**Почему важно приучать подростков следить за своим телом**

Подростковый кризис может выражаться по-разному. Одно из его проявлений — пренебрежение подростков элементарными требованиями гигиены. Родителям необходимо постараться реагировать на эту ситуацию спокойно и не вступать с ребенком в конфликт. Доброжелательность и терпение помогут исправить ситуацию и сохранить эмоциональный контакт с подростком.

**Как подросток воспринимает свое тело**

Отношения с собственным телом — один из сложных моментов [переходного возраста](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/perezhit-vmeste-krizisnye-situacii). Перемены происходят порой так быстро, что подростку трудно справиться с ними, принять и осознать все изменения. Перестройка организма может иметь и неприятные последствия в виде [кожных высыпаний](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/podrostkovye-pryshchi-kak-uluchshit-sostoyanie-kozhi), перхоти и повышенного потоотделения. Чувствуя, что он не может контролировать собственное тело, подросток начинает уделять больше внимание своему внешнему виду, беспокоиться о своей привлекательности. Стать более привлекательным внешне — значит повысить свою самооценку и более уверенно общаться со сверстниками, что для подростка исключительно важно. Ради этого девочки и мальчики постоянно маскируют прыщи (вместо того, чтобы их лечить) и чрезмерно пользуются дезодорантами (когда было бы разумнее принять душ и надеть чистую одежду).

**Расставляем приоритеты**

Многие родители подростков, причем как мальчиков, так и девочек, обращают внимание на то, что в погоне за красотой подростки забывают о чистоте.

Любимую толстовку и джинсы ребенок может носить, не меняя, неделями, девочки не считают обязательным тщательно смывать макияж, и даже душ после занятий физической активностью не входит в число постоянных привычек.

При этом любые слова родителей о гигиенических процедурах подросток воспринимает как нотацию и навязывание «чужих» ценностей.

**Помогаем выработать новые привычки**

Если подростки видят, как ухаживают за собой родители, то они рано или поздно сами обязательно последуют родительскому примеру. Чтобы приблизить этот момент, попытайтесь объяснить подростку, что главное в уходе за собой — это чистота. Именно она во многом определяет впечатление, которое человек производит на окружающих при личном общении.

При повышенном потоотделении, характерном для подростков, нужно ежедневно менять нижнее белье и носки, принимать душ хотя бы раз в день, желательно вечером, тщательно умываться и защищать кожу, причем это относится и к девочкам, и к мальчикам.

Многие подростки стараются не обращать внимание на такие мелкие неприятности, как появление акне или перхоти, под предлогом того, что это распространенная ситуация и все пройдет само. В таком случае объясните ребенку, что угревая сыпь (акне) и перхоть — это заболевания, которые при отсутствии лечения могут усугубляться. Возможно, лучше сразу обращаться за помощью к [специалисту](https://www.ouest-france.fr/education/parents-enfants/parents-enfants-l-hygiene-des-ados-entre-image-et-soin-de-soi-5316169).

**Основные правила для подростков в уходе за собой**

1. Оговорите список обязательных процедур, от которых зависит здоровье подростка (чистка зубов, умывание, ежедневный приём душа и смена одежды, а также регулярная смена постельного белья и влажная уборка комнаты). Остальное оставьте на его усмотрение: возможно, лёгкий беспорядок на столе — не то, из-за чего стоит конфликтовать.
2. Объясните, какие гормональные изменения происходят в организме детей переходного возраста, и расскажите, как важно при этом ухаживать за собой, чтобы избежать неприятного запаха тела, перхоти и кожных высыпаний. Если вы заметили, что проблемы с кожей усугубляются — предложите ребёнку обратиться к специалисту или хотя бы подобрать правильные косметические средства для домашнего ухода.
3. Не поучайте и не критикуйте, а делитесь опытом. Донесите до ребёнка главную мысль: он всегда может обратиться к вам за советом.
4. Позвольте ребёнку проявить самостоятельность в покупке средств личной гигиены. Возможно, он просто стесняется выбирать некоторые вещи в вашем присутствии. Однако в некоторых случаях может понадобиться ваша помощь: например, мальчику следует помочь с выбором первой безопасной бритвы, а девочке — в приобретении гигиенических прокладок.

**Сохраняйте контакт**

В подростковом возрасте меняются и девочки, и мальчики. Конечно, много разнообразной информации о том, что с ними происходит, дети могут без труда найти в интернете, но не всегда им удается выбрать в этом потоке информации достоверные сведения. Даже если подросткам трудно прислушиваться к родным и следовать их советам, они обычно отдают себе отчет в том, что родители желают им добра и на их знания можно положиться. Поэтому постарайтесь остаться добрым советчиком и помощником своему ребенку, который в этом случае всегда сможет обратиться к вам с любым вопросом и ориентироваться на ваше мнение.

Источники:

* [gdemoideti.ru/blog/](https://gdemoideti.ru/blog/ru/gigiena-detey-i-podrostkov)
* [растимдетей.рф/articles/](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kak-nauchit-podrostka-uhazhivat-za-soboy)

**Информацию подготовила:** медицинский психолог Елена Шахрай