

## Если вдруг Вы почувствовали в своем ребенке комплекс неполноценности...

Комплекс неполноценности – это заниженная самооценка, возникающая на основе реального или мнимого недостатка внешности или характера.

Складывается он, как правило, в дошкольный период жизни человека или в момент полового созревания. Это объясняется тем, что малыш до 4 лет, испытывая неудачи и совершая ошибки, ещё не умеет делать выводы, подводить итоги, и, следовательно, не принимает негатив близко к сердцу. Взрослея, ребёнок начинает обобщать события, исходящие с ним, анализировать свои поступки и оценивать их, выискивая подтверждение собственному мнению в реакциях окружающих. Это происходит в 12 – 14 лет: переходный возраст – пора формирования личности. И в это нелёгкое время, подростку очень важно сознавать, какое впечатление он производит на близких, друзей, одноклассников и просто знакомых. И если ему покажется, что люди реагируют на него отрицательно, он сделает вывод: «я плохой», «я неудачник», «я хуже других». Подтвердившись несколько раз, эта мысль глубоко западает в душу подростка. Так возникает комплекс неполноценности. Можно выделить несколько причин возникновения у подростка комплекса неполноценности, и в равной степени актуальные и для мальчиков, и для девочек:

- Реальный или мнимый недостаток (физический изъян, дефект внешности или характера)
  - Равнодушие и холодность родителей, их безразличие к успехам и проблемам ребёнка, не желание принимать участия в его жизни.
  - Критическое отношение родителей к ребёнку, постоянные придирки, недовольство, насмешки, отсутствие дружеской поддержки и одобрения.
  - Повышенная забота и плотная опека родителей, чрезмерно сильное, подавляющее влияние их любви на жизнь взрослеющей личности.
  - Сплошная череда неудач в дошкольном и подростковом периодах жизни, неумение ребёнка справляться с трудностями и преодолевать препятствия.
    - Безответная подростковая любовь (закончившаяся расставанием, скандалом, выяснением отношений), глубокие переживания ребёнка.
    - Несоответствие (реальное или мнимое) образа жизни, внешности и поведения приятным в обществе нормам и стандартам.
  - Несовпадение реального жизненного уклада и социального положения с желаемым.
  - Отсутствие успеха в учёбе, карьере, спорте, низкая обучаемость и неспособность к восприятию новой информации, слабо выраженный личностный рост.
    - Наиболее характерная причина возникновения комплекса неполноценности у девочки – подростка связана с её внешностью.

В переходный период детский организм претерпевает значительные изменения: происходит превращение ребёнка в женщину, меняется физиология и психология девочки, гормональный фон резко повышается. Фигура становится женственной. Появляются грудь, талия, округляются бёдра. Всё это можно отнести к

положительным переменам, ведь для девочки процесс взросления имеет особое, почти мистическое значение: она ощущает рост своей женской привлекательности, и ей это не может не нравиться. Физиологические перемены несут с собой множество неприятных сюрпризов, например: прыщи, повышенную потливость, растительность на теле. Девочка подолгу смотрит на себя в зеркало и страдает от несовершенства своего лица и фигуры. Ей кажется, что она выглядит плохо, что её внешность далека от идеала. Сравнивая себя с фотомоделями и актрисами, она с ужасом осознаёт собственную «ущербность», да и одноклассницы, по её мнению выглядят значительно лучше и интереснее, чем она. Такие размышления наполняют душу девочки – подростка отчаянием, она чувствует себя не красивой, униженной, несчастной. Возможно, если бы она знала, что точно так же страдает большинство подростков, ей было бы намного легче. В самом деле, трудно в одиночку справиться с проблемой, обязательно нужен человек, который разделит проблему с тобой, поймёт и утешит.

Для нормального развития девочке необходима помощь взрослых, в идеале это должны быть родители: от матери дочка может получить конкретные советы и рекомендации (по уходу за кожей, подбору одежды), от отца – любовь и восхищение. И конечно, в этом возрасте девушка нуждается в подругах, ей нужна компания сверстниц, имеющих те же проблемы, что и она. Совместное обсуждение кремов – депиляторов и лосьонов от прыщей, убивает разом двух зайцев: во-первых, позволяет девчонкам найти наилучшее решение их проблемы, а во-вторых, спасает их от депрессии и даёт возможность выговориться, выплеснуть эмоции.

