

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 7/2016

Комплекс неполноценности

Неполноценность лежит в основе человеческих стремлений и успехов.

Альфред Адлер



Людей, у которых не было бы комплексов, просто не существует. Каждый в какой-то мере страдает определенными видами комплексов. Наиболее распространен комплекс неполноценности. Нередко его можно встретить у детей-подростков, но бывает и так, что этот комплекс сохраняется и во взрослой жизни. **Чувство неполноценности формируется у детей еще в раннем возрасте и закладывается самими родителями.** Одни родители считают ребенка обузой, другие видят в нем свою собственность, третьи - живую куклу. Подобное отношение взрослых зарождает в ребенке

ощущение того, что он умеет делать лишь две вещи: доставлять удовольствие или неудовольствие старшим.

Многие взрослые, принимая в семью чужого ребенка, считают, что они легко справятся с его воспитанием. На первых порах все замечательно, но вот проходит «медовый месяц» и... начинаются непонимание, слезы, упреки, конфликты. Почему приемный ребенок начинает вызывать раздражение да и сами приемные родители испытывают комплекс неполноценности? Часто взрослые не учитывают фактор депривации и специфичности воспитания его в детском доме. Подспудное ощущение неполноценности ребенка может возникать из-за «плохой наследственности» и как результат - отстраненность в отношениях. Соответственно, и ребенок начнет реагировать на это молчаливое отторжение негативным поведением. Он ведь учится взаимодействию на основе того поведения, которое предлагают близкие. Все идет от незнания, отсутствия информации. Возможно, специалисты и замещающие родители смогут разобраться откуда появляется этот комплекс и что является его первопричиной?

Комплекс неполноценности, по определению психологов, является выражением неприспособленной структуры личности, страдающей ощущением превосходства окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие ошибок и неудач и существенно влияет на поведение человека. Первым, кто исследовал и описал комплекс неполноценности, был немецкий психоаналитик *Альфред Адлер*. В 1912 вышла его книга «Невротичный характер». Исследования, представленные в этой книге, легли в основу нового направления в психологии – изучение комплекса неполноценности.

Адлер считал, что чувство неполноценности появляется у человека в раннем детстве, когда в силу слабости и выраженной зависимости от окружающих, ребенок остро переживает свою недостаточность по сравнению с более взрослыми детьми и родителями. **Именно появление этого раннего ощущения собственной неполноценности и закладывает потребность в будущей борьбе за превосходство над своим окружением, что находит свое отражение в стремлении к совершенству и собственной безупречности.** Само по себе чувство неполноценности - не болезнь или недостаток. Человек в отличие от животных рождается слабым, беззащитным и беспомощным, то есть с момента рождения постоянно испытывает недостаточность своих сил и ограниченность возможностей. Тяготясь этим, он делает все, чтобы стать более совершенным. В такой ситуации чувство неполноценности - не тормоз, а стимул.

Многие известные и успешные люди стали таковыми, именно, стремясь компенсировать свои мнимые или явные недостатки. Так, Наполеон, имея небольшой рост,

построил огромную империю. Легендарный полководец Суворов - в детстве он был крайне слабым и болезненным, однако ценой самоотверженных упражнений сумел добиться исключительной физической стойкости и выносливости.

Таким образом, закомплексованность может выражаться и в преувеличении, акцентировании своей немощи, вплоть до "бегства в болезнь". Отчаявшись добиться признания со стороны окружающих, не имея возможности подкрепить собственную самооценку реальными успехами и достижениями, человек порой начинает, сколь это ни парадоксально, упиваться неудачами, поражениями и даже болезнями. Более того, он может безотчетно провоцировать возникновение разных болезненных симптомов, чтобы хоть так привлечь к себе внимание и вызвать сострадание близких.

Очевидно, если не все, то очень многое, что совершают люди в своей жизни, направлено на то, чтобы преодолеть это первичное чувство недостаточности и упрочить чувство собственного превосходства. Но, это стремление, существующее в норме у каждого человека, может принимать преувеличенные формы, становясь чрезмерным. Вот тогда мы и можем говорить, что у человека сформировался комплекс неполноценности.

Комплекс неполноценности возникает при сравнении себя с какими-то стандартами, параметрами (во внешности, поведении, способностях и т.д.) и своем несоответствии этим параметрам. Подумайте, почему, собственно, мы должны подгонять себя под какие-то стандарты, ведь каждый из нас уникален, и это замечательно. Мы же не сравниваем ромашку и василек, каждый цветок красив по-своему. Жизнь прекрасна именно в своей разнообразии. Учитесь ценить и радоваться своей уникальности!

Комплексующему человеку свойственно постоянное недовольство собой, самокритика, принижение себя и своих достоинств. Ему кажется, что он менее симпатичный, менее способный, менее достойный (список можно продолжать и продолжать), чем другие.

Все мы любим, когда нас поддерживают и одобряют. Но когда потребность в одобрении становится слишком сильной, когда человек ориентирован в первую очередь на то, что скажут окружающие, а не на собственное мнение, он теряет опору под ногами. Его душевное состояние, его настроение становится напрямую зависимым от окружающих людей. Люди это очень хорошо чувствуют и начинают манипулировать этим человеком. **Учитесь ориентироваться, прежде всего, на свои ощущения и мнение.**



Причиной формирования комплекса неполноценности может быть три ряда факторов:

1) наличие физических недостатков и неполноценность органов

Наличие недоразвитого органа или других физических недостатков у ребёнка с рождения является очень сильным истоком для развития комплекса неполноценности. Такой ребёнок живёт так, как он может, не обращая внимания на свой недостаток до тех пор, пока не переходит в возраст, когда способен сравнить внешний вид и способности свои и других детей.

Для такого ребёнка ощущение своей неполноценности неизбежно и не зависит от принципов воспитания родителей.

Точно так же родители могут проявлять гиперопеку, возводя своего «больного» ребёнка на пьедестал, либо отказывать ему в любви, избегая и стыдясь. В таком случае, комплекс неполноценности ребёнка будет усилен ощущением физической неспособности что-то доказать и чего-то добиться. Однако, если родители смогут направить стремления

ребёнка в правильное русло (развитие необычных навыков, занятия видами спорта, недоступными обычным людям и пр.), комплекс неполноценности будет развиваться менее остро.

Другое дело, если мы говорим о том, что физическая неполноценность - приобретенный недостаток. Это может быть заикание, энурез и т.п. проявления, когда таким образом ребёнок компенсирует нехватку внимания, привязывая к себе родителей и окружающих. В таком случае, речь идёт о чувстве неполноценности, которое возникло ранее, а физически недостаток - лишь способ ребёнка получить то, что ему хочется.

К физическим недостаткам в силу социальных особенностей могут быть отнесены не только реальные недостатки, но и те, которые воспринимаются окружающими как таковые. Например, это может быть цвет волос и кожи, акцент, рост, вес, лысина, форма глаз, неумение играть в какую-то игру, отсутствие «нужной» одежды и т.д.

2) чрезмерная опека со стороны родителей и других значимых взрослых

Это поведение родителей, при котором они избавляют ребёнка от столкновения с жизненными трудностями, берут на себя разрешение всех его проблем, не давая возможности ему приложить необходимые усилия и разобраться с последствиями этих усилий. В таких условиях у ребёнка формируется картина крайне благодатная мира, возникает, если можно так сказать, излишнее доверие к миру. Он недооценивает опасности и сложности, с которыми можно столкнуться при решении задач, и при этом переоценивает свои способности, полагая, что всё решится легко, как всегда.

Так как родители лишали ребёнка возможности научиться оценивать цели и задачи, свои усилия, которые необходимы для достижения этих задач, а также переживать потери и неудачи, ребёнок оказывается неспособен правильно определять приоритеты, строить планы и грамотно распределять энергетические затраты. Ребёнок не привык принимать на себя ответственность за свои действия. В таком случае воспитывается безответственность.

