

1

Что такое образ тела?

Чтобы улучшить свой образ тела, для начала не помешает разобраться с тем, что же это вообще такое. Можно много написать, но я не буду долго останавливаться. Поступим проще. Образ тела — это...

**твои мысли и чувства по поводу своего тела,
внешнего вида, то есть того, как ты выглядишь.**

Вот несколько примеров. Этими мыслями и чувствами поделились твои сверстники.

«У меня такие прыщи, что просто ужас!
Позор какой-то». (Фрэн, 14 лет)

«Я такой дохлый! У меня руки
как спички». (Олли, 15 лет)

«Если я не похудею, у меня никогда
не будет девушки!» (Карл, 16 лет)

«Да, я неидеальная. А кто идеальный?
Я — это я, ничего плохого в этом нет!»
(Салли, 12 лет)

«Не могу дождаться, когда вырасту
и буду сама решать, какие у меня должны
быть волосы. Я сразу же избавлюсь от этого
рыжего кошмара на голове и перекрашусь
в блондинку. Все парни любят
блондинок!» (Викки, 13 лет)

«Ненавижу свое тело. Ненавижу его
целиком!» (Джордж, 11 лет)

«Мне без разницы, кто что думает
по поводу моей внешности. Главное —
я сам себя устраиваю». (Клайв, 14 лет)

«Я тощая и ничего не могу с этим поделать. Взрослые считают, что у меня анорексия, девочки в школе меня ненавидят, а парни смеются надо мной из-за плоской груди. Ненавижу свою внешность!» (Лили, 16 лет)

«Конечно, я никогда не стану стройной, длинноногой блондинкой и по мне вряд ли будут сохнуть, как по Мелани из параллельного класса. Но на самом деле важно то, какой ты человек!»
(Кристен, 12 лет)

«Я просто уродина. Никто не захочет быть на меня похожей, поэтому я ничего не стою». (Ройзин, 10 лет)

«Я боюсь, что никому никогда не буду нравиться, потому что у меня нет кубиков на животе!» (Марлон, 15 лет)

Такие мысли и чувства могут повлиять на поведение человека и его жизнь в целом. Давай на примере других подростков посмотрим, как это происходит.

«Я часами стою перед зеркалом и пытаюсь выдавить прыщи, но кожа от этого становится только хуже, и я сгораю от стыда». (Фрэн, 14 лет)

«Я не выхожу на улицу без банданы или шапки. На уроках головные уборы запрещены, поэтому я начала прогуливать школу и теперь занимаюсь на дому с мамой». (Викки, 13 лет)

«Я постоянно пытаюсь соблюдать диету, часами смотрю в зеркало и щипаю себя, чтобы проверить, сбросил я вес или нет». (Карл, 16 лет)

«Два года назад я начала себя ранить — мне было очень плохо из-за того, что люди про меня говорят». (Лили, 16 лет)

«Прежде чем пойти играть с подругами после школы, я мерю кучу разной одежды. Еще я постоянно спрашиваю маму, нормально ли выгляжу». (Ройзин, 10 лет)

Я ем полезную еду и регулярно занимаюсь физкультурой. Главное — здоровье, а не какой-то определенный внешний вид». (Клайв, 14 лет)

«Я люблю покупать себе новую одежду». (Салли, 12 лет)

«Я вообще не обращаю внимания на то, что другие девочки в школе говорят про мой рост и очки!» (Кристен, 12 лет)

«Я стараюсь не заглядывать в зеркало и выбираю мешковатую одежду, чтобы тело было не так заметно». (Джордж, 11 лет)

«Чтобы ко мне не приставали по поводу внешнего вида, я сам пристаю к другим». (Марлон, 15 лет)

«Я каждый вечер несколько часов занимаюсь на домашних тренажерах. Недавно начал воровать у старшего брата белковые коктейли». (Олли, 15 лет)

Итак, у некоторых ребят образ тела позитивный, а у других — негативный. Работая с этой тетрадью, ты больше узнаешь о связях между мыслями, чувствами и поведением, а также о том, как они определяют, какой образ тела будет у человека. В этом понимании кроется ключ к позитивному восприятию своей внешности.

Но для начала нужно определиться с тем, как ты в данный момент воспринимаешь свое тело и как это влияет на твои поступки и на жизнь в целом. Это второй шаг в работе по улучшению образа своего тела. Анкета в следующей главе поможет разобраться.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks