

Με την είσοδο των παιδιών στην προεφηβεία έρχεται στο προσκήνιο η ανασφάλεια για την εξωτερική τους εμφάνιση και την εικόνα του σώματός τους. Αυτό είναι ως έναν βαθμό αναμενόμενη εξέλιξη, αν λάβουμε υπόψη μας τις δραματικές αναπτυξιακές αλλαγές σε όλα τα επίπεδα που χαρακτηρίζουν τη φάση της προεφηβείας. **Οι σωματικές αλλαγές** μπορεί να δημιουργούν σύγχυση και ανασφάλεια στον προέφηβο και τον νεαρό έφηβο. Τα παιδιά αρχίζουν να αποκτούν επίγνωση της εξωτερικής τους εμφάνισης. Αρχίζουν να προβληματίζονται και να ανησυχούν για την εμφάνισή τους και για το πώς την εκλαμβάνει ο περιγυρος. Σε συνδυασμό με τις ορμονικές και συναισθηματικές αλλαγές αυτής της περιόδου που επηρεάζουν τη διάθεση του προέφηβου και του νεαρού έφηβου, αυτού του είδους οι ανησυχίες μπορεί να βιώνονται υπερβολικά και να δημιουργούν συναισθηματικές δυσκολίες.

Σε όλες αυτές τις σημαντικές αλλαγές που επιφέρει η ήβη, έρχεται να προστεθεί ως επίσης σημαντικός παράγοντας επιρροής για τα νεαρά άτομα, η μαζική μας κουλτούρα. **Τα μηνύματα της ευρύτερης κουλτούρας βομβαρδίζουν τα παιδιά** με μηνύματα για την ιδανική εξωτερική εμφάνιση και τον ιδανικό σωματότυπο. Τα μηνύματα αυτά, καθώς εσωτερικεύονται και γίνονται αντικείμενο συζήτησης και επεξεργασίας από τον μικρόκοσμο της ομάδας των συνομηλίκων, αποτελούν μια σημαντική δύναμη πίεσης για τα αναπτυσσόμενα άτομα. Οι νεαροί έφηβοι παγιδεύονται στην προσπάθεια να ανταποκριθούν σε μη ρεαλιστικά ιδανικά σωματικά και εμφανισιακά πρότυπα και αυτό τους δημιουργεί αίσθημα δυσαρέσκειας για τον εαυτό τους και συναισθήματα απογοήτευσης και ματαιώσης.

Τα κορίτσια είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στην εσωτερικευση των μηνυμάτων που προβάλλουν τον ιδανικό γυναικείο σωματότυπο, την ιδανική γυναικεία επιδερμίδα, τα ιδανικά μαλλιά, το ιδανικό στυλ ντυσίματος και όλα αυτά μέσα από το πρίσμα της αντικειμενοποίησης και πρώιμης σεξουαλικοποίησης του γυναικείου σώματος. Στη φάση που καλούνται να διαμορφώσουν μια αντικειμενική, ρεαλιστική και υγιή εικόνα για τον εαυτό τους, τα κορίτσια **πέφτουν στην παγίδα της ανεδαφικής σύγκρισης με τα μαζικά προβαλλόμενα πρότυπα** για την ομορφιά και την ελκυστικότητα και, μέσα από αυτή τη διαδικασία, συχνά αντικειμενοποιούν και τα ίδια το σώμα τους ακολουθώντας τις εντολές της ευρύτερης κουλτούρας. Αν για τα κορίτσια αποκτήσει μεγάλη σημασία αυτού του είδους η σύγκριση και το αίσθημα μειονεξίας και αδυναμίας ανταπόκρισης στο ιδεατό, τότε μπορεί να οδηγηθούν σε κατάθλιψη ή και σε διαταραχές στην πρόσληψη τροφής με καταστροφικές συνέπειες για την σωματική και ψυχική τους υγεία.

Και **τα αγόρια** φυσικά δεν εμφανίζουν ανοσία στις πολιτισμικές επιταγές που ορίζουν τον

ιδανικό, μυώδη, ψηλό σωματότυπο με τις τέλειες αναλογίες ως πρότυπο για την ανδρική ομορφιά και ελκυστικότητα.