Родители таких детей склонны перехваливать своих детей, преувеличивать их способности, возвеличивать их личность по сравнению с другими детьми. Ребёнок привыкает быть как бы на пьедестале почёта, в центре внимания, на особом счету. Таким образом, биологическое стремление к превосходству, о нормальном существовании которого у человека искусственно усиливается. Уже на этом этапе формирования личности и её осознания себя ребёнок ощущает потребность в превосходстве над всеми. В таком случае, комплекс превосходства начинает формироваться ранее, чем комплекс неполноценности. Это обусловлено тем, что, как писал Адлер, чувство неполноценности начинает формироваться тогда, когда личность начинает сталкиваться с первыми неудачами. Первые неудачи ребёнка, окружённого обожанием и гиперопекой, могут начаться позже, когда он будет вынужден справляться со своими проблемами сам.

Ещё одно важное последствие гиперопеки, о котором стоит сказать. У ребёнка формируется отсутствие недоступных потребностей. Наличие недоступных потребностей формируют интерес к достижению цели, интерес к планированию и мечтаниям. Интерес вообще к достижению целей пропадает, впоследствии проявляется также и снижение интереса к доступному. Человек сосредоточен не на деятельности или её процессе, а на эффекте, который они производят на окружающих.

Постоянное достижение целей в детстве развивает навык получение «энергии достижения цели». Она может существовать независимо от результата работы, то есть человек умеет получать удовольствие от самого процесса работы. В случае, если у ребёнка навык энергии достижения цели сформирован, он не попадает во фрустрацию в случае не достижения цели. Он будет иметь силы искать новые средства достижения желаемого. Человек же, целиком зависящий от результата, в случае неудачи, чувствует себя опустошённым, обессиленным, нередко впадает в депрессию и очень долго находится в состоянии неспособности ставить перед собой новые цели и тем более их достигать.

Кроме того, ребёнок, которому всё давалось легко, не научен переживать потери, к которым относится и невозможность добиться цели. Каждая потеря или недостижимая цель является сильнейшим стрессом.

Комплекс неполноценности у таких людей формируется во время, когда он попадает в реальную жизнь и терпит первые неудачи. Таким же стрессом, почвой для формирования комплекса неполноценности могут быть насмешки ровесников, родственников и других людей, которые начинают обращать внимание на неспособность ребёнка добиваться целей самому. Дразнилки, клички типа «маменькин сынок», насмешки, заставляют ребёнка обратить внимание на свои реальные способности. Осознание истинной причины своих удач, приводят ребёнка к мысли о понимании собственной слабости и порождению чувства неполноценности, которые в совокупности с гиперразвитым комплексом превосходства быстро перерастает в комплекс неполноценности. Ребёнок испытывает трудности социализации.

3) отвержение со стороны тех же родителей

Ребёнку не оказывают никакой помощи в достижении его целей. С ним не обсуждают альтернативы решения задачи, возможные последствия неудач. В результате, ребёнок вынужден прилагать слишком большие усилия для достижения своей цели. Такой человек не будет способен выбирать самые разумные способы достижения целей, анализировать вложения, будет выбирать затратные трудные пути решения задач, ошибаться. Сопротивление окружающему миру для него будет естественным и ожидаемым. Он будет рассчитывать на неприятные последствия своих действий. Кроме того, ему будет привычно ощущать себя ответственным даже за то, что от него не зависит или зависит не от него. Такой вариант нарушения прилагать усилия приводит к развитию **гиперответственности**.



Картина мира ребёнка, которому недостаёт родительской любви, выглядит опасной, мрачной, трудной. Он растёт с ощущением недоверия к людям.

Кроме того, такие родители зачастую неосознанно формируют у ребёнка представление о взрослой жизни, как непривлекательном процессе. Такие родители всегда недовольные, агрессивные или уставшие и потому равнодушные. В результате подросток начинает считать мир чем-то непривлекательным, непредсказуемым, непонятным и опасным. А если мир таков, то перспектив научиться его понимать и чего-то достичь он не чувствует. Тем более, что это усиливается восприятием мира, как чего-то ужасно сложного, враждебного и огромного. А раз ребёнок настроен относиться к миру, как к рингу для борьбы, он понимает, что у него нет сил с ним бороться и заранее боится вступать с ним во взаимодействие, а если вступает, то выходит на этот ринг, вооружённым до зубов. Мир для такого ребёнка некомфортен. Страх восприятия мира таким, каков он есть, зачастую прикрывается **инфантильным поведением**.

Если, кроме того, у подростка есть определённое неправильное травмирующее восприятие отношения между полами (семьи с зависимыми людьми - алкоголики, наркоманы, игроманы, работоголики и пр.), и, как следствие, способности к выстраиванию правильных отношений (в моём понимании отношения с успешным взаимодействием супругов) в семье ребёнок не имеет. Такие дети, привыкшие к испытанию стресса, стремятся находиться в средах, в которых они этот стресс могут постоянно испытывать. Такой повзрослевший ребёнок не может долго находиться вне состояния борьбы и противостояния. Для построения семьи он выбирает в пару человека, любовь которого он будет пытаться завоевать всю жизнь, как когда-то хотел добиться недостающей любви родителей, пытаюсь доказать им, что его есть за что любить. Ребёнок, который чувствовал недостаток родительской теплоты сам уверен, что его не за что любить.

Комплекс неполноценности требует в обязательном порядке своей компенсации, т.е. каких-то значимых достижений в другой сфере.



Точно так же, как чрезмерно выраженное чувство недостаточности может превращаться в комплекс, потребность в компенсации может становиться сверх выраженной, превращаясь в **комплекс превосходства**. Он выражается в стремлении преувеличивать свои достоинства, способности и достижения (физические, интеллектуальные, социальные). Такой человек со стороны воспринимается как хвастливый, высокомерный, эгоистичный, часто саркастичный. Часто такие люди пытаются показать свое превосходство, унижая и подавляя других. Вот такое «самоутверждение на костях».

Человек с комплексом неполноценности чувствует себя никчемным, ненужным, что-то типа бракованного товара. Эта проблема не дает ему спокойно жить, вызывая множественные неврозы и депрессии. В психологии комплекс неполноценности принято рассматривать с учетом общих условий существования человека. Оно может быть присуще всем людям и не является психическим расстройством. В некоторых ситуациях оно даже полезно, для переосмысления своей значимости и для нормального развития личности.

Симптомами комплекса неполноценности обычно являются постоянные попытки привлечь внимание к своим страданиям, выставление напоказ роли Мученика и Жертвы, недостаточность контактов, боязнь людей, боязнь сделать ошибку, постоянное напряжение, иногда дефекты речи. У молодых мужчин для маскировки ощущения неполноценности часто наблюдаются повышенная агрессивность и потребление алкоголя, а также символы статуса, такие как спортивные автомобили, характерная одежда и т. п. Чрезмерное высокомерие также может свидетельствовать о внутренне нарушенном чувстве собственного достоинства.

Психотерапевты говорят о комплексе неполноценности только в случае тяжелых, запущенных клиентов с серьезно заниженной самооценкой. У многих пациентов на его почве развиваются депрессии, за которыми в тяжёлых случаях может последовать опасность самоубийства. В быту понятием "комплекс неполноценности" пользуются гораздо проще, используя это как «обзывалку» в отношении не очень уверенных людей, и легко оправдывая этим понятием собственную лень, страхи и нерешительность.

"Доктор, у меня комплекс неполноценности! - Ну что вы, у вас не комплекс неполноценности, у вас настоящая неполноценность!"

