**ВНЕШНОСТЬ ПОДРОСТКА**

**Цели:** помочь родителям понять значение физиологических изменений в жизни ребенка, обратить их внимание на собствен­ное поведение в этот период; проанализировать типичные си­туации с преодолением трудностей подросткового периода, выработать некоторые «стандарты» желательного отношения взрослых к подростку и оптимальному выходу из подобных си­туаций, подготовить родителей к позитивному отношению и принятию молодежной моды; дать рекомендации по преодоле­нию проблемы, вызванной противоречиями во взглядах на моду поколений отцов и детей.

**Анкетирование обучающихся**

Из предложенных вариантов ответов выберите тот, который в большей степени ближе вашему мнению.

**1. В последнее время тебе больше нравится проводить время:**

а) в кругу своей семьи;

б) с друзьями;

в) в одиночестве.

**2. Изменения твоей внешности, роста, веса тебя больше всего:**

а) радуют:

б) огорчают;

в) раздражают и злят.

**3. Тебе больше всего хотелось бы быть:**

а) умным;

б) красивым;

в) общительным.

**4. Если бы ты был в центре внимания благодаря своей  
внешности, тебя бы это:**

а) радовало;

б) огорчало;

в) было бы безразлично.

**5. Если бы ты привлекал внимание противоположного  
пола, то тебя бы это:**

а) радовало;

б) огорчало;

в) было бы безразлично.

**Анкетирование родителей**

**Можете ли вы подтвердить или опровергнуть с помощью ответов «да» или «нет»:**

**1) чем ваш ребенок стал больше интересоваться:**

а) своей внешностью;

б) своим весом;

в) гигиеной собственного тела;

г) противоположным полом;

**2)** **что он стал больше:**

а) общаться с друзьями по телефону;

б) проводить время у зеркала;

в) проводить время с друзьями вне дома;

г) обращать внимание на свою одежду;

**3) в личностном плане он стал:**

а) более скрытным;

б) менее реагирующим на замечания в свой адрес;

в) чутко реагирующим на замечания в свой адрес;

г) менее ответственным в учебной деятельности.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя о целях собрания и форме его проведения.**

Сейчас мы можем только посмеяться над своими пережива­ниями из-за своей внешности, не дававшими нам покоя в юно­сти. Но подростку не до смеха. Тот облик, который он создал для себя, играет важную роль в его самоопределении. Поэтому если, глядясь каждый день в зеркало, он видит, что его лицо и тело изменяются и приобретают пропорции, как у взрослого, то все мысли ребенка будут устремлены на то, что он видит. Хотя маленькие дети иногда беспокоятся о своей внешности, их все­гда можно успокоить мыслью, что, когда они вырастут, все бу­дет хорошо. Но с подростком дело обстоит иначе, ведь он почти взрослый. И если его не удовлетворяет то, что он видит в зерка­ле, он боится, что останется с этим «недостатком» на всю жизнь. И если он не находит это привлекательным, то это поистине трагедия.

**II. Результаты анкетирования обучающихся и родителей.**

Смиритесь с тем, что ваш подросток слишком чувствителен к своей внешности.

Не смейтесь над ним, даже по-доброму. Принимайте его тревоги всерьез и не говорите ему, что они лишены основания, если он убежден, что это не так. Он только осудит вас за непо­нимание, или за насмешку, или за безнадежное внушение.

Подчеркните, что юношество - это такая пора, когда проис­ходит быстрое развитие и лица, и тела от месяца к месяцу и да­же от недели к неделе. Это означает, что черты лица в какой-то короткий период времени становятся непропорциональными. Также скажите, что недостатки его внешности, которые он вы­искивает в себе, остаются незаметными для других людей.

Существует масса подростков, которые признавались, что, например, только пластическая операция способна устранить какой-то незначительный дефект, не вызывающий симпатии у всего остального человечества.

**Как скрыть недостатки?**

Помогите своему подростку осознать, что такие вещи вол­нуют только самого индивидуума, а чтобы не привлекать вни­мания к так называемым недостаткам, можно научиться скры­вать их. Высокая девочка начинает сутулиться. Или мальчик с акне (угревые высыпания) не может смотреть нам в глаза. Или девочка, у которой с одной стороны «хороший» профиль, а с другой «плохой», поворачивается к нам все время одной сторо­ной. Или мальчик с выступающим подбородком во время разго­вора все время держит руку на челюсти. Или девочка со слабо развитой грудью постоянно набивает чем-нибудь свой лифчик. Все эти меры по самозащите только вызывают смех. В лучшем случае они прогнозируют, что у ребенка мало уверенности в се­бе и отсутствует правильная манера держаться.

Но если ваш тинэйджер придерживается одной из этих «стратегий», будьте осторожны в своих замечаниях и рекомен­дациях. Резкое высказывание о том, что он ведет себя глупо, приведет к эмоциональному срыву. Он и так не удовлетворен собой, а вы говорите ему, что он выбрал неудачный способ, что­бы скрыть свои плохие черты. Это на самом деле делает из него посмешище. И чтобы защитить свое самолюбие от сле­дующего удара, он дает сдачи. Он уже может переложить все свои беды на вас, потому что ему нужно кого-то винить за свои воображаемые несчастные данные, и все это усложняет положение дел.

**Помогите ему смириться со своей внешностью.**

Чем лучше ребенок думает о своем внешнем виде, тем уве­ренней он шагает по жизни. Поэтому помогите ему смириться с какими-то недостатками и оценить его внешность. Помощь в самоутверждении своего ребенка является одной из главных ро­дительских обязанностей, но только сейчас это принимает но­вую форму. Будучи еще ребенком, он с благодарностью прини­мал справедливые решения по каким-то вопросам. Теперь, став старше, ребенок взыскательнее относится к мнению других и сильнее подвержен их влиянию, поэтому его самоутверждение во многом зависит от окружающих. Таким образом, если вы го­ворите ему, что он выглядит хорошо, но ему кажется, что все смеются над ним, ребенок начнет распекать вас за необъектив­ность. Старайтесь проявлять гибкость в вопросах его внешнего вида, согласитесь с ним, что вы его понимаете. Уместно под­черкнуть, что любого человека волнует его внешний вид, осо­бенно в юности, он исподволь прислушивается к мнению окру­жающих. На своем собственном примере покажите, что имев­шиеся в юности тревоги теперь у вас вызывают смех. Сделайте ударение на том, что другие люди обычно не замечают те вещи, из-за которых мы так сильно переживаем, и что только уравно­вешенность и уверенность в себе делает людей по-настоящему привлекательными.

**ОДЕЖДА И МОДА**

Многие подростки переживают за свое лицо и фигуру, но почти все сильно заинтересованы в другом аспекте их внешнего вида, связанном с одеждой и модой. А поскольку подросток только ищет себя, еще не знает, какой тип взрослого взять за ос­нову, то для него жизненно важно чувствовать, что он полно­стью принят своими друзьями. На основании мнения одно­классников, отношения к нему его друзей у подростка склады­вается представление о том, кем и каким он собирается быть. Он хочет носить такую одежду и прическу, которые смогут при­влечь внимание ровесников. Это значит, он последует их моде, принятой в их классе, школе и т. д. Вам может показаться, что какие-то из его вещей еще вполне могут быть в гардеробе, что надо бы покупать одежду удобную и прочную, однако ваш ре­бенок считает, что ему больше подходит другой стиль.

Одобрение его друзей - вот что важнее всего для него. Если им понравится - отлично. Поэтому он влезает в смехотворные штаны, напяливает совершенно дикого вида ботинки и стрижет волосы, совсем как его друзья.

**Предоставьте ему право выбора.**

Все безвредно, поверьте. Где можно, предоставляйте ему право выбора. Он ведь стоит на пороге взрослости, и очень ско­ро ему предстоит принимать решения самостоятельно. Пусть он поупражняется.

