

## Почему у детей возникают комплексы и как помочь им с ними справиться



Комплексы — это необъективное восприятие собственных физических или психологических особенностей, низкая самооценка и, как следствие, неуверенность в себе и неприятие себя, как личности. Чаще всего они формируются в юном возрасте, потому что в этот период человек еще не до конца сформировался и легко уязвим. В подавляющем большинстве случаев комплексы мы получаем от тех, кто с нами взаимодействует: от родителей и близких родственников, одноклассников и учителей, воспитателей.

Очень многое в формировании характера, мировоззрения и восприятия самого себя у ребенка зависит от окружения, от мнения и действий взрослых. Неосторожно брошенная фраза или случайность может запомниться ему на всю жизнь и стать триггером мнимого недостатка.

Ругать, стыдить или обесценивать поступки или черты характера ребенка можно осознанно или неосознанно. Часто мы не придаем этому глобального значения и можем внушить ребенку неуверенность в себе, даже не заметив этого. Но с этим можно справиться, если отслеживать свое поведение и говорить с ребенком, спрашивать его о том, что беспокоит, поддерживать.

Есть несколько типов поведения и общения родителей, влияющих на принятие себя у ребенка. Вот основные:

### **Некорректные сравнения**

«А вот у Маши всегда чисто в тетрадках», «Саша уже прочитал все книги, которые вам задали на каникулы» — подобные реплики от взрослых всегда действуют на детей деструктивно и вызывают комплекс неполноценности. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, давайте ему позитивные примеры и указывайте на ошибки без принижения. Никто не обязан быть лучше всех.

### **Фиктивные жертвы**

Некоторые родители часто напоминают детям о том, что те обязаны им своим появлением на свет. Безусловно, это так, но ребенок не принимал самостоятельного решения о своем рождении, поэтому не должен воспринимать ваше решение как жертву. Это может сформировать в нем комплекс, заставить чувствовать себя виноватым в ваших неудобствах. Этого можно избежать, если объяснять ребенку ваши взаимоотношения немного иначе: не долженствованием, а обоюдной благодарностью за то, что вы есть друг у друга.

### **Завышенные требования и ожидания**

Не каждый ребенок должен обязательно быть талантливым отличником, показывающим высокие результаты по всем предметам. Не стоит завышать планку и требовать от ребенка максимума, это может повлечь за собой множество комплексов, от которых будет трудно избавиться. Ставьте реальные цели и спрашивайте у ребенка, что ему дается легче. Не принижайте его заслуги и достижения, даже если они далеки от идеала.

### **Обесценивание и подавление эмоций**

«Мальчики не плачут», «девочка не должна вести себя агрессивно» и многие другие стереотипные высказывания негативно влияют на самооценку и самовосприятие детей. Не нужно навешивать ярлыки и заставлять ребенка испытывать стыд за собственные эмоции. Какими бы они ни были, их можно и нужно проживать. Поговорите с ребенком об этом, расскажите о своих чувствах, поделитесь переживаниями. Покажите, что это абсолютно нормально. Тогда и в обществе сверстников и учителей ребенок сможет открыто выразить эмоции без смущения и чувства вины.

### **Общие негативные высказывания**

Мы можем в порыве злости или раздражения сказать ребенку нечто ранящее, например, что он «ничего не умеет», если есть загвоздка с одним конкретным делом. Такое может случиться с каждым, и важно опровергнуть свое высказывание, когда раздражение прошло. Объясните ребенку, что ваша негативная оценка была необъективна и вы сожалеете о сказанном. Дайте ему понять, что не думаете о нем плохо на самом деле.

*Отдельно стоит сказать про комплексы, появляющиеся у детей в силу социальных несоответствий. Не у всех могут быть одинаково крутые*

*смартфоны, одежда или обувь. Эта разность нередко порождает комплексы несоответствия. Важно объяснить ребенку, что вещи не определяют человека и нет ничего стыдного в том, чтобы чем-то отличаться от большинства. Наоборот, индивидуальность ценится выше, чем айфон, и это будет все яснее со временем. Конечно, не стоит плыть против течения, если ребенку некомфортно в таком состоянии. Но вполне возможно избавить его от переживаний и вместе понять, как ему будет комфортнее находиться в социуме и что для этого нужно.*

### **Если ребенок почему-то уверен, что его не любят.**

Возможно вы слышали от ваших детей фразу: «Мама, папа, вы меня не любите!»

Это обвинение просто сбивает с ног, но что тут скажешь в ответ, пусть даже ты трижды заботлив и просто обожаешь свое чадо? Как отмечают психологи, чем больше родители любят своего ребенка, чем более они внимательны, тем больше их гложет чувство вины, и им самим кажется, что они что-то постоянно недодают своему сыну или дочери. Ну что еще сделать – на работу не ходить, чтобы быть постоянно рядом?

Что это, ребенок, действительно чувствует себя ущемленным, или же это просто сознательное желание поманипулировать родителями?

Согласитесь, ведь действительно непонятно, искреннее это обвинение или же просто развлечение покрутить родителями и что-то у них выпросить? Кроме того, ребенок мог эту фразу попросту где-то услышать, а когда повторил – понравилось: ведь как только ребенок сказал эти слова родителям, они сразу же начали вокруг него бегать и всячески ублажать. Дети очень хорошие манипуляторы, поверьте!

