

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРИУЧАТЬ ПОДРОСТКОВ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ

Подростковый кризис может выражаться по-разному. Одно из его проявлений — пренебрежение подростками элементарными требованиями гигиены. Родителям необходимо постараться реагировать на эту ситуацию спокойно и не вступать с ребенком в конфликт. Доброжелательность и терпение помогут исправить ситуацию и сохранить эмоциональный контакт с подростком.

Как подросток воспринимает свое тело. Отношения с собственным телом — один из сложных моментов переходного возраста. Перемены происходят порой так быстро, что подростку трудно справиться с ними, принять и осознать все изменения. Перестройка организма может иметь и неприятные последствия в виде кожных высыпаний, перхоти и повышенного потоотделения. Чувствуя, что он не может контролировать собственное тело, подросток начинает уделять больше внимание своему внешнему виду, беспокоиться о своей привлекательности. Стать более привлекательным внешне — значит повысить свою самооценку и более уверенно общаться со сверстниками, что для подростка исключительно важно. Ради этого девочки и мальчики постоянно маскируют прыщи (вместо того, чтобы их лечить) и чрезмерно пользуются дезодорантами (когда было бы разумнее принять душ и надеть чистую одежду).

Расставляем приоритеты. Многие родители подростков, причем как мальчиков, так и девочек, обращают внимание на то, что в погоне за красотой подростки забывают о чистоте.

Любимую толстовку и джинсы ребенок может носить, не меняя, неделями, девочки не считают обязательным тщательно смывать макияж, и даже душ после занятий физической активностью не входит в число постоянных привычек.

При этом любые слова родителей о гигиенических процедурах подросток воспринимает как нотацию и навязывание «чужих» ценностей.

Помогаем выработать новые привычки. Если подростки видят, как ухаживают за собой родители, то они рано или поздно сами обязательно последуют родительскому примеру. Чтобы приблизить этот момент, попытайтесь объяснить подростку, что главное в уходе за собой — это чистота. Именно она во многом определяет впечатление, которое человек производит на окружающих при личном общении.

При повышенном потоотделении, характерном для подростков, нужно ежедневно менять нижнее белье и носки, принимать душ хотя бы раз в день, желательно вечером, тщательно умываться и защищать кожу, причем это относится и к девочкам, и к мальчикам.

Многие подростки стараются не обращать внимание на такие мелкие неприятности, как появление акне или перхоти, под предлогом того, что это распространенная ситуация и все пройдет само. В таком случае объясните ребенку, что угревая сыпь (акне) и перхоть — это заболевания, которые при отсутствии лечения могут усугубляться. Возможно, лучше сразу обращаться за помощью к специалисту.

Основные правила для подростков в уходе за собой. Оговорите список обязательных процедур, от которых зависит здоровье подростка (чистка зубов, умывание, ежедневный приём душа и смена одежды, а также регулярная смена постельного белья и влажная уборка комнаты). Остальное оставьте на его усмотрение: возможно, лёгкий беспорядок на столе — не то, из-за чего стоит конфликтовать.

1. Объясните, какие гормональные изменения происходят в организме детей переходного возраста, и расскажите, как важно при этом ухаживать за собой, чтобы избежать неприятного запаха тела, перхоти и кожных высыпаний. Если вы заметили, что проблемы с кожей усугубляются — предложите ребёнку обратиться к специалисту или хотя бы подобрать правильные косметические средства для домашнего ухода.

2. Не поучайте и не критикуйте, а делитесь опытом. Донесите до ребёнка главную мысль: он всегда может обратиться к вам за советом.

3. Позвольте ребёнку проявить самостоятельность в покупке средств личной гигиены. Возможно, он просто стесняется выбирать некоторые вещи в вашем присутствии. Однако в некоторых случаях может понадобиться ваша помощь: например, мальчику следует помочь с выбором первой безопасной бритвы, а девочке — в приобретении гигиенических прокладок.

Сохраняйте контакт. В подростковом возрасте меняются и девочки, и мальчики. Конечно, много разнообразной информации о том, что с ними происходит, дети могут без труда найти в интернете, но не всегда им удается выбрать в этом потоке информации достоверные сведения. Даже если подросткам трудно прислушиваться к родным и следовать их советам, они обычно отдают себе отчет в том, что родители желают им добра и на их знания можно положиться. Поэтому постарайтесь остаться добрым советчиком и помощником своему ребенку, который в этом случае всегда сможет обратиться к вам с любым вопросом и ориентироваться на ваше мнение.