самооценка ребенка и его самопринятие. Именно от близких людей ребенок узнает о том, какой он: красивые волосы, смышленые глаза, ловкие руки… В ответ на восхищенное «Какая ты у меня красавица!», «Какой ты у меня смелый!» у детей вырабатывается ощущение самоценности (независимо от объективных данных). Напротив, недостаток внимания к ребенку (тем более холодность близких) подрывает его уверенность в себе, делает его уязвимым. Кроме того, когда взрослые сами страдают от комплексов, они могут непроизвольно передать неудовлетворенность собой детям. Зачастую они усложняют дело, давая ребенку характеристики, рожденные представлением о собственном несовершенстве («Он весь в меня, такой же застенчивый»), или стремясь делать все, чтобы он не унаследовал их «недостатки» (например, устанавливают диету).
 Чем старше становится ребенок, тем более важным для него оказывается мнение сверстников: представления о себе подростка могут сильно измениться под влиянием оценок его компании, а также молодежной моды. Поэтому так важно с раннего детства обращать внимание детей на то, что все люди – разные. Мы по-разному выглядим, по-своему мыслим и любим не одно и то же. Представление об этом поможет в нужный момент выдержать взгляды других людей, критически воспринять чужое мнение и сохранить веру в себя.
 Родители запросто могут «вычислить» проблему, если будут внимательны к ребенку. Дети становятся замкнутыми, угрюмыми, перестают смотреть в глаза, прячутся за длинной челкой, мешковатой, безразмерной одеждой, сутулятся. Это говорит о том, что у ребенка на душе совсем нехорошо. Так он дает сигнал окружающим: не хочу общаться ни с кем. Пора принимать меры!
 Если ребенок начал переживать из-за своей внешности или личных качеств, не делайте вид, что для его страданий нет повода: «Только ты обращаешь на это внимание!», «Подумаешь, очки!». Чувствуя, что его не понимают, он останется один на один со своими сомнениями, станет преувеличивать проблему и ощутит еще больший дискомфорт…
Иногда дети комплексуют из-за какой-то черты внешности, унаследованной ими от отца или матери. Не стоит подчеркивать это сходство, желая разубедить сына или дочь: «Посмотри, у мамы тоже веснушки, это же так красиво!» Его неприязнь к себе может только усилиться. Но акцентируйте в разговоре с ребенком: у каждого человека есть особенности, которые кому-то нравятся, а кому-то нет, невозможно нравиться всем сразу!
Если девочка страдает из-за веснушек и хочет, например, их запудривать – соглашайтесь: она почувствует, что ее понимают и стараются помочь. Если же вам это не нравится, скажите прямо, что вы бы так делать не стали.
Очень важно, чтобы ребенок мог рассказать кому-то из взрослых о том, что его беспокоит. Когда болезненная для него тема замалчивается, он может решить так: если дома нельзя говорить о том, над чем смеются в школе, значит, он безразличен родителям или ситуация действительно тяжелая. Будьте деликатны, избегайте категоричных утверждений: «Тебе и правда не повезло», «Ничего не поделаешь с такими волосами!».
Как помочь ребенку научиться принимать себя таким, как есть?
Когда детей что-то тревожит, прежде всего, они нуждаются в нашей поддержке: они еще не в силах справиться со своими чувствами, не умеют, к примеру, ответить тому, кто смеется над ними. Подскажите точные слова: «Я уже слышал это тысячу раз, скажи что-нибудь новенькое».
Со стороны родителей не должно быть никаких насмешек, шуток в адрес ребенка и ежеминутных «Выпрями спину!». Самым существенным от вас будет конструктивная помощь в устранении недостатков. Такая забота вселяет в ребенка уверенность: он теперь не один на один с неприятной ситуацией.
 Попробуйте исправить дефект: смените оправу очков, скорректируйте оттопыренные уши. Не нравятся зубы? Пойдем к стоматологу! Прыщи? Купим лечебную косметику. Толстая попа? Встретимся со стилистом и подберем правильный гардероб. Здесь можно убить двух зайцев: помочь подростку, а заодно формировать его вкус, учить разбираться в моде.
Что делать с телом? Следите за питанием, девочкам объясняйте вред диет. Мальчиков мотивируем позитивным примером папы, фильмами. Начинаем посещать спортзал. Особенно хорошо, если мама занимается вместе с дочкой и, возможно, своими подругами, а мальчик – с папой и его друзьями. Таким образом дети начинают входить во взрослый гендерный социум. Подросток, участвуя в обсуждении каких-то тем, начинает открываться. Если не открывается, используйте беспроигрышный прием «А вот как было в моем детстве». Родители делятся переживаниями, тем самым подтягивая к откровенности детей. Плюс спорта еще и в том, что он убирает депрессивный компонент.
 Чаще подчеркивайте во внешности (это касается в большей степени девочек) и в характере (а это – мальчиков) те черты, которыми подросток доволен. «Какая у тебя красивая коса, дочка!» или «Сын, ты настоящий силач, такую сумку помог мне донести. Что бы я без тебя делала?»
Повысить самооценку поможет и развитие внутреннего взрослого у ребенка. Поручайте важные дела детям, а после них хвалите, объясняйте ответственность за принятие решений, последствия поступков и пр. Кстати, иногда «капризы» относительно внешности могут быть вызваны желанием снова почувствовать себя малышом, чтобы мама пожалела и понянчила. Детям важно все время ощущать, что они и их проблемы взрослым небезразличны. Однако даже при надуманной проблеме ваше «само пройдет» может очень сильно ранить.
 На собственном примере учите самоиронии. Если у вас есть подобный опыт, расскажите о нем (например, как вы переживали из-за формы своего носа, пока не обнаружили, что она никого не смущает, а некоторым даже нравится). Или расскажите, как со временем какие-то ваши особенности стали достоинствами (свою версию «Гадкого утенка»). Но главное, помогайте ребенку добиваться успеха в том, чем он увлечен, и тогда ему будет чем гордиться, кроме своей удачной (или не очень) внешности. Зная о своих достоинствах, легче обрести веру в себя.
 Подростки, как и люди любого возраста, постоянно себя сравнивают с окружающими. Причём те, кто не ценит себя, постоянно находят, что у них хуже, чем у других. Помощь родителей в этом случае — направлять мысли в сторону того, что «у каждого есть свои изюминки» и «все люди уникальные». Понимание и принятие собственной индивидуальности — результат нелёгкой, но важной внутренней работы, которой занимается подросток и в которую вы можете внести значительный вклад.
 Детские комплексы естественны и не должны вызывать у родителей паники. Помощь психолога необходима, если ребенок постоянно говорит о своем переживании, у него долго (больше недели) нет настроения ничем заниматься, он расстроен, подавлен, не хочет ни с кем общаться…

Источники:
https://www.e1.ru/articles/kid/page\_10/005/246/article\_5246.html
https://mel.fm/blog/nikita-karpov/86591-pochemu-podrostki-perestayut-sebya-lyubit-i-kak-povysit-ikh-samootsenku
http://www.psychologies.ru/people/pomoch-rebenku-prinyat-sebya/