Комплекс неполноценности у детей

Вырастить счастливого и всесторонне развитого ребенка хотят все родители. В первые месяцы родные уделяют крохе все свое время, однако после двух лет, когда кроха становится самостоятельным, «детского» времени в родительском расписании все меньше. Малыш все чаще предоставлен сам себе, что отражается на его самооценке и восприятии окружающего мира.



Мировосприятие ребенка такое, что он ощущает постоянный дефицит внимания. Родители отмахиваются от него, часто приводя в пример более самостоятельных карапузов. В итоге у карапуза развивается **комплекс неполноценности**.

Это чувство знакомо любому из нас. Ощущение всеобщей безразличности, общественного порицания, родительского невнимания, из-за которого хочется просто раствориться в воздухе. Большинство людей сталкивались с ним в жизни хотя бы раз. Такое

положение дел настолько занижает самооценку, что хочется слиться с толпой или провалиться под землю.

Дети особо эмоционально воспринимают это, поэтому угнетенное состояние может длиться достаточно долго. Если не избавляться от причин, провоцирующих развитие комплекса, он укоренится в ребенке и будет разрастаться, что приведет к совершенно несчастной личности человека.

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 малыши 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, предпочтёт 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.



Основные причины в родительских

воспитательных ошибках:

- С самого детства ребенку выдвигались завышенные и неразумные требования;
- Родители относились к ребенку, как к собственности необходимой для достижения собственных целей;
- Старшее поколение всегда указывало чаду на его зависимость от родителей;
- Родители применяли авторитарные методы воспитания;
- Малыша часто попрекали его ущербностью и малым значением в коллективе;
- У ребенка не было достаточного личного пространства, поскольку жесткие границы контролировались родителями;
- Малыша часто сравнивали с другими детьми, причем, не в его пользу;
- К детям в семье относились как к чемодану без ручки;
- В семье никогда не было доверительных и теплых взаимоотношений;
- Ребенку указывали на свод правил, действующих в семье, за нарушение которых ждало серьезное наказание;
- От малыша требовали всегда показательного правильного поведения;
- Ребенка с его увлечениями и навыками никогда не воспринимали всерьез;
- Ребенку часто лгали, пусть даже по самым оправданным поводам;
- Родители часто подчеркивали свою значимость и превосходство;
- Намеренное занижение значимости ребенка.

Эти ошибки показывают, насколько неправильной модели поведения придерживаются многие родители. Они считают, что таким образом воспитывают в ребенке уважение к старшим и почитание старших в семье, а на самом деле **культивируют комплекс неполноценности**.

Запомните, что для ребенка вы – целый мир. Именно вас он видит главным в его жизни, так что не манипулируйте собственной значимостью.

Уже изначально, от рождения ребенок не равен взрослому – по росту, уму, силе, опыту и т.д. Уже в раннем детстве многие дети переживают чувство собственной недостаточности. «Вот когда я буду взрослым, я тогдааа...» - говорят многие дети. И это нормальная детская реакция.

Но комплекс неполноценности – это несколько другое. Оно происходит от словосочетания «неполная ценность», т.е. ребенок недостаточно ценен, опять же, по сравнению со взрослыми.

В этом случае важность, нужность, ценность, значимость ребенка не находит отражение в отношении к нему взрослых. Взрослые им пренебрегают. Тогда и формируется этот комплекс.

Как это выглядит?

- У ребенка есть ощущение ущербности, вера в то, что другие люди умнее и талантливее, превосходят;
- Он неуверен в себе;
- Выискивает у себя ошибки, недостатки, промахи, неудачи;
- Ребенок чересчур чувствителен и раним, боится показаться смешным;
- Он не умеет принимать комплименты.

Ошибки воспитания

Нотации и чтение морали не только не убеждают ребенка, особенно подростка, а скорее навевают скуку и раздражение. **Упреки и сравнение** с «соседскими Васей и Машей» вызывают у ребенка ощущение, что таким, какой он есть, он



родителям не нравится, что другие дети лучше, а он ... («все дети, как дети, а ты... (и несколько неприятных эпитетов)»). И повторяют это в воспитательных беседах с детьми родители довольно часто.

Для ребенка со слабой нервной системой, чувствительного и ранимого меланхолика, даже еле слышные мамины вздохи - «Эх Петя-Петя, ну в кого ты у меня такой...» - уже будут точкой отсчета для формирования комплекса неполноценности.

Ежедневная обязанность ребенка вынести мусор или делать уроки часто сопровождается упреками, тычками и поправками со стороны родителей.

Если ребенку постоянно говорят «дай я покажу/сделаю», «ну сколько раз тебе повторять, что надо делать так», то у него может сложиться впечатление, что он растяпа, неумеха, ничего не умеет делать правильно. И вот еще один повод, чтобы усомниться в себе, своих силах и способностях, чтобы сформировался комплекс неполноценности.

Неправильные формы наказания – за неумышленные поступки ребенка, не по возрасту ребенка, отсроченные по времени, агрессивные физические и словесные, бойкоты – ведут не к перевоспитанию неправильных действий ребенка, а к формированию у него стойкого ощущения своей «плохости», ненужности и нелюбви родителей.

Но и поощрение тоже может привести к формированию комплекса неполноценности, если использовать его неправильно. Например, когда хвалят походя, мимоходом, а ругают от души; когда откупаются деньгами или игрушками без душевного тепла; когда поощряют формально – «сделал уроки – молодец, хвалю». В этом случае ребенок не чувствует настоящей, душевной поддержки, ему кажется, что его любят лишь при условии, что он будет хорошим, послушным, удобным.

Комплекс неполноценности у детей, рождённых вторыми

Важность изучения проблемы комплекса неполноценности в том, что умение определять истоки этого комплекса поможет этому человеку предотвратить многие последствия в дальнейшем развитии этого комплекса. **Важную роль в контексте развития личности играет порядок рождения ребёнка.** Положение первенца можно считать завидным, пока он единственный ребёнок в семье. Родители всецело отдают себя ребёнку, он ощущает себя любимым, поэтому его жизнь безопасна и безмятежна. Появление второго ребёнка коренным образом меняет ситуацию. Комплекс неполноценности исследовался в группе студентов от семнадцати до двадцати лет. Были использованы методики Р. Кэттела и «Любите ли вы себя». Результаты показали, что первые дети имеют более высокую эмоциональную неустойчивость, импульсивность, подозрительность, тревожность, депрессивность, вялость, однако они более независимы, жизнерадостны, любят себя и других людей, самоуверенны.



Дети, рождённые вторыми, более замкнуты, ревнивы, зависимы от группы, хотя и умеют любить себя, но редко об этом думают. Вторым детям не всегда удаётся использовать свои способности, к тому же они очень много внимания уделяют своим слабостям. Всё перечисленное может вызывать неприязнь к себе, отрицательное отношение к своей личности.

Таким образом, вторые дети имеют большую предрасположенность к комплексу неполноценности. Им следует больше любить себя и принимать такими, какими они есть.

Семьи с тремя и более детьми.

Отдельно хочется рассмотреть возможность развития комплекса неполноценности у младшего ребёнка в семье, где более 3 детей. По мнению Адлера, младший ребёнок всегда

находится в более привилегированном положении. Он является центром заботы всей семьи, как самый беспомощный. Ему, как правило, больше потакают, помогают и помещают его на особое положение с низким уровнем обязательств (старшие дети делят обязанности между собой). Однако, ребёнку не нравится долгое время быть самым маленьким и неспособным и он начинает доказывать всем, что может делать всё сам. Зачастую именно младший ребёнок становится более успешным.

Однако, можно не согласиться с мнением Адлера. Известны случаи, когда младший ребёнок, не сумев достичь высот и доказать свою состоятельность, опускает руки и опускается на самое дно (наркомания, алкоголь). Он с детства смирился, что ничего из него не выйдет, потому что всегда есть кто-то лучше и потерял желание и энергию добиваться цели. В данном случае, поворот событий может быть любым, в зависимости от того, какую воспитательную позицию выберут родители (гиперопека или нехватка внимания).

Кроме того, тут ещё играет роль старших детей. Будут ли они его дразнить, принижать и отеснять от материнской любви, или будут строить партнёрские отношения. Это тоже зависит от роли и действий родителей.

Мы относимся к себе так, как к нам относились наши родители...

Проявления неполноценности, которые могут встречаться у детей.

1. Отсутствие своего мнения.

Ребенок с комплексом неполноценности всегда опирается на чужое мнение, у него редко проявляется свое собственное. И даже, если в какой-то момент он осмелится выразить свои предложения или мысли, то тут же может забрать свои слова обратно, когда услышит другие варианты относительно обсуждаемого предмета. Особенно если они прозвучат от кого-то более уверенно или от того, кто обладает большим авторитетом в кругу общения ребенка.



2. Хочу как у Даши...

Комплекс неполноценности может проявляться еще и как получение такой же вещи как у кого-то в классе или посещение такого же кружка, как посещает кто-то. Ребенок не желает прислушиваться к себе и посещать те секции, которые ему интересны. Он думает, что это плохие секции и там собираются только неудачники, а вот «Даша» всегда выбирает только самое лучшее, значит, и я так хочу.

3. Страх общения с другими детьми.

Часто дети с комплексом неполноценности боятся дружить с другими детьми, потому что считают себя недостойными общения с лидерами класса или школы, считают себя хуже других. Чтобы не испытывать дискомфорта, они вообще пытаются всячески избегать какого-либо общения, либо находят себе подобных и вместе «страдают» от сложившихся обстоятельств, иногда попутно обсуждая и даже упрекая популярных детей в школе, выискивая какие-то изъяны в их поведении или внешне виде. Хотя в тайне они очень бы хотели занять их место.

4. Ребенка часто обижают в школе или во дворе.

Нередко дети с комплексом неполноценности считают себя хуже других, а также у них может проявляться синдром жертвы, они сами начинают провоцировать окружающих, чтобы те их обижали, пытаясь тем самым доказать, что «вот я такой несчастный, меня все обижают, я не достоин хороших друзей и веселой компании, я заслуживаю только оскорблений и синяков».

5. Ребенок боится перечить взрослым.

Взрослые далеко не всегда бывают правы, но даже если ребенок это видит и понимает, он боится им возразить и выразить свою мысль. В этом случае он также считает, что не смеет перечить взрослым, он не достоин того, чтобы вообще кому-то возразить. Более того, в таких ситуациях он даже может начать считать, что его мнение ошибочно, а взрослый на 100% прав.

Кто чаще страдает комплексом неполноценности?

Комплексу неполноценности подвержены дети, воспитывающиеся без родителей, нежеланные дети — они уже во младенчестве ощущают свою ненужность в мире. У них нет поддержки и опоры в виде родителей, они чувствуют себя несовершенными и не умеют себя любить, рассматривают себя как помеху, а не как свободную личность.



Опасность комплекса неполноценности

Комплекс неполноценности не только мешает развитию личности, но и может перерасти в затяжную депрессию, невроз, особенно если он усугублен иррациональным (необъяснимым, подсознательным) чувством вины. Кроме того, если ребенок или подросток страдает заниженной самооценкой, то у него могут быть страхи, фобии, и другие навязчивые состояния, могут возникнуть и психосоматические заболевания (физиологические заболевания на фоне психических факторов). Справиться с тяжелой формой этого комплекса помогут специалисты (психологи, психиатры, психоневрологи).

Комплекс неполноценности может начать развиваться с 3-5 лет, когда у ребёнка формируется картина мира и умение достигать цели.

До школьного возраста картина мира, навык достижения цели и, как следствие, самооценка ребёнка, формируются на основании мнения родителей или взрослых людей, являющихся для ребёнка авторитетом.

Основная роль ответственного родителя - участвовать в жизни ребёнка, формируя правильное отношение к миру и себе.

Комплекс неполноценности может быть сформирован только в обществе. Человек склонен сравнивать себя с себе подобными существами. Из чего следует вывод, что человек, взращённый вне человеческого общества (если такое возможно), не приобретёт комплекса неполноценности.

Школа и комплекс неполноценности

Комплекс пассивного наблюдателя



Пассивный наблюдатель - чем не комплекс? "Лизонька такая умная девочка и бесспорно способная, но на самих уроках рассеянная и невнимательная". Здесь со стороны мамы начинается усиленная работа над ребенком и попытки повлиять на девочку, но приходит осознание того, что виновата отнюдь не лень. Психологи окрестили данное состояние - пассивный наблюдатель.

Почему? В процессе слишком усиленной подготовки к школе, родители могут перестараться. В результате, на протяжении нескольких учебных недель, а затем по привычке и месяцев, ребенок ощущает что ему просто скучно на занятиях. И приобретает маску пассивного наблюдателя. Но это может стать уделом не только подготовленного первоклассника и способного ребёнка. Если учитель не проявляет должной инициативы и не стремится подать материал интересно, то есть расшевелить детей, заставить их мыслить, то от подобного комплекса пассивного наблюдателя не застрахован никто. Данный комплекс опасен прежде всего тем, что ребенок привыкает к определенной жизненной позиции. В дальнейшем, он может пассивно присутствовать на курсах, лекция в институте, а затем и на рабочем месте. Главным смыслом бытия станет отбывать учебный процесс как трудовую повинность.

Комплекс неполноценности - "лузера"

Это следующая проблема, которая может начаться раньше школьной скамьи. В целом, она касается детей, которые сложно привыкают к новому коллективу, дети, которые не

посещали садик и не имели возможности легко и непринужденно общаться со сверстниками во дворе, то есть излишне опекаемых. Им сложно вписываться в рамки новой для них жизни - детский садик, школа. Посему, они очень насторожены и с опаской воспринимают все то, что происходит в школе. Они присматриваются, робко отвечают на уроках и боятся высказывать свои мысли а также, сомневаются в своих ответах и чаще молчат. В итоге, замечают поневоле, что выделяются из коллектива, но чем дальше, тем сложнее стать общительнее и "своим" в классе. Ребенок ощущает себя не таким, как остальные. Появляются установки: "Я хуже иных", "Я ничего не смогу и не умею", "У меня ничего не получится".

Замыкание в себе и поиск одиночества - проявление внешнего поведения "лузера". На самом же деле, такой ребенок мечтает подружиться со всеми и весело побегать на переменах. Но и здесь появляется ощущение, что с ним никто не желает дружить и как логический исход - собирает долго портфель, делает долго задание. Собственная парта становится единственным островком безопасности. Если ребенку не помочь вовремя, синдром неудачника будет присутствовать в его жизни все время.

Комплекс "двоечника" и "отличника"

Не станет секретом тот факт, что в школе основным мериллом достоинств является оценка. В определенных учебных заведениях данный критерий приобрел вообще категорический характер: отличник - хороший, двойки - плохой. Так как в младшей школе учитель оказывает на детей колоссальное влияние, то и сами оценки могут делать ребенка в глазах остальных школьников "плохим" либо "хорошим".

"Двоечник" или "отличник" - заложник школьных оценок, которые всю жизнь могут зависеть от чужого мнения. А вот "троечники" не зависят от этого, поэтому им, казалось бы проще всего. Как сражаться с подобным комплексом? **Главное, не отпускать учебу ребенка на самотек, не закрывать глаза на его успехи. Важно не делать оценки главными в жизни ребенка.**

Комплекс недопустимости собственных ошибок

Данный комплекс неполноценности, возникает у школьников, которые не в состоянии сдерживать свои эмоции, при получении неудовлетворительного балла. Здесь присутствует и страх и трепет перед родителями за допущенную ошибку. **Так начинается страх не только за плохие оценки, но и за собственные ошибки.** А чтобы этого избежать, ребенок пробует выбирать легкие пути. Если на контрольной работе попадет дополнительное задание, он предпочтет его не делать. Постепенно, он привыкает избегать новых путей, не доверять собственным мыслям, избегать трудностей.

Именно в школе ребенок приобретает комплекс недопустимости собственной ошибки, который в итоге может мешать ему всю оставшуюся жизнь. Человек с подобным комплексом неполноценности побоится сделать неверный шаг, показать свои знания и будет держаться за низкую планку своих способностей.

Комплекс "белая ворона"

Комплекс неполноценности, логически вышеописанных проблем и возникающий у школьников уже в подростковый период. **Когда зависимость от коллектива становится ощутимой настолько, что школьник не хочет выделяться из массы прочих. Подобная зависимость чревата достаточно серьезными психологическими травмами и тупиками.** "Не такой как все", в "не такой как все одежде", с "не таким как у всех мобильником". Стресс, который подросток получает в результате своего несоответствия с принятыми в его окружении нормам может вылиться в замкнутость и агрессию.

проистекаемый из нескольких



Коррекция комплекса неполноценности

Комплексы неполноценности, которые дети выносят из школ, часто остаются с ними на всю жизнь. И это очень тяжело откорректировать, исправить. Ведь изменить круг общения часто ребенок и мы сами не в состоянии - школьная система обучения часто схожа с системой обучения в другой школе, но ведь не всегда. И огорчаться прежде времени не стоит, ведь от самих пап и мам зависит очень многое. Если вы замечаете страдания вашего ребенка в школе, возможно стоит поговорить с психологом и поменять школу, даже с учетом тождественности систем обучения, найти более чуткого педагога с неординарным подходом к детям.

Не всегда нужна подобные кардинальные меры, ведь проблема может заключаться в достоинстве вашего ребенка - в его неординарности. В этой ситуации показано домашнее обучение либо обучение экстерном. Прежде, чем остановить выбор на системе обучения, необходимо правильно понять ребенка.

Хорошим методом борьбы с комплексом неполноценности школьника является развлечение среды, в которой ребенок находится занятиями в других секциях и кружках. Ребенок сможет ощутить свою нужность и интересность окружающим людям. Чувствуя интерес ребенка к занятиям и увлечениям, другие педагоги и тренеры всегда смогут дать позитивную оценку успехам ребенка и таким образом помочь поднятию самооценки и нейтрализовать негативное воздействие школы.

Что делать и как помочь ребенку искоренить комплекс неполноценности?

Комплекс неполноценности, к сожалению, чаще всего внедряется с детства и во многом зависит от воспитания и поведения родителей и других людей в окружении ребенка (родственников, учителей, одноклассников, других учеников, тренеров секций). Очень важно то, насколько родители поддерживали и поддерживают ребенка, как часто кричат на него и ругают по делу и без дела.

Больше спрашивать детей и выслушивать их, чем говорить самим. Это и ответственности учит детей, и житейской мудрости, и умению говорить и убеждать. Стимулирование, соревнование и личный пример - лучшие методы воспитания гармоничной и здоровой личности ребенка.

Очень важно развивать своего ребенка, водить на заранее занятия, хвалить и поощрять его, поддерживать и всегда быть рядом, в том числе и при сложных обстоятельствах и даже в тех случаях, когда ребенок бывает не прав. Поддерживайте своих детей, старайтесь всегда быть рядом, уделяйте им внимание, интересуйтесь их жизнью и тогда комплекс неполноценности вашему ребенку вряд ли будет грозить. Комплекс неполноценности не развивается у детей, чьи родители помогают им в правильном формировании картины мира и базового умения прилагать усилия. В результате чего, личность научается воспринимать мир со всем его разнообразием, правильно ставить свои жизненные приоритеты и цели, оценивать пути их достижения и брать на себя ответственность за свои поступки.

В случае работы с детьми, необходимо начать с создания нормальных условий для развития ребёнка, а именно изменения мировоззрения родителей. Воспитания в них ответственности и трудолюбия в общении с детьми.

Известно, что, как и другие неврозы, комплекс неполноценности поддаётся коррекции.

Сначала надо определить, в каких условиях воспитывался ребёнок. Какие были взаимоотношения в семье между родителями. Как родители относились к ребёнку.



Каждый ребёнок должен получать внимание и понимание. Человеку нужно вселять уверенность в своих силах, помогать поверить в успех своей деятельности.

Конечно, если речь идёт о ребёнке, необходимо проводить консультации родителей на тему правильного воспитания ребёнка, их роли в развитии личности ребёнка. Дать понять родителям, что именно они ответственны за будущую жизнь ребёнка.

Работа с ребёнком предполагает работу с его картиной мира, её коррекция, с целью изменить мнение о враждебности окружающего мира на реальное.

Необходимо понять источники и причины агрессии. Если это ребёнок, страдающий от нехватки родительской теплоты, то родители должны давать ему её, учителя и педагоги уважать его мнение.

Нельзя допускать дразнящих, соревновательских отношений в семье («вот ты жадиноговадина», «толстый», «а ну-ка кто лучше рисует - ты или братик», «ну и нюня, тебе уже 3 года, а ты ревёшь, как девчонка»).

В разговорах и общении с ребёнком взрослые должны избегать **оценивающих фраз** типа: «ну ты и глупый», «да у тебя всё равно ничего не получается», «за что не берёшься, всё делаешь как попало», «память у тебя безобразная», «ну как можно было так сделать?», «ты вообще думать не умеешь», «зачем тебе голова-то нужна», «отец же говорил, что у тебя ничего не получится», «весь в отца, такой же безответственный» и т.п.

Крайне плохо на самооценке ребёнка сказываются **сравнительные уничижительные фразы**: «вон, посмотри, девочка идёт и не плачет, а ты рёва!», «у тёти Маши сын сам посуду моет, а ты за собой постель ленишься убрать!», «я в твоём возрасте уже деньги зарабатывала/на одни 5-ки училась / маму не расстраивала / всем помогала» и т.п.

Разрушительное действие на воспитательный процесс оказывают **шантажирующие фразы**: «вот был бы ты послушнее, я бы тебя больше любила», «вот если станешь учиться на «отлично», я тогда с тобой гулять буду», «если уберёшь в комнате, я тебя поцелую» и т.п. Как ни грустно, обычно родители любят заставлять ребёнка быть более успешным в обмен на свою любовь и внимание, которые по умолчанию должны быть безусловными.

