*Самостоятельная работа*

*Изучите материал, сделайте самоанализ, каков имидж Вашего ребенка, на сколько Вы влияете на него?*

**7 главных советов для создания имиджа подростка**

А вы задумывались , зачем мы одеваемся? Какое впечатление мы  производим своим видом? Для кого мы одеваемся? Все мы хотим, чтобы нас адекватно воспринимали в обществе, все мы ждем уважения и признания, однако, очень часто впечатление, которое мы желаем произвести, не совпадает с восприятием, которое возникает у окружающих. Как произвести первое приятное впечатление на людей? И речь идёт не только об одежде.  И всё же одежда – первое, что бросается в глаза в начале общения. Правильно подобранный костюм поможет произвести правильное впечатление.

   Внешность человека – его визитная карточка, прочитав которую окружающие люди могут узнать очень многое. И в самом деле, если мы хотим произвести приятное впечатление на людей, особенно при первой встрече, то первым делом заботимся об одежде, задумываемся: что надеть, чтобы понравится, а значит, добиться успеха?

   Внешность – один из элементов имиджа, имеющего множество других составляющих. Это манеры, стиль поведения, привычки – в общем, всё то, что наработано годами. И хорошим костюмом не прикроешь невоспитанность, неуверенность, отсутствие интеллигентности.

***Требуются считанные секунды, чтобы произвести первое впечатление и вся оставшаяся жизнь, чтобы его исправить!!!***

   Именно это и есть имидж! Имидж гуляет сам по себе и работает на вас, даже если вы спите. Подумайте, соответствует ли ваш имидж вашим целям.

**1.**

**Правила  в подборе одежды.**

1.Одеваться соответственно возрасту. Бесспорно, что две девушки одного возраста могут выглядеть совершенно по-разному. НО, всё же, чтобы подобрать одежду правильно нужно задумываться о том соответствует ли она возрасту.

2.Одеваться соответственно времени и месту. Наверное, все знают, что костюм для спорта не подходит для театра, а вечерний туалет неуместен на службе, и точно не стоит в школьной форме ходить в спот зал.

3.Выбирать вещи по размеру. Избегайте тех вещей, которые могут испортить не только ваше настроение, но и внешний вид.

4. Одеваться по погоде. Не стоит забывать зимой надевать верхнюю одежду.

5.Соответствие одежды образу и стилю жизни. Одеваться нужно так, чтобы одежда вас не стесняла и отвечала вашему внутреннему состоянию.

**Умение носить одежду: Так ли это просто?**

   Надеть одежду в соответствии с ситуацией, имиджевой целью, возрастом и комплекцией ещё недостаточно для того, чтобы создать выгодное впечатление о себе. Одежду надо ещё уметь носить, то есть обрести собственный стиль.  Быть стильным – это значит суметь создать целостный образ, не распадающийся на отдельные предметы туалета и аксессуары. Главный признак умения носить одежду – ощущение комфортности.

**2.**

**Пять базовых стилей.**

   В жизни каждого человека  могут возникнуть ситуации, когда необходимо выглядеть достойно и респектабельно, тогда классический костюм будет для вас палочкой – выручалочкой.

**1.Классический стиль:**

   Главное в классике, это – элегантность, сдержанность, не только в одежде, но и в манерах! Строгость и сдержанность.

   Основой классического женского стиля является костюм тройка, состоящий из жакета, юбки и брюк. Ткань должна быть обязательно однотонная. Цвет костюма может быть темно- серым, темно- синем, или темно – коричневым, не черный, и тем более не красный, так как главное в классике, это сдержанность.

**Жакет** должен быть полу приталенного силуэта, длина до середины бедра, однобортный, на 2 или 3 пуговицах. **Юбка**прямая, до колена, или до середины колена. Под жакет носиться топ или блузка из шелка, спокойные по цвету, и подходящие по цветотипу.

**Обувь** из натуральной гладкой кожи. Каблук  5-6 см, форма туфель - лодочки, пятка и носок закрыты.

**Сумка** обязательно соответствует обуви. Формат сумки А -4, чтобы входили папки и документы, на сумке тоже не должно быть декоративных элементов.

**2.Естественный стиль (Casual):**

   Главный девиз этого стиля – удобство и комфорт.

   Этот стиль очень практичен и прекрасно подходит для прогулок, поездок. Этот стиль для активного образа жизни, и совсем не подходит для работы, деловых совещаний и переговоров.

   Это стиль, где возможны разные варианты костюма: основой этого стиля чаще всего являются джинсы, и различные джемпера или кардиганы. Можно в этом стиле носить шорты, бермуды, капри, бриджи, легинсы, различные туники.  Это очень удобная одежда, как правило, из натуральной ткани . Цвета  могут быть совершенно разные, чаще всего спокойные, теплые, приглушенные.

