

**«Что подросток видит в зеркале?»**

Одна из основных проблем, волнующих подростков, – это оценка своего внешнего вида: лица, фигуры, физических данных. Многие из них словно постоянно задают себе вопрос: «Насколько я соответствую представлениям о красоте, принятым в моей среде и в современном мире?». От степени удовлетворённости подростков (особенно девушек) своей внешностью зависят и многие другие качества личности – жизнерадостность, открытость, общительность. Подростки, негативно оценивающие свою внешность, более склонны к депрессии и тревоге. Можно ли помочь юношам и девушкам справиться с подобными переживаниями и обрести уверенность в себе?

Родители и учителя подростков знают: это возраст, полный противоречий и болезненных переживаний. Отношение к своему внешнему облику – одна из проблем, особенно волнующих подростков обоего пола.

Подросток не только сам слишком придирчиво оценивает собственную внешность, но и крайне чувствителен к её оценке другими людьми. Сравнивая себя со сверстниками, он формирует представление о себе самом, создаёт образ своего «психологического Я» и «телесного Я», то есть «физического».

Для подростка внешность – не просто отражение в зеркале. Это уверенность и общительность, это пропуск в любую компанию и статус в коллективе сверстников. Отношение к своей внешности может составлять основу самооценки в целом.

Самооценка – центральное образование личности, определяющее социальную её адаптацию и являющееся регулятором деятельности и поведения. Самооценка – это отношение к себе или к своим отдельным качествам.

Самооценка складывается из знаний о себе и отношения к себе. Знания о себе человек приобретает через общение с другими людьми в семье и в социуме. Но эти знания не остаются нейтральными: со временем они окрашиваются различными эмоциями – как отрицательными, так и положительными. И эти эмоции могут быть сильными и напряжёнными.

Психологи уже давно обнаружили взаимосвязь между самооценкой своей внешности у подростков и другими важными личностными особенностями.

Подростки с негативным телесным образом больше склонны к депрессиям, тревоге, социальной замкнутости и даже суицидальному поведению, чем их сверстники, имеющие адекватную оценку собственного внешнего вида. При этом особенно интересен тот факт, что большинство подростков, участвующих в исследовании, вообще не имели заметных дефектов внешности. Проблема заключалась именно в их самооценке.

*По результатам исследования,  
проведённого учёными  
из Bradley Hospital,  
Butler Hospital и Brown Medical School*

Психологи считают, что есть два основных мифа, определяющих эгоцентричное поведение подростков и их сосредоточенность на оценке собственной внешности.

**Первый** – миф о собственной исключительности. Этот миф заставляет подростка верить в уникальность и неповторимость своих переживаний, своего опыта. Обратной стороной

уникальности всегда является чувство одиночества: «Меня никто не понимает», «Никто не может любить так, как я», «Никто не может страдать так, как я», «Ни у кого нет таких проблем, как у меня».

Понимание универсальности человеческих переживаний (при безусловной уникальности каждой отдельной личности) болезненно и спасительно одновременно: ведь если кто-то переживал что-то подобное – значит, он может понять тебя и разделить твою боль, он может помочь.

**Второй** – это миф о воображаемой аудитории.

Именно чрезмерная озабоченность собой приводит подростков к тому, что им кажется, будто и других в такой же степени волнует их внешность или поведение.

Подростковый возраст – это ещё и время экспериментов с собственной внешностью. Что скрывается за многократно перекрашенными волосами, немыслимыми причёсками, пирсингом, оригинальной одеждой и ярким макияжем? Только ли испорченность подростков и их стремление, во что бы то ни стало, выделиться из толпы или подчеркнуть свою принадлежность к определённой группе?

Психологический смысл экспериментов с собственной внешностью – в поиске собственного образа; через изменения внешности подросток ищет и раскрывает свою идентичность (своё Я). Внешний вид подростка (да и взрослого человека тоже) – это своеобразное послание миру о том, кем он хочет быть. Но у взрослого человека образ себя, как правило, уже сложившийся, а у подростка – только формирующийся. Поэтому взрослым, вводя правила, касающиеся одежды и причёсок, следует помнить, что всегда остаётся риск их нарушения теми подростками, которые активно ищут свой образ или используют свою внешность именно как орудие протеста против правил, установленных взрослыми. (И дело здесь тогда уже не во внешности, а в способе взаимодействия взрослых и подростков и их умении обсуждать проблемы и договариваться).

