



Современное общество одержимо худобой. Первыми жертвами этой нездоровой одержимости становятся подростки.

Как научить ребенка вести здоровый образ жизни и позитивно воспринимать собственное тело?

Что влияет на самооценку подростков?

Средства массовой информации. Телепрограммы и фильмы позиционируют худых женщин как наиболее успешных и привлекательных. По некоторым подсчетам, современная модель весит в среднем на 25 процентов меньше среднестатистической женщины.

Худых людей можно увидеть практически везде: на телевидении, в кино, в журналах, на рекламных щитах и в интернете. Такая атака масс-медиа заставляет подростков думать, что между худобой и красотой можно поставить знак равенства.

Родители. Ваше отношение к собственному телу влияет на то, как подростки будут относиться к самим себе. Если вы вечно недовольны своим внешним видом, дети рано или поздно начнут считать, что такое недовольство – норма.

Если же родители привыкли критиковать своих детей везде и во всем – в том числе и по поводу внешнего вида – позитивное отношение к собственному телу у подростков вряд ли разовьется.

Другие взрослые. Ваши друзья и знакомые не стесняются раздавать неуместные комплименты? «Упитанные ножки» и «пухлые щечки» звучат мило, когда малышу полтора года. Четырнадцатилетняя девочка может воспринять такую характеристику как руководство к действию.

Сверстники. Мнение друзей и одноклассников чрезвычайно важно для подростка. Обидные прозвища от сверстников, относящиеся к внешнему виду подростка, могут сильно испортить его самооценку.

К чему приводит недовольство собственным телом?

По разным подсчетам, от пяти до десяти миллионов женщин и девочек во всем мире страдают расстройствами пищевого поведения, которые наносят серьезный ущерб их здоровью.

Самые распространенные из них – это анорексия и булимия.

Анорексия – это серьезное заболевание, которое в запущенных случаях может привести к летальному исходу. Люди, страдающие анорексией, стремятся похудеть даже тогда, когда их вес находится ниже допустимой границы.

Анорексики значительно ограничивают количество пищи или вовсе прекращают есть, чтобы не набирать вес. Около десяти процентов больных анорексией умирают от ее осложнений.

Булимия – это расстройство пищевого поведения, связанное с перееданием и насильственным избавлением от пищи. Страдающие булимией едят в избытке, а затем вызывают рвоту или принимают слабительные.

Булимия приводит к таким болезням, как разрушение зубов, проблемы с глотанием, разрыв пищевода, повреждение желудка, нарушение пищеварения и эрозия прямой кишки.

Чем помочь подросткам?

Несмотря на то, что подрастающее поколение буквально бомбардируется сообщениями о несовершенствах тела, родители могут научить детей относиться к себе позитивно.

Будьте образцом для подражания. Если вы любите свое тело, то и подросток будет воспринимать свою внешность положительно. Избегайте постоянных разговоров о диетах, проблемах с лишним весом и других физических несовершенствах при подростке. Перестаньте «худеть»: семье проще перейти на здоровое питание, чем страдать от маминых голоданий и срывов.

Ограничьте контакты с масс-медиа. Ребенку не следует целый день сидеть перед телевизором, без конца рассматривать модные журналы и увлекаться интернет-серфингом. Приучите подростка к чтению с раннего детства, смотрите кино вместе с ним, обсуждайте увиденное и прочитанное. Важно, чтобы ребенок умел критично относиться к тому, что он видит на экране или на страницах глянца.

Вовремя обратитесь за помощью. Если ваш подросток резко похудел, начал много тренироваться и перестал есть вместе с вами за одним столом – велика вероятность того, что у него развивается нарушение пищевого поведения.

Проконсультируйтесь с детским психологом в школе или социальном центре. Главное – вовремя заметить неладное и не списывать изменения на естественные проблемы взросления.

Самое важное

Подростки подвержены влиянию средств массовой информации и мнению окружающих. Позиционирование худого тела как привлекательного нередко нарушает самооценку детей и вызывает у них расстройства пищевого поведения.

Обязанность родителей – научить подростка воспринимать свое тело позитивно и критически относиться к модной худобе.

Сайт "Здоровая Россия"