

## Szanowny Rodzicu!

Dorastanie to okres naturalnych przeobrażeń ciała, które w każdym nastolatku budzą szereg sprzecznych odczuć. Charakterystyczne są poczucie osamotnienia, obniżenie się 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 brakiem akceptacji rodziny. Poza tym pewien kult piękna, mało realistyczny schemat doskonałości lansują też media. W tym wieku eksperymentowanie z własnym wizerunkiem jest normalne, o ile nie przeradza się w niebezpieczną obsesję 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 niepokoi.

Jeśli Twoje dziecko coraz częściej:

- narzeka, że jest brzydkie, niezgrabne, grube, zbyt chude – chociaż wcale takie 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 tylko się to 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 przyrządzać sobie posiłki,
- spędza dużo czasu w samotności, odsuwa się od innych, nie jest zainteresowane spotykaniem się z nimi ani żadną inną formą kontaktu, traci przyjaciół,
- ma obsesję na punkcie jakiejś diety lub ćwiczeń fizycznych,
- zażywa różne witaminy i suplementy,
- wolny czas spędza w siłowni lub 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.**