

Самовыражение

Есть много способов сообщить людям о том, кто ты такой.

Внешний вид — один из них. Внешнее самовыражение — путь к креативности, индивидуальности. Самовыражение — источник вдохновения, который дает разрядку от негативных эмоций, нежелательной усталости.



Внешность

Когда человеку нравится его внешность, он чувствует себя более уверенно. Compliments также способствуют повышению уверенности в себе. Однако иногда мы видим со стороны окружающих странные реакции, предвзятое отношение к людям, которые что-то делают иначе, в том числе одеваются.

Подросток может легко оказаться в этой ловушке: одеваться так, чтобы нравиться другим людям, а не себе. Лучше всего оставаться самим собой, быть честным во всем, что делаешь, в том числе в том, как выглядишь.



Новые варианты

Примеряя новые образы, подростки определяют не только с тем, что им нравится, но и с тем, как их должны воспринимать окружающие.

Приятная внешность

Самовыражение, хорошее настроение и принятие себя тесно связаны.

Эксперименты

Экспериментировать с внешним видом очень интересно. Чтобы определить, что помогает тебе отлично выглядеть и хорошо себя чувствовать, нужно время. По мере взросления детям предстоит попробовать различные варианты имиджа. Такие эксперименты позволяют лучше узнать себя и помочь это сделать другим людям.

Что посоветовать подростку

Вот такие слова вы можете использовать: «Возможно, у нас часто возникают разногласия из-за того, что ты носишь или как выглядишь». Все потому, что мы сосредоточены на том, что скажут окружающие, не осудят ли твою внешность. А тебе важнее творчество, индивидуальность, принятие друзей. Давай спокойно обсудим твои цели и вместе взвесим, какие из них наиболее важны в конкретной ситуации».

Средства выражения

Индивидуальный образ формируется множеством способов, и подростковые годы — отличное время, чтобы пробовать и экспериментировать.

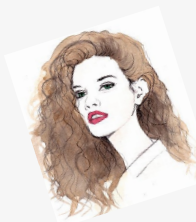
Одежда

Удобная опрятная одежда по размеру — залог успеха. Стоит иметь несколько качественных базовых предметов одежды, чтобы составить свой идеальный гардероб.



Волосы

Длинные или короткие, кудрявые или прямые, уложенные или естественные — варианты причесок бесконечны. Кто-то быстро находит свой стиль и придерживается его, а кто-то изо дня в день экспериментирует.



Макияж

Макияж должен подчеркивать особенности, скрывая недостатки, соответствовать случаю. Безусловно, выразительно можно выглядеть и без макияжа.