Можно представить, какую гамму чувству порождают у ребёнка фразы родителей, объединяющие **все три формата унижающего высказывания**: «твоя сестрёнка идёт чистенькая, красивая, а ты опять штаны измазал (*сравнение*), некрасивый грязнуля, фу какой противный (*оценка*), вот если бы ты был такой же хороший, я бы тоже тебя любила и игрушки покупала бы (*шантаж*)». Мысли и чувства, которые подобный родитель одной фразой вложил в подсознание ребёнка, вкратце звучат так: «я хуже сестры» (возникает агрессия, ненависть к сестре), «я плохой» (обида и злость на маму), «меня не любят» (одиночество, отчаяние, боль, обида на маму). Как видим, от возникших у ребёнка чувств нет никакой пользы ни для ребёнка, ни для родителей, ни для того, с кем сравнили ребёнка. **Каждое из высказываний имеет в чувствах ребёнка конечный вывод: «меня не любят».**

Как ни странно, подобные фразы родители вполне часто употребляют и считают их приемлемыми в отношениях с детьми. Однако, если перевернуть ситуацию наоборот, и позволить ребёнку вести себя, как ведёт себя взрослый в подобной ситуации, что почувствовали бы родители, если бы однажды их ребёнок сказал им: *«Опять вы принесли маленькую зарплату! Вот папа Вадика носит домой много денег, а вы даже работать нормально не умеете, бездари! Когда будете много зарабатывать, тогда я вас полюблю и может даже помогу!».*

Ребёнку нужно давать понятие принятия их такими, какие они есть, показывать безусловную любовь к ним. **Высказывать негативное мнение можно только по отношению к поступкам ребёнка, показывая негативные последствия его поступков для вас**: «мне очень жаль, что ты разбил мою любимую вазу, я так её любила, мне будет её не хватать», «я злюсь, что ты весь перепачкался, потому что вместо того, чтобы отдохнуть сегодня, я должна буду заниматься стиркой твоих штанов, а я так хотела полежать на диване и почитать книжку», «я злюсь на тебя за то, что ты медленно одеваешься, потому что мы опоздаем на приём к врачу», «мне обидно, что ты ответил мне грубо, потому что я не люблю, когда мне грубят»,

«плохо, что ты ободрал бампер машины, теперь нам придётся потратить деньги на ремонт, вместо того, чтобы купить что-то полезное и приятное» и т.п.

После оценки поступка лучше всего дать ребёнку понять, что ситуация исправима: «я расстроена оттого, что ты получил плохую отметку, но я уверена, что в следующий раз ты выучишь хорошо и получишь хорошую оценку», «жаль, что ты не помыл полы, думаю, завтра ты это обязательно сделаешь» и т.п.

Обращая внимание на свои чувства, родители дают понять детям, что и к их чувствам относятся бережно, но и в них уважают личность.

Детям, проявляющим страх, можно показать, что проявить свои слабости может любой человек.

Воспитание в ребёнке социального чувства - важный момент в избавлении от комплекса неполноценности. Это помогает ребёнку почувствовать себя частью общества, равным и нужным.

Постепенно давать ребёнку возможность брать на себя ответственность, хвалить за достижения, ободрять в случае неудачи.

При работе с взрослыми людьми, необходимо дать человеку понять, откуда берётся его такое отношение к жизни и окружающим. Помочь проработать свои детские страхи, обиды.

Юнг рекомендовал при работе с комплексами использовать арт-терапию, как довольно продуктивный метод для отработки глубинных подсознательных процессов. Он указал на то, что, чем больше времени прошло после формирования комплекса, тем труднее и дольше времени нужно на его проработку.

В любом случае, работа с комплексом неполноценности должна проводиться опытным психологом или психотерапевтом.

Манера поведения людей с комплексом неполноценности

1. Всё время говорят о своём успехе в учёбе, спорте, в любовных делах, тем или иным способом подчёркивают своё превосходство над другими.

2. Активно переписываются с большим количеством народа и болтают в чатах, часами просиживают в интернете и предпочитают виртуальную жизнь реальной.

3. Унижают окружающих, издеваются над внешностью и поступками других людей, насмешничают и злословят.

4. Разговаривают с близкими людьми, подругами, одноклассниками командирским тоном, легко распоряжаются чужим временем и деньгами, отдают приказы и требуют их исполнения.

5. Вызывающе красятся, носят откровенно сексуальную или, наоборот мешковатую одежду, любят эпатировать публику хулиганскими выходками.

6. Причиняют физическую или моральную боль тем, кто заведомо слабее, маленьким детям, животным, насекомым, старикам.

7. Ведут активную половую жизнь с частой сменой партнёров, курят, принимают алкоголь или наркотики, становятся членами религиозной секты или подростковой(бандитской) группировки и т.д.

Итак, комплекс неполноценности проявляется во многих сферах деятельности человека, но характеризуется примерно одинаковыми признаками, независимо от возраста человека.

Основными характеристиками является стремление к власти, агрессия, обидчивость, ожидание похвалы, неуверенность в себе или наоборот показная самоуверенность, потребность в любви и одобрении. Основами освобождения является - выяснение истинных потребностей человека и обеспечение их реализации семьёй, окружающими людьми. Важную роль играет социализация человека.

В какой момент можно говорить о том, что чувство неполноценности переросло в комплекс неполноценности. Рассмотрим основные признаки, которые указывают на то, что у личности есть комплекс неполноценности, и способы избавления от него.

Карен Хорни описала десять стратегий, получивших название невротических потребностей:

- в любви и одобрении;
- в руководящем партнёре;
- в четких ограничениях;
- во власти;
- в эксплуатации других;
- в общественном признании;
- в восхищении собой;
- в честолюбии;
- в самодостаточности и независимости;
- в безупречности и неопровержимости.



По её мнению, этими потребностями обладают все люди.

Однако невротики, к коим относятся и личности, имеющие комплекс неполноценности, используют их негибко. **Потребность является невротической, если человек пытается превратить её удовлетворение в способ жизни.**

Как уже было сказано, основой для возникновения комплекса неполноценности является чувство неполноценности ребёнка. Условия для развития комплекса неполноценности зарождаются в семье и зависят от принципов воспитания ребёнка, которых придерживаются родители.

Явными признаками, по которым можно судить о наличии комплекса неполноценности являются физические недостатки ребёнка. Так Адлер описывает случаи, когда заикание ребёнка свидетельствует о нехватке родительской любви и заботы. Подобным образом действует недержание стула (энкопрез) или мочи (энурез) (кроме случаев, когда это обусловлено физическими нарушениями пищеварения и мочеиспускания). Это свидетельствует о том, что ребёнок не хочет покидать беззаботное время детства. Ребёнок долгое время был единственным центром внимания матери, а после утери её внимания, развивающийся физический недостаток, привлекает мать к ребёнку, возмещая утрату её внимания.

Таким же образом ребёнок уходит от необходимости принятия мира таким, какой он есть, способ убежать в сферу детства, где важными факторами являются развитие способности контролировать свои процессы испражнения, мочеиспускания, а также научению говорить.

Посредством привлечения внимания, таким образом, ребёнок достигает превосходства над матерью и окружающими, которые терпеливо принимают его особенности и терпят его недостаточную свободу и несамостоятельность, делая поблажки в связи с его физическим недостатком.

Такие дети, ссылаясь на физические недостатки, стремятся избегать общества. Они замыкаются в себе, воспринимают мир враждебным. Около слабого ребёнка всегда вынужден находиться человек, который облегчает его жизнь, защищает от враждебности среды, посвящая свою жизнь во имя него и тем самым ещё больше развивающий его комплекс неполноценности. **Поведение таких детей может быть либо робким, замкнутым, либо агрессивным. Они уверены, что ничего в жизни достичь не могут и посредством этого бездействия, ссылаясь на свои недостатки, желают быть в центре внимания.**

Зачастую, за слабоумием ребёнка скрывается апатия, флегматичность, неразвитость. Он демонстрирует поведение, которое даёт ему право бездействовать и не брать на себя ответственность за свою жизнь.

Не только физические недостатки позволяют ребёнку вынуждать родителей давать ему внимание.

Дети с комплексом неполноценности зачастую ведут себя агрессивно, асоциально по отношению к другим членам общества, привлекая внимание родителей.

Дети с комплексом неполноценности часто становятся критиканами, придирчивыми людьми. Они постоянно требуют похвалы, но не выносят, когда хвалят при них кого-то другого. Они склонны реализовывать стремление к превосходству не посредством развития своих навыков и умений, а более простыми путями - путём унижения достоинства окружающих, высмеивая их и нападая на них. За этим скрывается страх ребёнка, неуверенность в себе, трусость, отсутствие веры в хороший исход.