Точно так же девочка будет переживать, влюбившись без взаимности. Если её любимый мальчик не ответит на её чувства или, что ещё хуже, предпочтет ей другую, то она во всём обвинит свою неидеальную внешность: «я слишком полная» или «я слишком худая». Никакие убеждения и утешения взрослых здесь не помогут: подросткам свойствен максимализм, и они не могут смириться с собственным несовершенством. Существует несколько признаков, которые свидетельствуют о назревающей психологической проблеме:

- Поведение девушки резко изменилось без внешних причин.
  - Она стала часто уходить с себя, погружаться в задумчивость.
  - Периоды замкнутости сменяются оживлением, эти перепады происходят постоянно и заметны со стороны.
  - Девушка проводит много времени перед зеркалом, изучая своё отражение до мельчайших подробностей.
    - Она завидует другим девушкам и не скрывает этого.
  - Она впадает в крайность, изводя себя спортивными тренировками, отказываясь от пищи, с утра до ночи занимаясь английским языком или алгеброй.
  - Девушка становится раздражительной, злится, нервничает, часто плачет, её тело находится в постоянном напряжении, она быстро устаёт.

- Она боится людей, в компании старается держаться в стороне, не привлекая к себе внимания, в крайних случаях у неё на нервной почве появляются заикание или другие дефекты речи.
- Она нередко говорит о том, что ей не везёт в жизни, что она некрасивая, несчастная, что в жизни нет ничего хорошего, миру нет до неё никакого дела.
- Она перестаёт следить за собой – не причёсывается, не наряжается, не красится, в крайних случаях дело доходит до отказа от ежедневных гигиенических процедур, чистки зубов и мытья.
  - Она постоянно пребывает в депрессии.

Со временем причина, вызвавшая комплекс, сама собой устранилась или перестанет быть важной, но ощущение никчёмности, ненужности останется с ней навсегда. Если конечно она не приложит максимум усилий к тому, чтобы избавиться от комплекса неполноценности и вернуться к нормальной жизни.

### **Компенсация комплекса.**

Это стремление человека скрыть недостаток каких-либо черт характера путём выработки противоположных. Свою стеснительность вы можете замаскировать повышенной общительностью, сознательно избрав для себя активную и напористую манеру поведения. Будучи от природы бережливой и скуповатой, вы сделаете всё возможное, чтобы стать гостеприимной и щедрой хозяйкой. Компенсация играет положительную роль в формировании личности человека, избавляя его от комплекса неполноценности и приближая к избранному идеалу. Если комплекс неполноценности слишком велик, то компенсируя его, человек попадает в другую крайность, и здесь уже можно говорить о комплексе превосходства. Разумеется все люди стремятся достичь высот в учёбе, карьере и т.д. Это здоровые амбиции, и речь идёт не об этом. Человек с комплексом превосходства делает вид, что он лучше всех окружающих. Комплекс неполноценности часто развивается у подростков в неблагоприятной семейной обстановке, постоянного унижения, нелюбви, непонимания. Если родители не считают нужным поддерживать ребёнка, оценивать его поступки, если они не хвалят его за достижения, но постоянно ругают за промахи, то в его душе обязательно возникнет комплекс неполноценности. Из-за чего бы ни возник комплекс неполноценности с ним можно справиться.

- Заняться творчеством, направив всю отрицательную энергию в позитивное русло.
  - Взяться за монотонную и нудную работу, отнимающую всё свободное время.
  - Записаться в кружок и найти новых друзей с общими интересами.
  - Завести домашнего любимца, ухаживать за ним, дрессировать, водить на выставки.

- Заняться спортом и выплеснуть скопившуюся энергию, добившись физической усталости.
  - Почаще общаться с приятными людьми.
- Гулять на свежем воздухе, выезжать на природу, в лес, к морю.
- Желательно освоить технику расслабления (йогу, медитацию).