

Тема номера: «Комплексы из-за внешности»

В подростковом возрасте внешний вид – особенно болезненная тема, так как с телом начинают происходить серьезные изменения. Некоторые набирают вес, кто-то вытягивается в росте, у других появляются прыщи, у девушек растет грудь, у парней пробиваются усы и бороды. И все это — на фоне первых романтических чувств и переживаний и естественного желания быть привлекательным и нравиться окружающим.



Подростки часто ищут изъян в своей внешности, переживают из-за некоего несоответствия своим идеалам. Может не нравиться размер носа или ушей, а наличие шрамов или брекетов сильно смущают и раздражают. Это часто становится поводом для появления комплексов, снижается самооценка и появляется неуверенность в себе.

Социальные сети так же добавляют неуверенности – интернет пестрит фотографиями «идеальных» людей, на которых очень хочется быть похожими.

Как перестать комплексовать из-за внешности и не портить себе жизнь?

Учись воспринимать себя безоценочно

Для этого можно попробовать технику «Осознанное зеркало». Для выполнения понадобится большое зеркало, чтобы видеть себя в полный рост, и секундомер (он есть во всех смартфонах). Встань перед зеркалом, включи секундомер и начни себя рассматривать. Как только появится первая негативная оценочная мысль, нажимай «стоп» на секундомере.

Запиши в блокнот, сколько получилось продержаться без самокритики. Повторяй упражнение ежедневно. Хороший результат — спокойно, без критики, рассматривать себя на протяжении 5 минут.

Пример упражнения:

“У меня длинные светлые прямые волосы, карие глаза, светлая кожа с незначительными высыпаниями” — это нейтральное описание внешности, продолжай в том же духе.

“У меня длинные светлые прямые волосы, карие глаза, светлая кожа в уродских прыщах” – здесь уже дается негативная оценка состоянию кожи. На сегодня упражнение закончено, нажимай на «стоп».



Твоя задача – описать то, что видишь в зеркале, не давая себе негативных оценок, не вспоминая о том, «как было раньше» и не планируя изменения. Не делай колких эмоциональных замечаний и не сравнивай себя с другими.

Регулярно выполняя данное упражнение, ты научишься смотреть на себя, не оценивая, и принимать себя таким, какой ты есть.

Сконцентрируйся на достоинствах

Часто подростки недовольны какой-то конкретной частью своего тела или его состоянием, но фиксируются на этом «недостатке» настолько сильно, что начинают воспринимать себя некрасивыми в целом. Не замечают своих достоинств и привлекательных сторон.

Научившись смотреть на себя безоценочно, возьми зеленую ручку и запиши то, что тебе в себе нравится. В списке должно быть не менее 10 достоинств, максимальное количество плюсов не ограничено. Если сразу не получается набрать нужное количество, повторяй упражнение снова. Регулярно обращай к своему списку для поднятия самооценки.

Заведи привычку уделять внимание положительным характеристикам. Можно хвалить себя, делать комплименты и обязательно улыбаться своему отражению. Данное упражнение поможет научиться воспринимать себя позитивно.

Позаботься о себе

Существует масса способов сделать себя привлекательнее. Иногда достаточно просто начать ухаживать за собой: изменить стиль одежды, подобрать цвета и фасон. Начать следить за здоровьем: правильное питание, уход за лицом и умеренные физические нагрузки могут принести

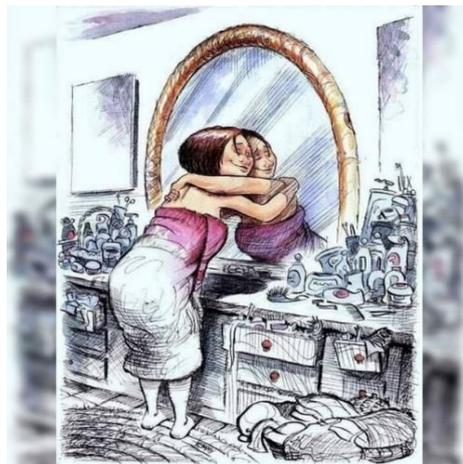
желаемые формы и чистую кожу, а еще хорошее настроение, повышение самооценки и привычку улыбаться. А улыбка – лучшее украшение.

Вместо того, чтобы переживать из-за внешности, поэкспериментируй со стилем, думай не о том, как себя исправить, а о том, как можно о себе позаботиться. Согласись, желание стать лучшей версией себя лучше стремления соответствовать чужим стандартам.

Цени свою индивидуальность

Истории звезд моды, спорта, кино – яркий пример того, что несмотря на стандарты красоты, особой ценностью обладает индивидуальность.

Часто именно то, что мы считаем недостатком, является яркой индивидуальностью, за которую нас ценят или на которую обращают внимание.



Читай статьи о бодипозитиве, учись любить себя в своем теле, любить и принимать то, чем наградила тебя природа.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kompleksy-iz-za-vneshnosti-kak-perestat-otravlyat-sebe-zhizn/> – Официальный сайт «Телефон Доверия».