Такие люди часто берутся за разные дела и бросают их, не доделав до конца, потому что боятся провала. Не доделав дело, он, оправдывая себя, говорит: «Вот если бы я имел возможность завершить начатое, то у меня бы всё получилось так, что все бы удивились!». Они склонны оправдывать своё нежелание стремиться к эффективной деятельности ленью, усталостью, слабым здоровьем, неспособностью удерживать внимание, а также, обращая агрессию вовне, - глупостью порученного дела, некомпетентностью сотрудников или начальника, отсутствием признания, правил и прочего, что он не в силах изменить.

Такие люди крайне обидчивы. Любая критика воспринимается, как угроза и проявление нелюбви, неуважения к себе и обнажает готовность вступить в бой.

Они избегают сфер деятельности, где могут показаться не с лучшей стороны и занимаются только тем, что им удаётся. Они консервативны и не гибки.

Физически комплекс неполноценности может проявляться в избегании контакта глазами, закрытыми позами, а также общением на расстоянии.

Часто такие люди выбирают в друзья ещё более слабую личность, на фоне которой они кажутся более успешными. На их фоне они удовлетворяют свою неуверенность в себе.

Зачастую им кажется, что все смотрят именно на них, постоянно ловят взгляды и слова, пытаюсь отнести их на свой счёт.

В общении они либо не имеют своей точки зрения, поддакивая и повторяя чужие идеи, либо наоборот, агрессивно выставляют напоказ свои немногочисленные достоинства, каждый раз обращая на них внимание общества и ожидая похвалы.

В достижении целей таким людям очень важно мнение общества, эффект, который они произвели. При отсутствии зрителей, у них нет жизненных сил и желания что-либо делать.

Комплекс неполноценности проявляется в желании безраздельно властвовать. Появление другого сильного объекта вызывает у человека агрессию, за которым прячется страх потерять авторитет.

Такие люди склонны выбирать в партнёров личности зависимые, чтобы страдать, иметь повод пожаловаться окружающим на свои страдания и оправдание, почему их жизнь не удалась («виноват не я, а мой супруг-алкоголик, вот если бы он мне не попался, тогда бы я...»).

Люди с комплексом неполноценности часто становятся разбойниками, ворами, грабителями. Таким образом, они реализуют комплекс превосходства. Такая профессия даёт им возможность чувствовать себя более сильным, опасным по отношению к жертве.

По Адлеру, о комплексе неполноценности можно судить по позе, в которой спит человек. Так, если человек засыпает, свернувшись клубком и укрывшись с головой (если не брать во внимание случаи болезненных ощущений в области живота или груди), у него есть комплекс неполноценности.

Отмечено, что комплекс неполноценности может усиливаться к старости. Это обусловлено тем, что старые люди, ощущают свою общественную непригодность и боятся стать ненужными. Такие люди становятся критиканами для взрослых людей и, наоборот, пытаются играть роль слишком добрых бабушек и дедушек, чтобы стать значимыми для внуков.

Кратковременные приступы комплекса неполноценности иногда даже полезны. Они придают человеку спортивную злость, и он делает такие успехи, о которых и не подозревал, что на них способен.

Избавление от комплекса неполноценности возможно в любом возрасте, однако, чем моложе человек, и чем свежее травмирующее воздействие, тем быстрее и эффективнее будет проходить восстановление.

Как избавиться от комплекса неполноценности – 12 шагов

Если вы страдаете от чувства собственной неполноценности, рекомендации, предложенные ниже, помогут вам бороться с этим негативным чувством. Хорошая новость в том, что, изменив ваше отношение, ваши мысли, вы сможете постепенно преодолеть комплекс неполноценности.



1. Прежде всего, **определите причину своего комплекса**. Вспомните своё детство, свои негативные детские или подростковые воспоминания. Может быть, вас дразнили ваши одноклассники? Постоянно ругала ваша первая учительница? Мама была часто недовольна? и т.д. Выберите 2-3 самых травмирующих ситуации и письменно ответьте на следующие вопросы по каждой ситуации:

○ Какие мысли и эмоции у вас были в момент негативного инцидента?

○ Ваш внутренний диалог, мысли, эмоции после инцидента?

○ Насколько сильны были эти эмоции и мысли?

○ Как долго вы переживали по поводу произошедшего?

А теперь взгляните на все эти обвинения и нелестные слова в свой адрес с позиции взрослого человека. Вы были ребенком, у вас не было больших знаний и опыта, естественно, что вы ошибались, с чем-то не справлялись... Вы до сих пор считаете себя не очень умным только потому, что в 3 классе не умели хорошо решать задачи и учительница называла вас тупым? Хороший учитель так бы не сказал. Будучи ребенком, вы принимали слова взрослых, как истину, не сомневаясь, что они правы. Но они во многих случаях были НЕПРАВЫ!

Пришло время переоценить все свои негативные убеждения, которые вы носите в себе с детства. Выпишите все негативные убеждения в левую колонку, а потом напротив каждого напишите новое позитивное убеждение.

Например:

Я тупой, в школе у меня были одни «тройки».

У меня торчащие уши, которые делают меня безобразной.

Я неинтересный собеседник.

Я довольно способный.

Иначе бы я не закончил институт и не получил интересную работу.

Зато у меня красивые глаза и ямочки на щеках. Мои друзья говорят, что у меня обворожительная улыбка.

Почему я неинтересный собеседник?

У меня есть чем поделиться с людьми.

Просто мне нужно начать более активно участвовать в разговоре,

а то я, в основном, молчу.

Отрежьте левую часть и сожгите, а новые убеждения повесьте на видное место и перечитывайте их каждый день, пока они не станут естественными для вас.

2. **Измените свой негативный внутренний диалог на более позитивный.**

Отслеживайте свои мысли. При появлении негативных мыслей, например «Я хуже всех одет на этой вечеринке», «Со мной никто не заговаривает, они думают, что я

странный», «Я трус, я боюсь выступать перед людьми», сразу заменяйте их на позитивные или нейтральные. Выработайте у себя привычку думать о себе в позитивном ключе. Это трудно, требует времени и настойчивости с вашей стороны. **Но без изменения мыслей вы не сможете избавиться от комплекса неполноценности!**

3. **Загляните в себя. Проанализируйте и запишите, каковы ваши сильные и слабые стороны.** Это очень важно. Зная себя, вы сможете лучше справляться с критикой. Спросите своих близких людей, чтобы они помогли вам с определением ваших достоинств и недостатков. Кстати, достоинств должно быть никак не меньше, чем недостатков.

4. **Еще один важный шаг в лечении комплекса неполноценности: признайте свои слабые стороны.** Не игнорируйте их, но и не комплексуйте по этому поводу. У всех есть недостатки, все мы люди (комплексующие люди склонны считать, что их список недостатков гораздо длиннее, чем у других, но это не так). Когда вы знаете свои недостатки, вы можете что-то сделать по этому поводу. Займите активную позицию. Помните, все можно изменить. Если вы не умеете танцевать, запишитесь в танцевальную студию. Если вы полноваты, начните ходить в спортзал.

5. **Сместите акцент на свои достоинства, вместо недостатков.** Каждый раз, когда в вас просыпается комплекс неполноценности, вы начинаете чувствовать себя в чем-то хуже других, вспоминайте о своих сильных сторонах. Например: «Да, я не умею пока так красиво танцевать, как Валя, зато я прекрасно пою, а Валя нет». Будьте настойчивы. Если мысли о собственной неполноценности возникают по десятки раз в день, значит, вам нужно столько же раз сознательно смещать свое внимание со своих недостатков на свои достоинства. Постепенно это станет привычкой, и вы с радостью заметите, что ваша самооценка поднимается (статья с ценными рекомендациями).

