



Как помочь подростку принять свою внешность?





Формирование образа «я» начинается с формирования образа тела, ощущений, а они возникают в ходе взаимодействия матери и ребёнка. Важно и то, как выстроены отношения между родителями.

Материнское воспитание положительно соотносится с физической девочки, отцовское — с самооценкой мальчика.





1 | Важно, чтобы родитель вместе с ребёнком работал над принятием внешности и был для него проводником





Если у подростка достаточно эмоционального контакта со взрослыми, он чётко понимает себя и что с ним происходит, ему хватает любви, обратной связи, коммуникации с родителями.

Он гармонично выбирает себе тот образ, который ему подходит.



Когда контакта нет, происходит разрыв коммуникации с родителями по женской и мужской идентичности.

Ребёнок своим выбором начинает говорить о том, что не так. По одежде легко заметить определённую травматизацию.



2 | Взрослый должен давать здоровую, естественную, правильную обратную связь ребёнку.

Не свою субъективную, а с позиции «я заметил, что у тебя происходит это».





3 | Родителю важно учить подростка:



распознавать телесные
ощущения;



заниматься саморегуляцией;



справляться с возникающим
напряжением.



4 | Важно учить детей межличностному взаимодействию

Водить их на занятия, где мальчики и девочки общаются между собой, например, на танцы.

