
МЕТОДЫ БОРЬБЫ С КОМПЛЕКСАМИ

1. Методик борьбы с комплексами существует множество и все они в разной степени эффективны. Залог успеха в выборе зависит исключительно от силы личности носителя и степени его готовности к переменам. Кардинальные способы, как правило, не только самые быстрые, но и самые болезненные для психики.
2. Если у ребенка проблемы в школе и нет другого выхода, кроме как сменить ее, то отнеситесь к этому ответственно и подберите ему подходящую по интересам и способностям, в которой учителя будут более профессионально и творчески подходить к обучению детей.
3. Чтобы помочь ребенку преодолеть комплекс непривлекательности, нужно терпение и постоянное внимание к его внешности. Если «неудобная» часть тела действительно требует коррекции, подскажите подростку, как лучше с этим справиться, ни в коей мере не высмеивая излишнее внимание к данному вопросу. Иногда достаточно просто сменить прическу или подобрать другой фасон костюма, чтобы юноша или девушка смогли чувствовать себя уверенней.
4. Необходимо помочь ребенку избавиться от страхов, которые у него есть: не пускать все на самотек «Само пройдет», а обратиться к специалисту, который компетентно поможет решить интересующие вопросы.
5. Необходимо создать у ребенка адекватное отношение к себе: веру в свои силы, уважение к себе, ответственное отношение к близким, умение самостоятельно принимать решение.

Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей
(343) 307-72-32

Экстренная психологическая
помощь по телефону
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

МУ «Центр социально-психологической
помощи детям и молодежи «Форпост»»

Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Уральских рабочих, 50/б
тел./факс: (343) 307-75-42
e-mail: info@forpost.yek.ru

В нашем Центре работают:
 психологи,
 специалисты по социальной работе,
 юрист.

Администрация г. Екатеринбурга
Муниципальное учреждение
«Центр социально-психологической помощи
детям и молодежи «Форпост»»



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСОВ?



«А это у тебя комплексы!» – кому из нас не приходилось слышать эту фразу? Мы знаем или догадываемся об их существовании внутри нас, понимаем, что они мешают нам жить. Иногда мы пытаемся бороться с ними, и пока это так, есть надежда на успех. Так как же определить и побороть собственные комплексы?

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ЭТОТ БУКЛЕТ?

Этот буклет предназначен для родителей, учителей и воспитателей, которые хотят благополучия своим детям и воспитанникам.

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС?

Комплекс – это болевая точка, которая может не проявлять себя, пока на нее не нажали. Комплекс возникает вследствие ошибок и неудач и существенно влияет на поведение человека.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ КОМПЛЕКСЫ?

Многие родители формируют большинство комплексов у своих детей, выдвигая им свои требования:

- «Будь идеальным».
- «Будь сильным».
- «Радуй других».
- «Спеши».
- «Старайся».
- «Надо».

Невыполнение данных требований приводит к снижению самооценки, возникновению комплексов.

Родители, говорящие такое, обычно либо сами боятся выделиться, либо хотят видеть своего ребенка самым лучшим (чтобы был послушным как Саша, смелым как Степа, и милым, как Света). Они

могут быть съеданы чувством зависти ко всем на свете, или, наоборот, почему-то очень боятся вызвать зависть в других.

КАКИЕ БЫВАЮТ КОМПЛЕКСЫ? ПЕРЕЧИСЛИМ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ

Комплекс неполноценности, комплекс вины, комплекс неудачника, комплекс жертвы, комплекс пассивного наблюдателя, комплекс недопустимости собственной ошибки и т. д.

Комплекс неполноценности является выражением неприспособленной структуры личности, страдающей ощущением превосходства окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие ошибок и неудач и существенно влияет на поведение человека.

Комплекс вины проявляется в самых разных формах, но всегда заявляет о себе внутренним чувством вины перед окружающими и ощущением того, что мы в чем-то недостаточно хороши для них.

Комплекс жертвы – это служение. Начинается все с добродетели, со стремления стать добродетельным, добропорядочным, получить признание от людей, чтобы люди оценили.

Комплекс «белой вороны». Этот комплекс появляется у подростков в 12–16 лет. В этом возрасте им свойственна зависимость от коллектива. Они обязательно должны быть «как все», чтобы не выделяться из общей массы своей одеждой, играми и т. д.

Комплекс Нарцисса. Дети должны быть идеалом, родительской гордостью. В принципе ничего плохого в стремлении к совершенству нет, но если что-то не получается, ребенок винит кого угодно, только не себя, становится злым и агрессивным.

Комплекс Отличника – стремление всегда и во всем быть первым, не смотря ни на что. Любое разочарование приводит к сильной депрессии и снижению самооценки.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ?

1. Самый эффективный подход, позволяющий избежать большого количества комплексов, – это комфортная атмосфера в семье, которая позволит ребенку чувствовать себя адекватно.
2. Комплексы, которые человек испытывает, зачастую зарождаются еще в детстве. Поэтому очень важно воспитать ребенка так, чтобы эти комплексы не развивались в нем по мере взросления.
3. Будьте чуткими! Любите ребенка таким, какой он есть. Любите со всеми слабостями и недостатками, и тогда ни один детский комплекс не проскользнет в его взрослую жизнь, не сможет отравить его будущее.
4. Родители должны следить за своими выражениями, так как фразы программируют поведение ребенка: «Мне не нужен такой ребенок...», «Я для тебя все делаю, а ты...», «Как ты мне надоел» и пр.
5. Нельзя ориентировать детей на то, чтобы добиться именно того, чего не добились сами родители, нельзя навязывать амбиции, которые так и не смогли реализовать сами.
6. Родители не должны винить своих детей в неудачах, которые с ними происходят: развод, неудачи на работе, сложные взаимоотношения с близкими.
7. Родителям необходимо научиться любить своих детей просто за то, что они дети.