Αναζητήστε ένα παλιό σας άλμπουμ φωτογραφιών και ανασύρετε φωτογραφίες σας από την ηλικία των 12, 13, 14 ετών. **Προσπαθήστε να θυμηθείτε πώς αισθανόσασταν τότε για την εξωτερική σας εμφάνιση.** Τι είδους ανασφάλειες σε σχέση με το σώμα σας, σας απασχολούσαν και σε ποιο βαθμό; Αναρωτιόσασταν αν είστε αρκετά αδύνατη, όμορφη, αν έχετε τις σωστές αναλογίες αν τα μπούτια σας είναι χοντρά, αν το στήθος σας είναι μικρό; Αναρωτιόσασταν αν είστε αρκετά ψηλός, αρκετά μυώδης, αν έχετε τη σωστή τριχοφυΐα στα σωστά σημεία; Τι είδους πρότυπα για την ομορφιά θυμάστε να σας επηρέαζαν; Θυμάστε αν υπήρχαν συγκεκριμένα πρόσωπα από την ευρύτερη κουλτούρα στα οποία να θέλετε να μοιάζετε;

Πόσες ώρες περνούσατε μπροστά στον καθρέφτη

εξετάζοντας μια τούφα από τα μαλλιά σας, ή μια πτυχή του παντελονιού σας, ή ένα σπυράκι που πιστεύατε ότι θα κατέστρεφε για πάντα την κοινωνική και ερωτική σας ζωή; Αφού σκεφτείτε όλα αυτά τα θέματα κάνοντας αυτό το νοερό ταξίδι προς την δική σας εφηβεία, παρατηρήστε προσεκτικά τον κόσμο του παιδιού σας και συζητήστε μαζί του τις ανασφάλειές του. Εκτιμήστε αν οι ανασφάλειες για την εμφάνιση είναι τέτοιου είδους και βαθμού που να δημιουργούν συναισθηματικές δυσκολίες στο παιδί σας και, αν αυτό συμβαίνει, αναζητήστε τη βοήθεια του ειδικού. Αν οι ανασφάλειες βρίσκονται στο πλαίσιο των αναμενόμενων για την εφηβεία αμφιταλαντεύσεων σε σχέση με την προσωπική επάρκεια σε διάφορους τομείς, τότε φροντίστε να είναι ανοιχτό το πεδίο επικοινωνίας με τον έφηβο ώστε να σας εμπιστεύεται και να σας μιλάει για τα ζητήματα που τον προβληματίζουν.

Τα καλά νέα είναι ότι, παρά την ισχυρή επιρροή της ευρύτερης κουλτούρας και της κουλτούρας των συνομηλίκων, **τον πιο κρίσιμο ρόλο τον έχει η οικογένεια**. Για να ανταποκριθεί όμως η οικογένεια στον ρόλο της, πρέπει να έχουμε εξασφαλίσει συνθήκες ανοιχτής επικοινωνίας, να έχουμε εμείς οι ίδιοι οι γονείς διαχειριστεί τα ζητήματα που σχετίζονται με την εμφάνισή μας και την αποδοχή της εικόνας μας και επίσης να έχουμε μπει σε διεργασία επεξεργασίας και απομυθοποίησης των μηνυμάτων της μαζικής μας κουλτούρας.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε για να βοηθήσουμε τον έφηβο να διαχειριστεί τις ανασφάλειες για την εξωτερική του εμφάνιση;

Αρχικά, σας υπενθυμίζω ότι η διαδικασία για την αποδοχή του σώματος και την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, δεν ξεκινά από την εφηβεία, αλλά από τα πρώτα χρόνια του παιδιού.

Έτσι, από μικρή ηλικία μαθαίνουμε στα παιδιά ότι δεν υπάρχει ένας και μοναδικός ιδανικός τύπος σώματος αλλά ότι οι άνθρωποι διαφέρουν και δεν υπάρχει τίποτα το κακό και το αρνητικό στο να είναι κάποιος ψηλός ή κοντός, αδύνατος ή χοντρός. Μαθαίνουμε στα παιδιά από μικρή ηλικία να φιλτράρουν τα μηνύματα της ευρύτερης κουλτούρας για την ομορφιά, την ελκυστικότητα και το ιδανικό σώμα. Ο ρόλος της οικογένειας είναι να λειτουργεί ως διαμεσολαβητής στα μηνύματα της ευρύτερης κουλτούρας μέσα από το να παρέχει ένα ισχυρότερο σύστημα αξιών με το οποίο το παιδί να ταυτίζεται. Έτσι, φτάνοντας στην εφηβεία, τα παιδιά είναι ήδη «υποψιασμένα» για τα παραπλανητικά μηνύματα που δέχονται και είναι σε θέση να επιλέγουν την προσωπική τους στάση απέναντι στις πολιτισμικές επιταγές. Επίσης, από μικρή ηλικία **μαθαίνουμε στα παιδιά να διαχωρίζουν την εικόνα από την ταυτότητα**