Отечественный психолог А.А. Леонтьев описал эксперимент, в котором проявился так называемый «эффект ореола». В ходе эксперимента педагогам предлагалось оценить личные дела учеников. Перед ними ставилась задача определить на основании личных дел учащихся уровень развития их интеллекта, отношение родителей к школе, планы учащихся на дальнейшее продолжение образования и отношение к нему сверстников. При этом всем участникам эксперимента давалось одно и то же личное дело, но к нему прикладывались разные фотографии с заведомо приятными и заведомо неприятными лицами оцениваемых школьников. Выяснилось, что привлекательным детям учителя приписывали более высокий интеллект, намерение продолжить образование, родителей, больше занимающихся их воспитанием, и более высокий статус среди сверстников.

К сожалению, негативная оценка своей внешности у подростков может быть спровоцирована неосторожными замечаниями окружающих. Не застрахованы от субъективности и учителя.

Как правило, со временем подростки перерастают эксперименты над собственной внешностью; недовольство собой тоже остаётся в прошлом.

Однако иногда случается так, что критическое отношение к своей внешности приобретает болезненный характер. Для таких состояний итальянским психиатром и психологом Э.Морзелли был предложен термин *дисморфобия*.

Дисморфофобия (dis – отрицание (лат.), morphe – форма (лат.), phobos – страх (греч.) – болезненное недовольство своей внешностью, отдельными чертами лица или фигуры, особенно характерное для подросткового и юношеского возраста.

Основные симптомы дисморфофобии, свидетельствующие о болезненном характере страхов:

- *симптом зеркала* – постоянное, навязчивое разглядывание себя в зеркале с целью убедиться в наличии или отсутствии «дефекта» и попытаться найти положение и поворот лица, скрывающие недостаток;
- *симптом фотографии* – избегание или категорический отказ от фотографирования, уничтожение своих фотографий с целью сокрытия дефекта.

При дисморфофобиях могут возникать и другие поведенческие признаки: например, попытки скрыть реальный или мнимый дефект с помощью чрезмерного количества косметики или с помощью одежды, ощущение неловкости в обществе, навязчивый поиск информации о способах устранения недостатка и т.д. Чаще всего недовольство вызывают состояние кожи, рост, вес, черты лица и формы тела.

Опасность заключается в том, что «незначительное» расстройство, которое «только лишь» отравляет жизнь, может перерасти в серьёзное заболевание, при котором идея физического недостатка превращается в самый настоящий бред. В таких случаях представление больного о себе абсолютно не соответствует действительности и не поддаётся разубеждению. К сожалению, случаются даже попытки самоубийств на фоне сильных депрессивных переживаний. Поэтому очень важно вовремя заметить опасность и обратиться за профессиональной психиатрической помощью. Своевременно начатое лечение обычно приводит к хорошим результатам.

Серьёзные психические расстройства, связанные с недовольством собственной внешностью, встречаются всё-таки реже «обычных» подростковых переживаний.

#### ***Как помочь недовольным собой подросткам?***

Подростку с низкой самооценкой полезна помощь психолога: есть много способов, помогающих изменить отношение к себе и начать уважать и любить себя.

Хорошо, когда рядом оказывается тактичный, понимающий взрослый, который поможет подростку разобраться в себе и в причине своих переживаний, снизить их напряжённость и подсказать выход. Для подростка очень важна позитивная оценка его внешнего вида: ему нужно чаще говорить о достоинствах его внешности, о том, что он красивый (милый, привлекательный, симпатичный, обаятельный).

Тёплое и принимающее отношение взрослых поможет даже не очень привлекательному ребёнку вырасти счастливым.

*\*О том, как дети воспринимают собственную внешность, читайте в статье  
Юлии Корчагиной «Свет мой зеркальце, молчи...»  
в газете «Классное руководство и воспитание школьников» (№ 15/2008)*

*Информацию подготовила Ольга Анатольевна Смородина,  
педагог-психолог высшей категории МБОУ «СШ №23 с УИИЯ»*