**Обувь**на низком каблуке, или без каблука (мокасины, балетки, сандалии, спортивные туфли)

**Сумки**чаще всего объемные.

**Главная опасность этого стиля** – не создать впечатление неопрятности, неаккуратности и неухоженности.

  Если вы собираетесь на свидание, праздник, театр, гости, то предлагаю вашему вниманию романтический стиль. В чистом виде этот стиль не подходит для работы, допустимо только использовать некоторые элементы романтики в деловом костюме, и то если ваш бизнес или работа носят творческий характер.

**3. Романтический стиль:**

   Главный девиз этого стиля – это женственность.

**Основой романтического стиля** является платье, либо костюм, состоящий из юбки и блузки, или топа и болеро, или жакета.

**Ткань платья**, как правило, легкая, струящаяся, это может быть шелк, или атлас, часто используют кружево, вставки из прозрачной ткани, или мех, иногда используют бархат. В костюме или платье могут присутствовать такие декоративные элементы, как банты, воланы, рюши, рукава чаще всего фонарики. Юбка может быть в складку или с драпировками. В романтике допустимы ткани с рисунком, например, горох, или модный сейчас цветочный принт.

**Самые любимые цвета романтики** – это нежные спокойные краски, без агрессии: нежно-розовый, голубой, бирюзовый, мятный, белый, фиалковый, сиреневый.

**Обувь**: лучше всего это туфли лодочки, или изящные босоножки с тонкими ремешками или атласными ленточками. На обуви допустимы декоративные элементы.

   Идеальная сумка  к романтическому наряду – это клатч.

   Перед тем как решить, что одеть в школу, следует вспомнить о том, что в школу приходят за знаниями. Главный судья твоего стиля - это учитель и его отношение к ученику будет во многом зависеть от того, насколько опрятен и скромен его внешний вид. Самый удобный вариант для школы – это школьная форма. Но и классический стиль, в дальнейшем, прекрасно её заменяет.

**4. Цвет и образ.**

   Огромное значение имеет цвет одежды, обуви и аксессуаров, создающих имидж. Цвет- один из главных критериев в выборе одежды, ведь именно он бросается в глаза собеседнику в первую очередь. Вы ещё только собираетесь что-то сказать, а цвет вашего туалета уже сделал это за вас. И не всегда его «речь» будет выгодной для вас.

   Так, например, с чёрным цветом нужно быть осторожным. Цвет траура. Он загадочный и благородный. И в то же время угнетает. Этот цвет любят люди властные и независимые.

   Белый – цвет свежести, лёгкости, однако и к нему нужно относиться с осторожностью, так как на нём заметны недостатки внешности. Самый подходящий вариант – белая блуза или рубашка в сочетании с пиджаком или свитером.

   Красный, так же как белый и чёрный, опасный цвет. Это цвет огня  и тепла. Энергичный и тревожный, однако, быстро утомляет. Чтобы привлечь к себе внимание достаточно использовать аксессуары: галстук, шарфик, сумочку. Отлично смотрится  сочетание красного и чёрного.

   Серый  - самый благородный, аристократичный цвет, он чаще всего используется для деловых костюмов. Серый хорош сам по себе и в сочетаниях.  Одно из элегантных сочетаний: серого и розового. Хотя сам по себе розовый в деловой жизни почти не применяется, как и голубой. Тоже хорошая совместимость: серого с голубым.

   Синий - очень приятный цвет, он успокаивает и утешает, это цвет моря и неба. Синий костюм в сочетании со светлыми блузами вызывает доверие у окружающих.

   Если хотите показать окружающим настойчивость, целеустремлённость и упорство, тогда для вас зелёный костюм. Цвет надежды.

   Если вы хотите показать окружающим, что имеете своё мнение и хотите его отстаивать, наденьте жёлтый костюм.

   Но если вы несколько консервативны и любите домашний уют, то подойдёт коричневый костюм.

   Помните, что цвет одежды расскажет окружающим гораздо больше, чем хотелось бы её обладателю. По нему они узнают и характер человека, и его настроение.

      Именно поэтому школьная форма имеет такую цветовую палитру : тёмно-синяя, зелёная, чёрная, серая, красный используется только элементом.

Правила сочетания  цветов:

- учитывайте цвета для коррекции вашей внешности: «холодные» стройнят, «тёплые» расширяют.

- Подбирайте цвета с учётом ситуации, для которой одежда предназначена.

- контрастное  сочетание цветов: чёрный-белый, зелёный-красный, синий-оранжевый.

**Вывод**

   О книгах судят по обложкам, а о человеке – по одёжке. Имидж – это первое, что вспоминают люди, когда думают о вас. Подумайте, соответствует ли ваш имидж вашим целям.

Стоит помнить, что внешний вид учащегося должен соответствовать д**ресс-коду. *Дресс-код - форма одежды, требуемая при посещении определенных мероприятий, организаций, заведений.*** Мода на школьную форму пришла в Россию из Англии в 1834 году. В современной России нет единой школьной формы, но многие лицеи и гимназии, особенно наиболее престижные, а также некоторые школы, имеют свою собственную форму, подчеркивающую принадлежность учеников к тому или иному учебному заведению.