

Рекомендации для учителей
«Направления помощи подростку, страдающему дисморфофобией»
(составлены педагогом-психологом МБОУ лицея №1, Власовой О.С.)

1. Помощь ребенку в работе над своей личностью. Попросите Вашего подопечного написать на листе бумаги свои сильные стороны, те, которые помогают в жизни, и слабые, те, которые мешают. Поскольку подростки заиклены на недостатках, важно делать акцент на достоинствах. Полезно вести «дневник своих достижений». Начните развивать антиподы слабых качеств, например, «открытость», если слабое качество «закрытость», «спонтанность», если слабое качество «все контролировать». Особо пристальное внимание нужно уделить коммуникабельности и коммуникативным навыкам.

2. Увлечения и хобби. Часто подростки, заикленные на своей внешности, недостаточно заняты в кружках, ленивы во внеурочной деятельности. Необходимо стимулировать их попробовать себя везде. Найти ту область, где можно быть успешным, проявлять свои способности. Важно понять на собственном опыте, что внешность – это ничто по сравнению с личностными качествами и талантами. Увлечения также приносят невероятные удовольствия, «засасывают», преображают и раскрывают человека. Необходимо придавать значимость активной жизненной позиции.

3. Преодоление страха самовыражения. Лучший способ самораскрытия – погрузиться в театральное искусство. Можно порекомендовать найти подростково-драматическую студию. При этом объясните, что не нужно ставить задачу поступления во ВГИК. Необходимо в первую очередь поставить перед собой задачу снятия страха перед самим собой, страха публичных выступлений, преодолению социальной тревоги, отреагированию эмоций. Школьные мероприятия, во время которых обучающиеся имеют возможность выступить на сцене – замечательный способ в преодолении подобного страха. Необходимо поддерживать смелость детей, выходящих к доске, и во время оценивания ответа, обязательно обратить внимание на смелость и стремление бороться со своими страхами.

4. Появление хорошего друга в лице взрослого. Важно, чтобы у дисморфофобного тинейджера появился хороший друг-взрослый, который всегда выслушает, поддержит и даст хороший жизненный совет. Главное, чтобы этим другом не стал человек, преследующий свои низкие цели. Здорово, если имеется возможность такого друга-взрослого встретить в учебном заведении (психолога, классного руководителя или любого учителя).

5. Эмоциональные поглаживания. Тесно общаясь с другим человеком, мы либо допускаем «эмоциональные уколы» в речи – это неконструктивная критика, едкие замечания, намеки, в которых проскальзывает неверие в этого человека, в его способности и возможности (особенно в школьных достижениях), либо стараемся поддержать, сказать комплимент, приобнять, похлопать по плечу, одобрить, похвалить, а это уже «эмоциональные поглаживания». С подростками, у которых есть даже легкие черты дисморфофобии про «эмоциональные уколы» нужно забыть совсем, а вот «эмоциональных поглаживаний» должно быть в избытке. Высказанные от души, они станут целебным бальзамом, который сможет абсолютно нивелировать эту проблему.

6. Создавать условия для формирования любви к чтению. Книги спасают от одиночества и перемещают фокус внимания с внешности на внутренний мир человеческих отношений.

7. Татуировки и пирсинг. С точки зрения психологии, тату и пирсинг – это тоже является одним из признаков дисморфофобии. И если вы знаете, что у дисморфофобного подростка появились подобного рода украшения, можно надеяться, что он не будет увечить порезами свое тело. Тату и пирсинг в данном случае являются альтернативным, социально приемлемым способом проявления агрессии, направленной на себя (аутоагрессия). Таким же компромиссным и безопасным способом может являться одежда, прическа, цвет волос или стиль подростка. Понятно, что необходимо напоминать подобному подростку требования к внешнему виду, которые есть в учебном заведении, но требования должны формулироваться максимально корректно, желательно без свидетелей и громкого обсуждения в коридорах учебного заведения или при входе в учебный кабинет. Помните, что для подростка с дисморфофобией яркость и вызывающий стиль во внешности – это своеобразная психотерапия самому себе.

Директивы применяйте только в случае крайней необходимости. Рамки подростку очень нужны, но эти пределы должны быть четко определены: не хамить бабушке, ночевать дома, не употреблять алкоголь, не вести беспорядочную половую жизнь, то есть то, что касается безопасности, здоровья и насилия. А в такой сложной ситуации как присутствие дисморфофобии необходимы как понимание, так и доверие, и компромиссы.

8. Посоветуйте тинейджеру носить на запястье аптекарскую резинку, которой скрепляют товар. Если появляется навязчивая идея причинить себе боль, можно натянуть резинку, при этом она больно шлепнет по запястью. По крайней мере – это один из вариантов поиска безопасного самоповреждающего поведения.

9. Выход эмоциям. За деструктивными действиями всегда прячется отчаяние. Важно выйти в общении с подростком на доверительное общение. Помогите ему увидеть, осознать, выплеснуть свои чувства и поделиться ими. Расскажите на примере своих знакомых, знакомых, других подростков истории о преодолении подобных проблем. Тактильный контакт при этом использовать необходимо с осторожностью. Нужно иметь 100-процентное доверие, чтобы Ваши прикосновения к подростку не вызывали дискомфорт.

При полном доверии к Вам, если повезет, Ваш подопечный разрыдается, а если нет – поведаете ему о том, что эмоции не нужно держать в себе, иначе они «разнесут изнутри». Их нужно выплескивать. Для это есть разные способы: вести дневник, встать под проточную воду душа и поплакать, побить подушку и, сложенным вдвое полотенцем по кровати или боксерскую грушу, написать себе письмо, в котором можно описать понимание себя и сочувствие к себе. Кстати, для девочек важно найти человека, с которым будет приятно обменяться объятиями.

Расскажите о том, как важно с уважением относиться к собственному телу. Это даже регламентировано в православии.

10. Здоровый образ жизни. Необходимо придерживаться самых его элементарных основ, без фанатизма. Желательно в разговоре о правильном питании лишь затрагивать вопрос пользы всех микроэлементов без исключения и их влияние на здоровье, а также их значение для внешнего вида волос, кожи, ногтей и т.д.

Преодоление дисморфофобии процесс не простой, тем не менее, существенно снизить ее задача вполне реальная. Окончательно исчезнуть эта проблема может к годам 26-30, когда юношество с его максимализмом, значимостью чужого мнения, слабым «Я», высокой роли общения со сверстниками останется позади и настанет время зрелости с его опорой на внутреннюю силу и самого себя.