
ULOTKA DLA RODZICÓW – OBSESJA NA PUNKCIE WYGLĄDU

Szanowny Rodzicu!

Dorastanie to okres naturalnych przeobrażeń ciała, które budzą w każdym nastolatku wiele sprzecznych odczuć. Charakterystyczne są: poczucie osamotnienia, obniżenie poczucia własnej wartości i kompleksy. Nastolatek porównuje się z rówieśnikami, oceniając rysy twarzy, kształt sylwetki czy dobór elementów stroju. To wszystko w obawie przed brakiem ich akceptacji, a niekiedy także akceptacji rodziny. Poza tym pewien kult piękna, mało realistyczny schemat doskonałości lansują także media. W tym wieku eksperymentowanie z własnym wizerunkiem jest normalne, o ile nie przeradza się niebezpieczną obsesją na punkcie idealnej figury. Zaczyna się to bardzo niewinnie – od marzeń, by wyglądać jak modelka czy znany aktor, a może skończyć się depresją lub inną ciężką chorobą.

Szanowny Rodzicu – Twoim zadaniem jest mądre i rozsądne wyznaczanie dorastającemu dziecku granic, baczna obserwacja jego poczynań, zachęcanie go do rozmów i uważne słuchanie tego, co do Ciebie mówi. To bardzo ważne, byś mógł w porę zareagować, kiedy coś Cię zaniepokoi.



Jeśli Twoje dziecko coraz częściej:

- narzeka, że jest brzydkie, niezgrabne, grube, zbyt chude – chociaż wcale tak nie jest;
- przegląda się w lustrze, zapisuje swoją wagę, mierzy obwód brzucha, bioder, bicepsów, łydek;
- mówi, jak bardzo boi się przybrać na wadze;
- w krótkim czasie znacznie traci na wadze;
- dąży do osiągnięcia jakiejś wagi, a gdy się to tylko uda, znowu wyznacza sobie następny próg;
- mówi o zdrowym jedzeniu, kaloriach, zawartości tłuszczu w produktach;
- odmawia jedzenia konkretnych produktów, twierdząc, że są skażone chemią i woli samo robić sobie posiłki;
- spędza dużo czasu w samotności, odsuwa się od rówieśników, nie jest zainteresowane ani spotykaniem się z nimi, ani żadną formą kontaktu, traci przyjaciół;
- ma obsesję na punkcie jakiejś diety lub ćwiczeń fizycznych;
- zażywa różne witaminy i suplementy;
- wolny czas spędza na siłowni lub w solarium;
- zaczytuje się w poradnikach z cyklu „Jak być piękną...”, „Jak mieć świetnie wyrzeźbione ciało...”, „Jak podobać się innym...” itp.
- wygląda na coraz bardziej nieszczęśliwe i przygnębione;
- jest drażliwe, nadąsane;
- opuszcza zajęcia lekcyjne, uzyskuje gorsze niż do tej pory wyniki w nauce.

Pamiętaj!

Samo nic nie zmieni się na lepsze. Porozmawiaj spokojnie z dzieckiem o tym, co Cię niepokoi. Nie oceniaj, nie krytykuj i nie strasz – mów tylko o konkretnych zachowaniach. Zaproponuj konsultację u specjalisty: pedagoga szkolnego, psychologa w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub lekarza. Jeśli dziecko odmówi – nie rezygnuj, sam zgłoś się po poradę. Rozmowa o Twoich spostrzeżeniach i niepokojach pomoże specjalistom wstępnie rozpoznać, co się dzieje z dzieckiem, jakie są przyczyny jego zachowań. Oni doradzą, jakiej pomocy potrzebuje Twoje dziecko i kto może jej udzielić.

Źródło:

Głos pedagogiczny , kwiecień 2012 (38)