#### **Что же делать?**

Как же было просто и прекрасно, когда ребенок был совсем маленьким! Сами знаете, в случае с малышом такие претензии решаются совсем просто: «Ну, как же не люблю? Вот как люблю!» И целуешь-целуешь сыночка или дочку. А они заливаются и просто счастливы. Но вот они растут и становятся более изощренными в психологии... Тем более если это касается подростков. С ними куда сложнее. Первое: взрослеющее чадо может реально ощущать нехватку родительской любви: ведь в этом возрасте мы все ощущали полнейшее непонимание и одиночество – помните? А ведь их, чуть что выпускающих шипы и колючки, действительно бывает трудно любить: они не поддаются уговорам, сами себя недолюбливают, да и ведут себя иногда так, что не понимаешь, как к ним относиться... ну какие уж тут проявления любви? И если до наступления переходного возраста у вас с ребенком были не приняты откровенные душевные разговоры, вам, скорее всего, придется очень трудно. В первую очередь задумайтесь, насколько претензии ребенка оправданы, и если вы понимаете, что телевизор, компьютер и общение с друзьями начинают заслонять от вас ребенка, то спешите исправить ситуацию.

Посидите обязательно со своим ребенком перед сном 15 минут, побеседуйте с ним о его делах – это не так сложно, но зато для ребенка эти разговоры очень важны. Если ребенок хочет с вами поиграть – найдите на это время, даже если очень заняты. В противоположном случае вы потеряете ниточку, которая вас связывает, и через несколько лет ситуация станет другой, гораздо более тревожной: вы станете вашему ребенку просто не нужны и не интересны. Но если фраза: «Родители, вы меня не любите!» все же была произнесена, поговорите – это самое лучшее. Психологи советуют: самая правильная интонация в самом начале – теплая, мягкая, попытайтесь просто его разговорить: «Тебе кажется, что мы тебя не любим?», «Тебе хочется более теплых отношений?» или «Тебе грустно, когда мы с тобой не играем?» Попробуйте активно слушать – это очень помогает большинству родителей. А самое главное, помогает детям.

К сожалению, беседы не всегда срабатывают, но в любом случае они сближают. Приведем пример: «Одна мама решила вопрос неожиданно и удачно: дала сыну задание записывать в блокнот все, что они с папой для него делают. «Утром разбудили. Улыбнулись. Поцеловали. Мама сделала завтрак. Накрыла на стол. Помыла за ним посуду. Нашла ему рубашку, которую он забросил за стул...» Совместные записи то ли сдружили сына с мамой, то ли просто его утомили, но претензии благополучно прекратились.

Все психологи в один голос утверждают, что именно беседы – это самое важное в диалоге с ребенком. С детьми много разговаривать, в том числе и всерьез – можно и нужно! Для этого нужно просто устроить спокойную обстановку, когда никто никуда не торопится, и задать ему прямой вопрос: «Ты говоришь, что мы тебя не любим. Для нас этот вопрос очень важен. Ты хочешь, чтобы в нашей семье что-то было по-другому? Что бы ты хотел изменить?» А главное, добивайтесь от ребенка конкретных предложений. Пусть он сам «пропишет» рецепт, после которого он наконец «поверит» в вашу любовь. Конечно, это не должны быть какие-то материальные запросы – тогда станет понятно, что это просто обычная манипуляция со стороны дочери или сына. Лучше если запросы будут такими: «Чтобы ты подходила ко мне и целовала, когда я засыпаю!», «Чтобы ты разрешала мне смотреть телевизор, когда там идут интересные передачи!», «Чтобы ты никогда на меня не кричала!».

Если ребенок пошел на диалог и рассказал, что именно от вас хочет, вам действительно повезло: значит, ничего серьезного, впереди просто нормальные семейные переговоры. Поблагодарите своего малыша за то, что он с вами честно поделился своими переживаниями и своими желаниями. А главное – к каждому из них отнеситесь действительно серьезно. Конечно, это не означает, что вы обязаны со всем согласиться, но зато теперь вы в курсе, что же именно имеет виду ребенок, когда говорит: «Вы меня не любите!» И теперь вы точно знаете, как с этим поступить: нужно разговаривать о его конкретных просьбах.

Но вот с гораздо более сложной проблемой сталкиваются родители, когда на все расспросы ребенок молчит, смотрит на них ненавидящим

взглядом и лишь повторяет: «Вы меня не любите!» А потом просто отворачивается и уходит. Тут есть два варианта, считают психологи, либо он вам уже совсем не доверяет, либо он начал с вами жесткую игру, игру в несчастную Жертву. «Если только возможно, тут стоит обратиться за помощью к третьей стороне: старшему брату, уважаемому человеку, дяде или любимой бабушке. Или психологу. Они поговорят, перед ними молчать глупо, многое может выясниться. Если же партизаны молчат перед кем бы то ни было и только время от времени снова повторяют заклинание: «Мама и папа, вы меня не любите!», то зовите папу. И даже если обычно отец ведет себя по отношению к ребенку мягко, в новой ситуации он может повести себя и жестко. Папа спросит сына или дочь по-взрослому: «Если ты ничего не хочешь изменить, зачем тогда ты говоришь такое?» После этого нужно выдержать паузу и смотреть ребенку в глаза. Поверьте, это сильный вопрос! А после слова: «Мама о тебе заботится, и ей больно, когда ты так ей говоришь. Маму обижать нельзя. Я – не разрешаю! Сейчас ты идешь в угол и думаешь. Если скажешь, что ты от мамы хочешь конкретно, мы с тобой это обсудим. Услышал? Еще раз: говорить глупости и обижать маму – я не позволю. Или ты говоришь, что ты хочешь, или ты молчишь. Ясно?» Такое поведение отца может спасти ситуацию: ведь для большинства детей авторитет отца обычно непререкаем, и именно его строгость может быть воспринята с должной степенью уважения.