Мода - явление временное, и очень многое в ней зависит от личного вкуса и выбора. Мы все смеемся, глядя на одежду наших родителей, бабушек и дедушек и даже на свою, которую мы с гордостью носили еще совсем недавно. Мода не укладывается в какие-либо жесткие рамки, почти не устанавливает правила, а ваш подросток вырабатывает свое правило, отличное от вашего. Родители и учителя иногда заявляют, что по одежде можно оп­ределить, что собой представляет человек, который ее носит. Однако исключениями являются отдаленные от общества соци­альные группы, которые носят своеобразную одежду в знак не­приятия чьих-либо ценностей. Надо заметить, что та одежда, которую надевает ваш подросток, ничего не говорит о его ха­рактере. Он в настоящий момент проходит фазу безудержной (во всех отношениях) моды, потому что он с друзьями следует последнему ее крику или потому, что он отчаянно желает поще­котать нервы своим предкам. Но любой фазе суждено завер­шиться, и, если вы относитесь спокойно ко всем выходкам сво­его ребенка, вы легко и без усилий минуете и эту. Вот почему беспокойство родителей, вызванное внешним видом подрост­ков, чаще всего является беспочвенным. Это, конечно, не зна­чит, что вы не должны высказывать свое мнение, при условии, что вы не станете принимать все его переодевания близко к сердцу, ваши сын или дочь обязательно захотят узнать вашу точку зрения. Здесь справедливо подчеркнуть, что на других людей оказывает влияние их внешний вид и эта маска самоза­щиты разрушает возможность найти какой-то компромисс.

**Бритье головы и ношение татуировок.**

Однако подростки не желают топтаться на месте и приме­няют радикальные средства, чтобы изменить свою внешность. Подростки выбривают себе отдельные участки головы, наносят татуировку и прокалывают уши.

Здесь следует сделать разграничение между обратимыми и необратимыми изменениями. Так, причудливо выстриженные волосы рано или поздно отрастут, тогда как имя любимой, со вкусом вытатуированное на предплечье, не сотрется. Выскажи­тесь о своем родительском праве на запрещение таких преобра­зований, если вы считаете, что они уродуют тело подростка и что он сам скоро пожалеет о содеянном, но будет слишком поздно. Прежде чем калечить свое тело, даже незначительно (например, прокалывание уха), следует подумать, чтобы потом не расплачиваться горьким сожалением. Что касается времен­ных изменений внешности, как, например, смелой стрижки, то лучше взвесить, что означает эта перемена в жизни вашего ре­бенка и в каком виде он предстанет перед людьми. Если вы убеждены, что реакция будет только отрицательная, тогда стой­ко противьтесь предстоящей метаморфозе и, самое главное, обоснуйте свое решение.

**Начните выбирать одежду вместе.**

Единственный способ удержать инициативу в вопросе выбо­ра одежды для своего ребенка - покупать ее вместе. Родители, которые придерживаются этого подхода, обычно признаются, что это ведет к беспрестанным спорам. Они покупают что-нибудь красивое, чтобы потом все было разбросано подростком с яростью по комнате. Естественно, родители выходят из себя от такой неблагодарности и все чувствуют себя обиженными. С другой стороны, многие родители просто выдают деньги и все оставляют на усмотрение самого ребенка (с губительными по­следствиями разного рода).

Лучше всего начать с внушения ребенку той ответственно­сти, которая падает на него за покупку одежды. Первый год обучения в средней школе считается идеальным временем для подобной проработки, но можно начать и чуть раньше. Ходите с ребенком в магазины, объясняйте, сколько вы намереваетесь потратить денег, и затем приступайте к выбору. Пусть ребенок усвоит, что, хотя он имеет право голоса, он еще должен учиты­вать удобство в ношении, практичность выбираемой одежды и ее стоимость. И поскольку он взрослеет, то способен смелее принимать решения, никогда не забывая о практичности одежды и ее стоимости.

**Итог собрания.**

Порой родители действуют наспех, не желая отдать себе от­чет в том, что навыки и привычки культурного поведения скла­дываются не вдруг.

Трудно требовать от подростков опрятности, организованно­сти, если дома царит беспорядок, родители одеты во что попало, не следят за своим внешним видом: отец в выходной день не считает даже нужным побриться, а мать причесаться.

Да, родителям необходимо беседовать с детьми о правилах культуры поведения, одежды, разъяснять им, что принято, а что не принято. Но если подросток видит в семье уважение к «хо­рошим манерам» как таковым, то слова старших падут на благо­датную почву.