. Έτσι, μαθαίνουν να βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από την πολυπλοκότητα που διακρίνει τους ανθρώπους και να μην συσχετίζουν το αίσθημα για την προσωπική τους αξία και επάρκεια από την εξωτερική τους εμφάνιση. Αν τα παιδιά έχουν μπει από μικρές ηλικίες σε τέτοιου είδους διεργασίες, τότε φτάνουν στην εφηβεία με αίσθημα επάρκειας για τον εαυτό τους. Ο έφηβος που νιώθει καλά για τον εαυτό του είναι λιγότερο ευάλωτος στο να αναπτύξει σοβαρές ανασφάλειες για την εικόνα του. Αν το παιδί έχει αναπτύξει από μικρή ηλικία θετικά συναισθήματα για το σώμα του, τότε σαν έφηβος θα έχει θετική αντίληψη για το σώμα και την εικόνα του σώματός του. Είναι βέβαια αυτονόητο ότι **η θετική εικόνα σώματος συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.**

Είναι επίσης αυτονόητο ότι η μη αποδοχή της σωματικής εικόνας οδηγεί σε αίσθημα μειονεξίας που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει τον έφηβο σε επιλογές που δεν αντανακλούν αυτοσεβασμό. Καλλιεργούμε λοιπόν την αυτοεκτίμηση που πηγάζει από το συνολικότερο αίσθημα του παιδιού για τον εαυτό του. Ενθαρρύνουμε το παιδί από μικρή ηλικία σε δραστηριότητες που να καλλιεργούν τις δεξιότητές του και να ενθαρρύνουν την κοινωνική του ανάπτυξη. Φροντίζουμε δηλαδή ώστε φτάνοντας στην εφηβεία το παιδί να έχει ήδη μάθει να σχετίζεται με τον κόσμο με τρόπους που να εκφράζουν σεβασμό για τον εαυτό του.

Επειδή εμείς οι γονείς αποτελούμε φυσικά πρότυπο για τα παιδιά μας, φροντίζουμε να περνάμε θετικά μηνύματα και μέσα από τη δική μας στάση προς τη σωματική μας εικόνα. Φροντίζουμε να μην εκφράζουμε παράπονα για τον σωματότυπό μας, ούτε στάση μη αποδοχής της εικόνας μας γιατί έτσι περνάμε ακριβώς αυτό το μήνυμα στα παιδιά μας. Επίσης φροντίζουμε να καλλιεργούμε μια συνεπή στάση ως προς τις διατροφικές συνήθειες μέσα στην οικογένεια και την αξία της σωματικής άσκησης, όχι με στόχο την ανταπόκριση σε ιδανικά πρότυπα, αλλά με στόχο την σωματική και συναισθηματική ευημερία.

Επίσης, **χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή με τα παιδιά που μπαίνουν στην ήβη πρώτα ή καθυστερημένα** σε σχέση με τον μέσο όρο των συνομηλίκων τους. Επειδή διαφέρουν εμφανισιακά από τους συνομηλίκους, αυτοί οι προέφηβοι είναι πιο ευάλωτοι στο να αναπτύξουν αίσθημα ανασφάλειας για την εμφάνισή τους. Χρειάζεται λοιπόν τα παιδιά

να λάβουν το μήνυμα ότι δεν υπάρχει ένα και μοναδικό χρονοδιάγραμμα για την ιδανική σωματική ανάπτυξη, αλλά ότι ο κάθε άνθρωπος ακολουθεί το δικό του ρυθμό που καθορίζεται από κληρονομικούς, ιδιοσυγκρασιακούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες και ότι η αξία μας ως άτομα δεν εξαρτάται από το ρυθμό της σωματικής μας ανάπτυξης. Πρέπει με άλλα λόγια να βοηθήσουμε τον προέφηβο να αποδεχτεί την εικόνα του, ώστε να μην αναπτύξει αίσθημα μειονεξίας. Ιδιαίτερα ευάλωτα σε αίσθημα μειονεξίας είναι τα αγόρια που καθυστερούν να αναπτυχθούν σωματικά σε σύγκριση με τους συνομηλικούς τους, ενώ τα κορίτσια που αναπτύσσονται πρόωρα, χωρίς τη σωστή καθοδήγηση, συχνά παγιδεύονται σε ρόλους που δεν αντιστοιχούν στην ηλικία τους.

Αν ο έφηβος εκφράζει – είτε λεκτικά είτε μη λεκτικά – ανασφάλειες για την εμφάνιση και τη σωματική του εικόνα, παρακινήστε τον να σκεφτεί και να απαντήσει στα παρακάτω ερωτήματα που θα τον βοηθήσουν να εντοπίσει τις πηγές της ανασφάλειάς του:

- Μου αρέσει το σώμα μου; Θα ήθελα να έχω διαφορετικό σωματότυπο; Θα ήθελα να αλλάξω το σώμα μου;
- Με προβληματίζει/με θυμώνει το ότι οι άλλοι θέλουν να αλλάξω το σώμα μου; Με πιέζουν από το περιβάλλον μου να αλλάξω το σώμα μου;
- Μου αρέσει γενικά η εμφάνισή μου; Αν όχι, γιατί δεν μου αρέσει;
- Θέλω να αλλάξω την εμφάνισή μου; Αν ναι, γιατί; Επειδή πιστεύω ότι έτσι θα άλλαζε η γνώμη των άλλων για μένα; Επειδή εγώ έχω κίνητρο να αλλάξω κάτι πιο γενικό στον τρόπο ζωής μου;
- Αν άλλαζε κάτι στο σώμα μου, τι πιστεύω ότι θα άλλαζε στη ζωή μου;
- Μήπως πιστεύω ότι οι αλλαγές στο σώμα μου θα άλλαζαν τη συμπεριφορά των άλλων προς εμένα; Και αν αυτό δεν συμβεί;
- Υπάρχει κάποιο δημόσιο πρόσωπο στο οποίο θα ήθελα να μοιάζω; Κάποια ηθοποιός ή τραγουδιστής, ή μοντέλο, ή παρουσιάστρια; Αν ναι, μήπως αυτό θα πρέπει να με βάλει σε υποψίες για τα μηνύματα από τα μέσα ενημέρωσης και για τον τρόπο με τον οποίο εγώ αντιδρώ σε αυτά και τους επιτρέπω να επηρεάζουν τη ζωή μου;
- Ποιο στυλ ντυσίματος με κάνει να αισθάνομαι καλά με το σώμα και την εμφάνισή μου; Μήπως επιδιώκω ένα στυλ ντυσίματος που δεν ταιριάζει στο σωματότυπό μου; Γιατί; Ποιες εικόνες με επηρεάζουν; Σε ποια πρότυπα θέλω να ανταποκριθώ και γιατί;

Υπενθυμίστε στον έφηβο το ζήτημα της προσωπικής επιλογής. Υπενθυμίστε του δηλαδή, μέσα από συζήτηση και μέσα από την προσωπική σας στάση ζωής, ότι είναι προσωπική του επιλογή σε ποιον σωματότυπο και ποιο στυλ εμφάνισης επιδιώκει να ανταποκριθεί. Ότι είναι προσωπική του επιλογή ο τρόπος που επεξεργάζεται και εσωτερικεύει τα μηνύματα της ευρύτερης κουλτούρας που προβάλλουν συγκεκριμένα στυλ εμφάνισης και σωματότυπου. Ότι είναι προσωπική του επιλογή η συμμετοχή στην κουλτούρα του θαυμασμού των ινδαλμάτων της βιομηχανίας του θεάματος. Ότι είναι

Όταν ο έφηβος αισθάνεται ανασφάλεια για την εμφάνιση και την εικόνα του σώματός του

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη
Τετάρτη, 24 Απρίλιος 2019 08:50 -

προσωπική του επιλογή ο τρόπος που επιλέγει να φροντίζει το σώμα και την εμφάνισή του. Ότι είναι προσωπική του επιλογή να επιβάλλει στον εαυτό του περιορισμούς στην έκφραση λόγω του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται την εμφάνισή του.

Τέλος, αν έχετε ενδείξεις ότι οι ανασφάλειες του εφήβου για την εμφάνισή του επηρεάζουν τις επιλογές του με αυτοκαταστροφικούς τρόπους, απευθυνθείτε στον ειδικό που θα βοηθήσει το παιδί σας να τροποποιήσει τα δυσλειτουργικά πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς που σχετίζονται με την λανθασμένη επικέντρωση σε ζητήματα εμφάνισης και να μάθει να αποδέχεται, να σέβεται και να αγαπά τον εαυτό του.

<https://efiveia.gr>