



Как не допустить проблем с пищеварением у подростков

Пищевое поведение человека оценивается как гармоничное (адекватное) или девиантное в зависимости от множества параметров, в частности от места, занимаемого процессом приема пищи в иерархии ценностей индивида, от количественных и качественных показателей питания, от эстетики.

1. Воспоминание о себе

Уважаемые родители, вспомните себя в подростковом возрасте. Положительно ли Вы воспринимали свою внешность? Придерживались ли Вы правильного питания? Принимали ли Вы советы по питанию от старших, родителей?

2. Обратите внимание на своего ребенка

Ознакомьтесь с возрастными особенностями развития подростка. Сравните со своим ребенком. Имеются ли видимые отклонения от нормы?

3. Совместное обсуждение проблем, поиск решения проблемы

Поговорите с подростком, выясните, нравится ли ему его внешность? Все ли его устраивает? Найдите в интернете нормы, советы специалистов.

4. Если проблемы с внешностью все же есть

Сходите к врачу, подберите правильную диету. Помогите ребенку ее соблюдать, подстройте свой рацион к подобранному врачом ребенку. Сходите вместе в магазин одежды, подберите красивые вещи для подростка, которые будут скрывать недостатки фигуры или наоборот подчеркнут красивые формы (которые ребенку кажутся "недостатком").

Телесный опыт — это очень широкая категория, которая охватывает все, «имеющее хоть какое-либо отношение к психологической связи «индивид — его тело». Один из наиболее важных компонентов телесного опыта — это образ тела (образ телесного «Я», физического «Я»), то есть результат осознанного или неосознанного психического отражения, определенная умственная картина своего тела. Развитая система психологической защиты снижает субъективную значимость недостатка внешности вплоть до его трансформации в сознании в положительный признак внешности.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?