# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЁ ТЕЛО ВЫГЛЯДИТ НЕ ТАК, КАК У МОИХ ДРУЗЕЙ ИЛИ ЛЮДЕЙ В СОЦСЕТЯХ?

С твоим телом не обязано происходить всё точно так же, как с телом твоего друга. Дети часто **сильно отличаются друг от друга.** Один начинает быстро расти, у второго меняются пропорции тела, появляются волосы, округляются формы или становится больше мышц. А у третьего почти ничего ещё не меняется.

Организм не сверяется с календарём и не спрашивает: «А как там остальные?». Он развивается в своём темпе и режиме, **предусмотренном твоей природой.**

Но иногда мы попадаем в такую ловушку, как соцсети. Мы смотрим на фотографию человека и думаем, что он именно так всегда выглядит и в жизни. Хотя он мог выбрать лучший кадр из пятидесяти, поставить удачный свет, повернуться определённым образом, использовать фильтр или отредактировать фотографию. А ты потом сравниваешь это изображение со своим обычным отражением в зеркале. Получается нечестное соревнование.

При этом твоё тело позволяет тебе бегать, смеяться, плавать, танцевать, обнимать близких, думать, учиться и заниматься тем, что тебе нравится. **Внешность — всего лишь одна часть твоего тела.** Что твоё тело умеет делать ещё? Подумай и назови, за что ты можешь похвалить и поблагодарить своё тело?

И ещё одна важная вещь: не пытайся сам менять своё тело с помощью особых диет, голодания, таблеток или тяжёлых тренировок только потому, что хочешь стать похожим на кого-то из интернета.

Учёными доказано, что такие способы быстро похудеть часто дают результат ненадолго. Вес сначала быстро уменьшается, но потом возвращается. Из-за этого часто оказывается, что до диеты всё было нормально, а теперь стало только хуже.

Наш организм вообще **не любит резких изменений.** Особенно в детстве, когда ты ещё растёшь и твоему телу нужны еда, сон и движение, чтобы нормально развиваться.

Поэтому если тебе хочется что-то изменить во внешности, лучше не экспериментировать с собой в одиночку. Сначала поговори со взрослым и врачом. Они помогут понять, нужно ли вообще что-то менять и как сделать это безопасно.

А если мысли о внешности начинают занимать слишком много места — ты часто рассматриваешь себя в зеркале, стесняешься есть при других, пропускаешь еду, боишься поправиться или перестаёшь делать то, что любишь, потому что переживаешь из-за своего тела, — **обязательно расскажи взрослому,** которому доверяешь.

Когда в следующий раз захочется сравнить себя с кем-то, вспомни главное:

**твоё тело сейчас не участвует в конкурсе красоты. Оно растёт. И у него есть собственный темп.**



## Проверь себя

**1** **Почему дети одного возраста могут выглядеть очень по-разному?**

**А.** Потому что кто-то развивается «правильно», а кто-то нет.

**Б.** Потому что рост и созревание у всех начинаются и идут в своём темпе.

**В.** Потому что если ребёнок ниже или выше друзей, значит, он неправильно питается.

**2** **Почему сравнивать себя с людьми в соцсетях неправильно?**

**А.** Потому что фотографии в интернете могут быть сделаны при удачном свете, с фильтрами или после обработки.

**Б.** Потому что люди в соцсетях всегда специально обманывают других.

**В.** Потому что по фотографии невозможно понять, как человек выглядит в обычной жизни.

**3** **Что полезнее спросить себя вместо «Почему я выгляжу хуже других?»**

**А.** «Как мне быстрее изменить своё тело?»

**Б.** «Что моё тело умеет делать и как я могу о нём заботиться?»

**В.** «Кто из моих друзей выглядит хуже меня?»

**4** **Что делать, если тебе кажется, что нужно срочно похудеть или изменить тело?**

**А.** Самому найти диету в интернете.

**Б.** Пропускать ужин и больше тренироваться.

**В.** Обсудить свои переживания со взрослым и, если нужно, с врачом.

**5** **Когда обязательно стоит рассказать взрослому о переживаниях из-за внешности?**

**А.** Если мысли о теле мешают есть, общаться, учиться или заниматься любимыми делами.

**Б.** Только если кто-то неприятно прокомментировал твою внешность.

**В.** Никогда — такие переживания нужно держать при себе.

Правильные ответы: 1 – Б, 2 – А, 3 – Б, 4 – В, 5 – А



