

Как помочь ребенку повысить самооценку

В возрасте 12-17 лет многие подростки переживают кризис самооценки и идентичности личности. Недовольство внешним видом приводит к чувству вины и даже ненависти к себе и своему телу. Победить эти комплексы в одиночку подростку зачастую не под силу.

В подростковом возрасте зависимость от самооценки крайне велика, гораздо больше, чем считают взрослые. Сегодня требование соответствовать медийным стандартам красоты и быть физически совершенным оказывает на девочек и мальчиков большое давление. Исследования бренда Dove выявили такую картину: хотя всего у 19% девочек-подростков наблюдается избыточный вес, 67% полагают, что им нужно похудеть. И за этими цифрами стоят реальные проблемы.

Девушки используют нездоровые методы, чтобы сбросить вес (таблетки, голодание), а мальчики принимают препараты, помогающие набрать мышечную массу. Из-за комплексов подростки ведут себя в обществе скованно, неуверенно и стараются избегать общения даже со сверстниками. Дети, которые слышат в свой адрес насмешки, переносят гнев на себя и свои физические «недостатки», становятся озлобленными, скрытными.

Не стоит ждать, что ребенок перерастет эти комплексы. Лучше постараться помочь.

ПОГОВОРИТЕ ОТКРОВЕННО

Чтобы разговорить подростка, нужно понять его переживания. Вспомните себя в его возрасте и свои переживания. Вы стеснялись, а может, даже ненавидели себя, считали себя неуклюжими, толстыми, некрасивыми. Оглядываясь на свое детство, мы привыкли вспоминать сплошные радости, забывая о трудностях и неприятностях. И ребенок чувствует, что в сравнении с родителями он живет неправильно.

ХВАЛИТЕ ВСЛУХ

Упомяните в разговоре, каким вы видите ребенка в повседневной жизни, подчеркивая его лучшие стороны. Это будет для подростка поддержкой, в которой он так нуждается. Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым, а если ребенка подбадривают, учится верить в себя.

Поделитесь своим опытом, вспомните, как вы смогли пережить влияние извне и справиться с комплексами

Хвалите не только за внешность! Помимо комплиментов внешнему виду, ребенку полезно слышать от родителей похвалу за свои действия. Цените усилия, который ребенок прикладывает для достижения цели, а не результат. Объясните, что не все всегда получается так, как хочется. Но если концентрироваться на каждой неудаче, это не приблизит к успеху.

ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ МЯГКО

Матери не стоит критиковать свое отражение в зеркале в присутствии дочери-подростка, жаловаться на круги под глазами, лишний вес. Лучше поговорить с ней о том, как меняется тело девочки, какая красивая у нее походка и улыбка. Поделитесь с дочерью рассказом о том, как вы были недовольны собой в ее возрасте. Расскажите, как смогли пережить влияние извне или как кто-то значимый для вас смог справиться с комплексами. Еще один важный момент — моделирование: предоставьте ребенку возможность наблюдать, что вы к себе хорошо относитесь, себя цените, заботитесь о себе.

ФОРМИРУЙТЕ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ

Объясните ребенку, что судить о человеке по внешнему виду — это поверхностно. Не критикуйте других в присутствии ребенка, он не должен принимать участия в таких разговорах или быть их свидетелем. Детское сознание очень восприимчиво, и подросток спроецирует на себя критику, направленную на других.

Объясните, что нас определяет не столько внешний вид, сколько личные качества и внутренний мир

Обсуждая внешние особенности, мы попадаем в определенную систему стереотипов и становимся зависимыми от них. И получается, что не «я живу», а «меня живут». «Меня живут» — навязанные размеры, параметры и представления о том, как я должна выглядеть.

НАЙДИТЕ ДОСТОИНСТВА

Подростки, с одной стороны, хотят быть как все, а с другой стороны — отличаться и выделяться. Учите ребенка гордиться своими умениями, особенностями и достоинствами. Задайте вопрос, что уникального он видит в каждом из членов семьи или друзей. Пусть он назовет свои достоинства и придумает, как подчеркнуть их. Объясните, что нас определяет не столько внешний вид, сколько личные качества и внутренний мир, черты характера, наши умения, таланты, увлечения и интересы. Театр, музыка, танцы, спорт —

любые хобби помогут выделиться на фоне других и поспособствуют развитию чувства уверенности.

ВОСПИТЫВАЙТЕ МЕДИАГРАМОТНОСТЬ

Объясните, что средства массовой информации о красоте и моде, рекламные плакаты не показывают людей такими, какие они есть. Идеальные образы в глянцевых журналах и популярных соцсетях призваны привлекать внимание, вызывать желание что-то купить. Наглядно продемонстрируйте, как можно с помощью современных программ изменить изображение до неузнаваемости.

Расскажите, что гляцевые журналы и социальные сети не показывают людей такими, какие они есть

Помогите ребенку выработать критический взгляд, который поможет не принимать все на веру. Обсудите, справедливо ли сравнивать живых людей с искусственно созданными изображениями, и обязательно подчеркните, что необходимо уважать и ценить то, что делает нас уникальными.

ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫСКАЗАТЬСЯ

Поощряйте стремление ребенка иметь свое мнение и высказывать его. Чаще спрашивайте, чего сын или дочь хочет, предоставляйте возможность делать выбор самостоятельно и помогайте претворять в жизнь идеи. Это дает шанс поверить в свои силы и в будущем вырасти уверенным в себе человеком.