*Что со мной?*

Все из нас когда-то были подростками или подходят к этому возрасту. Подростковый период длится от 11 до 15 лет. Начинается стремительный рост и развитие организма. В этот период происходит половое созревание. Появляются вторичные половые признаки, у девочек появляются менструации, увеличивается грудь, у мальчиков ломается голос, возникают поллюции.

Большинство подростков придают большое значение своей внешности. В детстве все дети красивые, они вызывают умиление у окружающих, все стараются их потискать, поцеловать. Но проходит время, и начинается гормональная перестройка организма: кисти рук и ступни становятся несоразмерно большими по сравнению с ещё тонкими руками и ногами, локти и коленки становятся острыми и выпирают. Рост тела происходит так быстро, что подросток ещё не может приспособиться к новым размерам своего тела. Он становится угловатым, его движения некоординированные, неловкие.

Смотря в зеркало, он или она видит свои мнимые недостатки. Кроме того подростки часто сравнивают свою внешность с внешностью актеров и моделей и разочаровываются ещё больше, забывая о том, что реальная внешность их идеалов очень отличается от экранного образа.

На протяжении разных эпох эталоны женской и мужской красоты менялись кардинальным образом. Например, в Древнем Египте эталоном женской красоты считались длинные плетеные волосы, симметричное лицо. Вокруг глаз женщины наносили специальную черную краску, делающую их взгляд более выразительным.

Во время династии Хань эталоном красоты считалась женщина, во внешности которой сочетались следующие параметры: тонкое, стройное тело, бледная кожа, длинные черные волосы, красные губы, белые зубы, маленькая стопа.

В эпоху Возрождения в Италии красота означала, что женщина должна обладать следующими критериями внешности:  бледная кожа, пышные формы, включая полные бедра и большую грудь, светлые волосы, высокий лоб.

В 20-ом веке в моде были девушки-**андрогины** (мужеподобные), или чрезмерно худые, или девушки спортивного телосложения.

Каноны мужской красоты тоже менялись. Так, античные представления о красоте – это правильные, крупные черты лица, большие выразительные глаза, прямой нос, высокий рост.

Народы Месопотамии в мужчине ценили в первую очередь храбрость и физическую мощь. Это - могучие мужчины с накаченными мускулами, обладающими несокрушимой силой и способные выйти в одиночку против льва. Если судить по изображениям, то жители Междуречья были коренастыми грузными мужчинами с крючковатым носом, уложенной темной курчавой шевелюрой и такой же бородой.

Мужчина эпохи Возрождения - это универсальный человек: хорошо образован и интеллектуально развит, его интересы разнообразны, а способности очень высоки. Внешняя мужественность и гордая осанка также были в почёте.

Двадцатый век не сильно изменил идеал мужчины, в котором смешались: красота и стройность от древних греков, сила и мощь от ассирийцев, интеллект и эрудированность эпохи Возрождения, галантность придворных кавалеров, веселый нрав гусаров и изысканность денди.

21-ый век внёс своё представление об идеальном мужчине. Единого мнения об эталоне мужской красоты нет. В моде всё - от образа брутального мачо до субтильного интеллектуала.

В настоящее время существуют слишком завышенные и широко растиражированные стандарты красоты. Такими, как актеры и модели с обложек глянцевых журналов, хотят быть все девочки и мальчики, но соответствовать этим стандартам, дано лишь единицам.

Подросток не только сам слишком придирчиво оценивает собственную внешность, но и крайне чувствителен к ее оценке другими людьми. Сравнивая себя со сверстниками, он формирует представление о себе самом, создает образ своего «Я».

К нам на телефон доверия нередко поступают звонки от подростков, переживающих по поводу своей внешности.

Например: звонит девочка и в слезах говорит, что соседская бабушка сказала - «Как же этот ребёнок будет жить с такими большими и оттопыренными ушами». Или вот звонок от девушки, которая просит совета, что ей делать, если она самая высокая в классе не только среди девочек, но и мальчиков, и её обзывают «дылдой». Недавно поступил звонок от мальчика, который носит очки и при этом небольшого роста. Его одноклассники дразнят, «батаном и дрищом»!

В каждом конкретном случае я подхожу индивидуально, совместно с подростком ищу пути выхода из ситуации.

Для подростка внешность – не просто отражение в зеркале, это пропуск в любую компанию и статус в коллективе сверстников, который даёт уверенность и значимость. Внешность человека может составлять основу самооценки в целом, это отношение к себе или к своим отдельным качествам, которое приобретается через общение с другими людьми.

Самооценка со временем окрашивается различными эмоциями: как отрицательными, так и положительными, и они могут быть сильными и напряженными.

У девушек самооценка в большей степени зависит от оценки привлекательности своего лица и тела, у юношей – от физической силы, ловкости и быстроты.

В процессе своей работы с подростками я обнаружил у них взаимосвязь между самооценкой своей внешности и другими важными личностными особенностями: те, у которых негативное отношением к своему телу, больше склонны к депрессиям, тревоге, замкнутости и даже суицидальному поведению, чем их сверстники, имеющие адекватную оценку собственного внешнего вида.

Если проблема недовольства своей внешностью не решается, то она приобретает болезненный характер. Такое состояние называется **дисморфофобия,** симптомами которого являются: симптом зеркала - навязчивое разглядывание себя в зеркале и симптом фотографии - категорический отказ от фотографирования. Возможны и другие поведенческие признаки. К сожалению, случаются даже попытки суицида на фоне сильных депрессивных переживаний. Очень важно вовремя заметить опасность и обратиться за профессиональной помощью.

Если ты не доволен своей внешностью, то прими меры к тому, чтобы себе нравится, принимай себя таким, какой ты есть.