6. **Не принимайте критику лично.** Это всего лишь субъективное мнение другого человека. Если в критике есть доля правды, примите это к сведению, при этом воспринимайте ее, как критику ваших действий, а не вашей личности. **Помните, что причина вашего комплекса неполноценности — не события и другие люди, а ваша реакция на них.** От того, что вы будете чувствовать и думать о себе после негативной ситуации, зависит, возникнет у вас чувство ущербности или нет.

Например, близкий родственник назвал вас эгоистичным человеком, думающим только о себе, так как вы отказались помочь ему в чем-то. Вместо того чтобы осуждать себя и чувствовать вину, отстранитесь немного от ситуации. Вспомните все те случаи, когда вы помогали этому родственнику. Может быть, он привык, что вы всегда готовы помочь, и уже воспринимает вашу помощь, как должное? Возможно, у вас была веская причина отказать. И т.д. Когда вы начинаете объективно оценивать ситуацию, у вас больше шансов избежать чувства неполноценности и самоедства.

7. **Окружите себя жизнерадостными, оптимистичными людьми.** Общение с ними будет поддерживать и вдохновлять вас на положительные изменения себя и своей жизни.

8. **Люди с комплексом неполноценности часто избегают общения.** Даже если у них есть круг знакомых, они сдержанны и не открываются перед людьми. Совет — нужно смотреть своему страху в лицо и практиковаться в общении, как можно чаще. Вскоре вы почувствуете, что люди не смеются над вами, не критикуют вас на каждом шагу, и что они хорошо воспринимают вашу искренность.

9. **Постоянно развивайтесь физически, духовно, умственно.** Всегда учитесь чему-то новому. Вы можете это делать самостоятельно или ходить на какие-то курсы, клубы по интересам. Когда вы успешно овладеваете какими-то новыми умениями и навыками, ваша самооценка и самоуважение растут.

10. **Выберите для себя пример для подражания.** Это может быть реальный человек из вашего окружения или какой-то знаменитый человек, или даже герой книги или фильма. Присвойте себе его сильные стороны. Играйте роль этого человека, даже если на первых порах вам кажется, что это фальшиво и неестественно. Постепенно это ощущение искусственности пройдет, и его достоинства действительно станут и вашими.

11. **Читайте положительные, вдохновляющие книги.**
12. **Обязательно заведите личный дневник**, в котором будете записывать события прошедшего дня, свои успехи, свои мысли. Выделяйте хотя бы 10-15 минут каждый вечер для работы с дневником.

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).

Возможно избавление от комплекса неполноценности при работе с психологом или психотерапевтом в любом возрасте, однако легче всего поддаются лечению дети, если их родители готовы идти на сотрудничество и менять стили воспитания детей.

Современный мир бросает нам множество вызовов и иногда нам кажется, что планка слишком высока и нам никогда не стать достаточно успешными - причем бывает, что мы настойчиво скрываем свою неуверенность от окружающих. Мы находимся в тисках комплекса Неполноценности, когда навязчиво сравниваем себя с другими - и это сравнение, в конечном итоге, всегда не в нашу пользу. **Как освободиться из-под власти данного комплекса, нам вновь могут подсказать герои мифов, сказок и легенд:**

1. **Совет от Царевны-Лягушки:** будьте терпеливы и обретете любовь, которая освободит Вас.
2. **Совет от Карлика-Носа:** осознайте тлетворное влияние негативного внутреннего Родителя.
3. **Совет от Румпельштильцхена:** помните, что под невзрачной Персоной скрываются сокровища Ваших уникальных талантов.
4. **Совет от Гадкого Утенка:** дайте себе время на раскрытие своего потенциала.
5. **Совет от Квазимодо:** признайте силу своего духа и проявите ее в делах любви.
6. **Совет от Чудовища:** разглядите свое отражение в глазах любимого человека.
7. **Совет от Конька-Горбунка:** Вы можете стать еще прекраснее, чем Вы есть, если решитесь на прыжок в неизведанное и доверитесь интуиции.
8. **Совет от Золушки:** позвольте себе заслуженный отдых.
9. **Совет от Злой Королевы:** перестаньте сравнивать себя с другими и осознайте собственную красоту.
10. **Совет от Пиннокио:** если будете настойчивы и сохраните веру в чудо, то в конечном итоге станете именно тем, кем Вы призваны быть.

Комплекс неполноценности – это не пожизненный приговор.

Рекомендуемая литература

1. Уэйн Дайер «Как избавиться от комплекса жертвы» читать книгу можно по ссылке: http://bookz.ru/authors/uein-daiier/kak-izba_582/1-kak-izba_582.html
Советы, объяснения и указания знаменитого американского психотерапевта помогут вам встать на новую позицию в ежедневных отношениях с окружающими людьми, предохраняя (или избавляя) свою жизнь от жертвенности и манипуляций (управления со стороны).



2. Уэйн Дайер «Как избавиться от комплекса неполноценности» читать книгу можно по ссылке: <http://knizh.ru/book41676.html> Эта книга поможет каждому научиться быть естественным, жить так, как действительно хочется, преодолеть все те маленькие личностные недостатки, сводящие с ума причины нервозности и "пунктики", которые вызывают у человека беспокойство и неудовлетворенность собой.

3. С книгой Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. «Как общаться с ребёнком, чтобы он вырос счастливым, и как оставаться счастливым, общаясь с ним». М.: ЭКСМО, 2011 г. вы можете ознакомиться здесь <http://www.studfiles.ru/preview/1702056/> Из какого ребенка вырастает счастливый взрослый? Достаточно ли для этого, чтобы у ребенка было радостное детство? Или все зависит от того, что на роду написано? Тогда могут ли родители помочь своему ребенку "написать" себе на роду счастье? Или их главная задача - не мешать? И что такое счастье, наконец? Возможно, вам кажется, что для ответа на все эти вопросы не хватит и жизни. Авторы книги так не считают. Более того, они уверены, что вырастить счастливого ребенка, который станет счастливым подростком, а затем - счастливым взрослым, возможно. Пусть непросто, но возможно. Как? Об этом они подробно рассказывают в книге.

4. Скачать книгу Адлер А. «Понять природу человека». / Пер. Е.А. Цыпина. СПб: «Академический проект», 1997 г. можно по ссылке http://cpp-p.ru/wp-content/uploads/2015/08/Adler_Alfred_Ponyat_prirodu_cheloveka.pdf

5. Ознакомиться со статьей Розет И.М. «Стремление к превосходству как одно из основных влечений» (статья. Психологический журнал, 1993) можно здесь: <http://flogiston.ru/library/rozov>

Видео по теме:

1. Видео «Архетип. Невроз. Комплекс неполноценности» вы можете посмотреть здесь: <http://yandex.by/video/search?filmId=n4W0xKrMUXI&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&path=wizard>
2. Видео «Комплекс неполноценности. Непростое состояние» можно посмотреть по ссылке: <http://yandex.by/video/search?filmId=n4W0xKrMUXI&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&path=wizard>
3. Видео-урок «Гордыня и комплекс неполноценности» можно посмотреть по ссылке: <https://yandex.by/video/search?p=3&filmId=Dmah8wOUXI&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%>

[BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D1%8B%D0%BD%25D](https://yandex.by/video/search?p=3&filmId=n4WOxKrMUXI&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D1%8B%D0%BD%25D)

4. Видео с психологом Мариной Чижовой «Комплекс неполноценности» посмотрите здесь: <https://yandex.by/video/search?p=3&filmId=n4WOxKrMUXI&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D1%8B%D0%BD%25D>
5. Пройти тест на комплекс неполноценности можно по ссылке: <https://yandex.by/video/search?p=4&filmId=T-CgCRtqUXI&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D1%8B%D0%BD%25D>
6. Послушать аудио передачу «С тобой никто не дружит» Л.Петрановской можно здесь: <http://muzofon.com/search/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F>