КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМИ КОМПЛЕКСАМИ.

Никогда не оставляйте ребенка один на один с его комплексами и внушайте ему, что он самый лучший!

«Я не пойду во двор» — сказал, нахмурившись, ваш 6-летний сын. «Почему?» Молчит. Пытаетесь расспрашивать — плачет. «Я буду играть сам. Я не хочу к детям». Вы в растерянности. Ведь еще недавно он с удовольствием играл в веселой дворовой компании, а когда вы звали домой, выпрашивал еще 20, нет, хотя бы 10 минуточек. И вдруг все изменилось. Что произошло? Он громко всхлипывает, и вдруг снимает очки и со злостью бросает на пол. «Не буду больше их носить! Во дворе сказали, что я четырехглазый».

Рыжий, рыжий, конопатый.

Все, что выделяет вашего ребёнка среди других детей, может стать основой для комплексов. Оттопыренные уши, очки, рыжий цвет волос, заикание, чрезмерная полнота, излишняя медлительность или вспыльчивость — и сверстники дарят ребенку обидные прозвища, не хотят принимать в игру, дразнят. Малыш понимает, что он — не такой, как все. Хуже, глупее, некрасивее. Он чувствует себя неполноценным, избегает контактов с ровесниками, замыкается в себе. Порой пробиться к запуганному, несчастному существу, которое поселилось в душе вашего еще вчера жизнерадостного ребенка, очень непросто. Но, заручившись советами психологов, вы сможете помочь ему.

Душевный разговор

Малыш скорее, чем подросток, расскажет маме, что его мучает. Но и с подростком можно найти общий язык. Вам нужно создать спокойную, доверительную атмосферу. Задавайте ненавязчивые вопросы: «Мне кажется, в последнее время ты чем-то расстроен. Возможно, я тебе помогу». Иногда претензии ребенка к самому себе смешны: слишком длинный нос (при том, что он совершенно нормальный), кривые зубы (такие же, как у всех). Но незаметный другим недостаток самому ребенку кажется огромным изъяном. И одним восклицанием: «да у тебя же все в порядке!» тут не поможешь. В

любом случае, узнав о причине недовольства собой, проявите понимание. Расскажите, что подобные проблемы были в детстве и у вас. И вместе разработайте план действий.

Больше дела — меньше слов

Любую проблему можно решить. Хотя бы частично. Если комплекс ребенка вызван каким-то визуальным дефектом, попытайтесь его исправить. Например, ваша дочь слишком полная, и ее дразнят слоником. Чем без конца повторять «ешь поменьше сладкого», лучше запишите ее на прием к детскому эндокринологу. Врач определит причины полноты (заболевание или неправильное питание), расскажет, какую диету нужно соблюдать, каким спортом лучше заняться — и беритесь за дело.

Врачи помогут справиться и с другими проблемами: ортодонт исправит неровные зубы, дерматолог поможет избавиться от прыщей, окулист выпишет контактные линзы вместо ненавистных очков, а логопед поработает над заиканием. Правда, вмешательство специалиста не должно стать единственным методом борьбы с комплексами.

А что делать, когда комплексы ребенка касаются его характера и не имеют внешних проявлений? Если сына дразнят трусом, запишите его на каратэ или борьбу. Дочь нарекли задавакой и не принимают в компанию? Учите ее общаться со сверстниками, проявлять к ним интерес и чуткость, делиться. Ваш ребенок слишком серьезен, увлекается учебой, и одноклассники прозвали его занудой? Придумайте вместе, как использовать его знания, чтобы поднять авторитет среди сверстников: например, участвуя в игре «Что? Где? Когда?».

Аргументы и факты

Ничто так не действует на детей, как авторитет их кумиров и известных личностей. У президента США тоже оттопыренные уши, но за него голосовали миллионы людей. Когда Сергей Сивохо участвовал в КВНе, его полнота только играла на пользу. Очки не помешали Кайли Миноуг стать известной певицей, а Брэду Питту — не менее известным актером. Британского футболиста Дэвида Бэкхема вообще публично признали очкариком года, и он только радуется такой популярности! А Гермиона, подруга Гарри Поттера, была рыжей...

Подобные примеры помогут, когда дело касается не только внешности, но и определенных черт характера. Голливудского Рэмбо — Сильвестра Сталлоне

— в детстве все дразнили слабаком, а известного режиссера Стивена Спилберга в классе считали тупицей. Но они справились со своими комплексами и добились признания и славы!

Сеансы самовнушения

Нужно помочь ребенку сформировать позитивную самооценку. Убедите его, что он не только не хуже других детей, но и имеет ряд достоинств, которыми может гордиться. Возможно, сын лучше всех в школе играет в футбол или может подтянуться на перекладине целых 20 раз! А у дочери — очень длинные ресницы, и она прекрасно вяжет крючком. Ежедневно внушайте ребенку, что он способный, сильный, что он много добьется в жизни. Объясните ему, что нет смысла обижаться на прозвища — кого в детстве не наделяли ими? А на обидные дразнилки и вовсе не стоит реагировать! И если ребенок найдет, чем заинтересовать сверстников, если он будет открытым, веселым, отзывчивым и дружелюбным, ребята с удовольствием примут его в свою компанию.

Девять правил успешной борьбы

Никогда не оставляйте ребенка один на один с его комплексами. Покажите, что его неудачи беспокоят вас не меньше, чем его самого, но вы знаете: из любой ситуации есть выход. Воспользуйтесь такими советами.
1. Не игнорируйте его проблему, говоря: «Ничего страшного», «Мне бы твои заботы».

2. Скажите, что вы понимаете и любите его.

3. Разговаривайте с ребенком столько, сколько ему нужно, но не переусердствуйте: его комплекс не должен стать темой №1, так как это только усугубит ситуацию.

4. Никогда при посторонних и даже при родственниках не упоминайте о комплексе ребенка в стиле: «Оленька считает, что у нее слишком длинный нос. По-моему, отличный носик!».

5. Если ребенок первый раз идет в школу, предупредите педагога о возможности скрытого конфликта с одноклассниками. Зная об этом, учитель поможет ребенку найти друзей, будет к нему более чутким и внимательным.

6. Хвалите малыша и подбадривайте подростка за каждую победу над комплексом, поощряйте его к дальнейшим стараниям.

7. Помогите ребенку найти друзей среди ровесников. Пригласите их домой и придумайте для них интересные конкурсы, организуйте развлекательный вечер. Но не переборщите с заботой, чтобы к прозвищам ребенка не прибавилось еще одно: маменькин сыночек.

8. Учите сына или дочь правильно себя преподносить, заботиться о гигиене, скрывать недостатки фигуры одеждой.

9. Внушайте ребенку, что он — самый красивый, самый умный и самый лучший в мире!

Все детские комплексы условно можно разделить на три типа:

• связанные с внешностью,

• с определенным складом характера

• с социальным статусом (отсутствие дорогой одежды, мобильного телефона и т. д.).

В любом случае, если самостоятельно победить их не удается, и ребенку, и его родителям необходима консультация профессионального психолога. Мамам и папам нужно знать, что зачастую они сами способствуют формированию у ребенка комплексов. Невинные замечания, например, «Тебе больше идут длинные юбки, потому что у тебя ноги полноватые» или «Ты что, слабак? А ну, дай ему сдачи!» заставляют ребенка думать, что он хуже других и ведут к низкой самооценке, а это программирует его поведение в коллективе на долгие годы. Отличная профилактика комплексов — творчество, активная жизнь, общение со сверстниками в кружках, спортивных студиях.