

Комплекс «гадкого утенка», как помочь подростку с ним справиться

Часто приходится слышать примерно следующее: «Моя дочка росла прелестным ребенком. В 12 лет ее внешность стала резко портиться: откуда-то вылез нос, всё лицо в прыщах... Она сала стесняться себя. Заявляет: «Зачем ты родила меня такой уродиной?»»

Я очень сочувствую дочке: трудно из первой красавицы превратиться в гадкого утенка. Стараюсь поддержать ее, говорю, что она скоро перерастет этот неприятный возраст и снова станет, красавицей. Я обещаю, что если она не похорошеет, то мы с папой прооперируем ее в 18 лет. Я говорю ей, что внешность не так важна, как личностные качества человека. Но ничего не помогает. Что делать? Как помочь?»

Для сегодняшних подростков, которые растут среди засилья гламурных красавиц и атлетически сложенных идиолов, внешность — зачастую основной «капитал». Дети, подражая взрослым, создают в воображении завышенный эталон красоты и с присущим их возрасту максимализмом считают, что всё, что этому идеалу не соответствует, уродливо.

Ну а собственные недостатки кажутся подросткам катастрофическими! Их не успокаивают заверения, что это пройдет. Ведь страдают они сейчас! Не нужно утешать ребенка и тем, что пластическая хирургия творит чудеса. Обещая хирургическое вмешательство, вы соглашаетесь с утверждением дочки, что она уродлива и ей нужна операция. Будучи самым близким человеком, вы подтверждаете ее самые худшие страхи. Точно так же вредно отмахиваться от забот подростка общими фразами вроде: «Внешность не главное». Как же правильно реагировать?

Свести участие к роли заинтересованного, участливого слушателя. Следующий уровень помощи — позволить подростку увидеть себя более привлекательным. Вдумчивые родители ни при каких обстоятельствах не станут указывать на недостатки внешности подростка. Они, напротив, станут концентрировать внимание на позитивных качествах.

Кстати, распространенная атака на родителей: «Зачем ты родила меня такой уродиной?» — не просто вопль о помощи. Попутно это еще и желание взвалить на вас чувство вины, ведь виноватыми родителями легче управлять.

Единственный верный ответ на эту тираду таков: «Я счастлива, что родила тебя. Ты лучшее, что у меня есть». И перечислите детально все хорошие черты ребенка — внутренние и внешние.

Наполните будни ребенка заботой о тех, кто в ней нуждается: растениях, животных, престарелых соседях. Эти конструктивные занятия помогут подростку почувствовать себя нужным, переключить внимание с веса или длины его носа на что-то важное и интересное.

Помогите детям справиться с комплексом.

- Обсуждая с ребенком фильмы, говорите о мастерстве актеров, а не об их внешности.
- Читая журналы, расскажите о работе фотографов, которые маскируют все несовершенства моделей. Дети должны знать, что внешность каждого человека имеет свои изъяны.
- Научите детей относиться к людям, которые чем-то не похожи на вас, без недоверия или брезгливости. Самое важное в обучении — личный пример.
- Разговаривая при ребенке о знакомых, делайте упор на их позитивные человеческие качества, а не на внешние данные.
- Старайтесь не делать негативных замечаний по поводу чьей-либо внешности (своей, знакомых и ребенка в том числе).