

Сигналы тревоги: как понять, что ребенок страдает от комплексов

Комплекс — это структура внутри психики, определяющая поведение человека на определенных этапах жизни. Один из таких этапов — переходный возраст. В этот период формируется характер, интересы, происходят физиологические и внешние изменения, которые не всегда нравятся ребенку. Одни дети справляются с изменениями самостоятельно, у других формируются стойкие комплексы, которые приводят к психологическим проблемам в будущем.

Как зарождаются комплексы

Представьте, маленький ребенок с радостью готовил открытку для своих родителей, но они никак не отреагировали на его подарок. Ребенок обиделся, расстроился, появилось состояние тревоги, агрессии.

Психика уникальна, она вытесняет эмоциональный конфликт, так что вскоре ребенок забудет эту ситуацию. Но на фоне взросления, когда ребенок столкнется с похожей ситуацией, она послужит триггером, который запустит процесс формирования комплекса.

Откуда и в каком возрасте берутся комплексы

На формирование комплексов влияют многие факторы. Расскажем об основных из них.

• Атмосфера в семье

Говорят, ребенок — диагноз семьи. Это действительно так. Ребенок — это зеркало семьи.

Родитель — тот, кто закладывает фундамент психики ребенка.

А родители копировали модель поведения наших бабушек и дедушек, а наши бабушки и дедушки — модель поведения своих родителей. Так происходило, потому что они не знали, как вести себя по-другому.

Вспомним фразы, которые мы часто могли слышать в детстве: «Все дети как дети, а ты...», «А вот соседские дети учатся лучше, чем ты».

Такие формулировки заведомо несут в себе негатив, они способны укрепиться в сознании и отравить жизнь ребенка.

Ваша задача — обратить внимание на воспитание ребенка, ведь оно может послужить причиной для развития комплексов.

Помните, что ребенок не способен критически относиться к словам взрослых, особенно родителей, которые являются для него наставниками.

Для ребенка до 3 лет родитель является целой вселенной, которая его обожает. Когда родитель приходит в плохом настроении, ребенок думает, что это он в чем-то виноват, если родитель грубит, то ситуация усугубится.

В 7–8 лет ребенок воспринимает слова родителя как аксиому, которая приводит к формированию глубинного чувства вины. Чувство вины же перерастает в комплекс неполноценности, избавиться от которого намного сложнее.

Семья — первая ступень формирования личности. Без должной поддержки и любви ребенок создает себя сам — так, как у него это получается.

- Атмосфера в школе

Дети бывают особенно беспощадны, от них можно услышать крайне жестокие высказывания. Некоторые дети и вовсе оказываются жертвами школьного буллинга и даже физического насилия.

По статистке западных образовательных учреждений, 50% учеников до 14 лет подвергаются школьным преследованиям. Исследования в России начались гораздо позже и показали, что издевательства — это массовое явление. 80% детей в возрасте до 11 лет подвергались насилию со стороны сверстников, ситуацию ухудшает и буллинг со стороны учителей.

Все это оседает в неокрепшем сознании ребенка – он начинает верить в те злые слова, которые слышит от сверстников.

- Особенности переходного возраста

В возрасте 10–12 лет происходят физиологические процессы: гормональное становление, на фоне которого меняются тело и лицо. Появляются первые волоски на теле, может резко увеличиться рост, размер ноги, поменяться черты лица, появляется подростковое акне.

Такие изменения не всегда нравятся ребенку и также провоцируют формирование комплексов.

- Отсутствие внимания противоположного пола

Гормональные изменения в подростковом возрасте влияют на формирование либидо. Это время, когда у подростков появляется влечение к противоположному полу.

Получив отказ от объекта симпатии, ребенок начинает считать, что проблема в его внешности.

Подросток ищет в себе недостатки и находит их – причем даже там, где их нет! Например, может даже показаться, что, если он не станет выше или стройнее, его никто не полюбит.

- Особенности темперамента

Комплексы могут возникать из-за типа темперамента.

Холерики и сангвиники довольно устойчивы. А вот меланхолики и флегматики не способны противостоять сверстникам и защищать себя от несправедливости.

В дальнейшем этот комплекс может переноситься на другие сферы жизни, и ребенок будет бояться перемен, сомневаться в каждом своем шаге.

Как понять, что ребенку требуется помощь

Ребенку необходима ваша помощь, если он:

- ничем не интересуется, стал менее активным,
- часто пребывает в подавленном состоянии и плохом настроении,
- проявляет агрессию в ответ на замечания или просьбы,
- отказывается от еды,
- не хочет фотографироваться,
- боится ходить в школу и вести социальную жизнь.

Как помочь ребенку принять себя

Ваша основная задача — это любить своего ребенка и оказывать ему заботу. В моменты непринятия себя ему может казаться, что весь мир против него. Докажите обратное!

Родителю предстоит регулярно использовать различные приемы, которые будут помогать ребенку избавляться от комплексов.

Если сегодня вы уделяете ему внимание, а завтра нет, терапия не сработает

- Разговаривайте

Интересуйтесь, как прошел день, что произошло нового. Показывайте, что вам не все равно.

- Делайте комплименты

Говорите о том, как красив, умен и индивидуален ваш ребенок. Чем больше вы будете подмечать это, тем быстрее положительные мысли осядут в подсознании.

- Уделяйте внимание внешности ребенка

Здесь есть важный момент: мы не сравниваем ребенка с собой или кем-то другим, мы сравниваем его только с ним же и помогаем из комплекса сделать ресурс.

Например, мы не говорим: «Тебе нужно похудеть, займись спортом». Мы говорим:

«Если ты займешься спортом, ты разовьешь в себе много новых навыков, мы можем делать это вместе».

Можно помочь ребенку подчеркнуть красоту. Для этого отправляйтесь в магазин и покупайте красивые вещи. Одежда, которую вы купите, должна быть выбрана ребенком самостоятельно, так вы покажете, что уважаете его выбор, и между вами появится больше доверия. Давайте ребенку возможность самому решать свои проблемы, перейти на новый виток развития. С помощью своего круга общения подросток может справиться со многими проблемами самостоятельно, но с вашей поддержкой и верой ему, конечно, будет проще.

Если у вас не получается самостоятельно наладить отношения с ребенком, обратитесь к психологу. Специалист поможет понять, какая именно у вас проблема, что послужило основой комплекса, и подскажет, как с ним справиться.