**Как не сформировать комплексы у ребенка**

Родители всегда переживают за состояние своего ребенка и детские проблемы вызывают у них не меньше беспокойства и переживаний. В настоящее время комплексы очень активно развиваются у детей, не будем говорить о том, что виноваты только родители или только сверстники. Наверняка появление «нежеланных» связанно с умением у детей и подростков накапливать негатив по отношению к себе. И вина может лежать на всех сразу. Так что ругать кого-то одного бессмысленно. А вот исправлять ситуацию и предотвратить появление комплексов нужно. От чего они появляются? Критическое отношение к себе, неправильное воспитание, постоянные укоры и упреки, агрессивное поведение сверстников, насмешки… можно долго перечислять. И скорее всего полностью избавить от комплексов дитя не получится, а вот научится их принимать и жить с ними будет правильнее всего.

Посмотрите на любого взрослого человека.

Каждый из нас имеет ряд тех маленьких нюансов, которые бы мы в себе исправили. Кучерявые хотят прямые волосы, и наоборот, пухленькие стремятся похудеть, высокие мужчины компенсируют рост упорными тренировками для крепкого телосложения. Но все они прекрасно с этими переживаниями уживаются или пытаются их исправить. А маленький ребенок и даже подросток так еще не умеют. Они цепляются за эти собственные беспокойства и только сильнее накручивают силу комплекса. В какой-то момент родители замечают, что их чадо становится замкнутым, отдаляется от родных, не желает выходить на улицу, идет в школу с неохотой, а на вопросы, что с ним, уходит от ответа, злится. Возможно, он все же не выдержит и прибежит к маме со слезами и вопросами: почему я не похож на других? я что, хуже? почему меня никто не любит? Но родители не понимают причину таких глупых мыслей, а их вопросы только ухудшают состояние ребенка, и он убегает с истерикой, что его никто не хочет понять. Это часто и говорит о том, что у ребенка комплекс. Причем у мальчиков и девочек они могут изрядно отличаться. Девочки чаще всего переживают за свою фигуру, рост, лицо, волосы. Им хочется быть идеальными по красоте, но тот факт, что они от него далеки их заставляет переживать и перечислять свой каждый недостаток. Мальчишек волнует физическое превосходство, одежда, оценки, наличие крутых гаджетов. Еще один вопрос встает если у тинэйджера нет пары, когда все одноклассники с кем-то встречаются.

Но как уже говорилось людей без комплексов нет, так как мы сами наклеиваем их на себя, через концентрацию внимания на недостатках. Однако запущенные комплексы мешают ребенку жить и могут отразиться на его будущем.

Часто комплексы появляются из-за неправильного отношения родителей к самому малышу. Родители могут даже не замечать, что делают что-то не так, ведь каждое действие они направляют для успеха своего чадо. Но не всегда это работает как надо.

Чаще всего комплексы формируются в возрасте от 7 до 17 лет. Именно в этот период ребенок начинает понимать, что он из себя представляет. И развитие комплексов опирается на мнение окружающих. Т.е. родителей, одноклассников, учителей. Ребенок как губка начинает впитывать информацию о себе, и негативная часть запомниться в два раза быстрее, чем положительная. Любое неправильно сказанное слово, недобрый взгляд все это и многое другое может резко изменить мнение ребенка о себе не в лучшую сторону. Он все примет на свой счет, даже если там не было и намека на негатив, а фантазия уже добавит остальное. Чаще всего причина кроется на поверхности: кто-то, что-то не так сказал о ребенке и все… начались страдания. Но иногда этого мало, чтобы развить переживания до подросткового периода. А комплексы, зарождающиеся слишком рано, очень тяжело исправлять. Причиной их появления скорее всего будут проблемы в семье, либо же излишние переживания за будущее ребенка, небрежное отношение к личности малыша от родителей, даже если им кажется, что это во благо.

* **Перехваливание ребенка.** Слишком сильная любовь к малышу, делает его в глазах родителей идеальным. Его холят, лелеют, балуют, следят за каждым шагом, и не дают проявить самостоятельность. При этом ему постоянно твердят о том, какой он хороший, замечательный, самый лучший! Но когда это «8 чудо света» выходит в общество и начинает общаться с такими же детьми, как и он, оказывается, что он не такой уж и умный, не такой уж и красивый. Его начинают ругать за неправильно сделанное задание, в то время как других хвалят, да и не все ему удается. Над ним посмеиваются одноклассники и не принимают в свою компанию. А если в классе есть разделение на группы? Тогда ребенку становится еще сложнее.
* **Недохваливание.**Когда родители пытаются сделать будущее ребенка успешным, они могут незаметно перейти грань и начать его учить как жить, используя упреки, сравнения. В таких условиях у детей поваляется мнение, что он настолько плохой, что родные родители выбрали бы соседского ребенка, чем его.
* **Сложности в семье.** Когда между родителями вечные перепалки, они обвиняют друг друга во всем, чувства ребенка и так задеваются. Но в порыве гнева ребенку тоже может попасть. Фраза «Если бы он не родился, то этого бы не было» вообще недопустима. Но сколько можно в ссоре родителей услышать негатива: денег на себя нет, так как они тратятся на ребенка, не хватает времени на мужа, потому что малышу тоже нужно, постоянные вопросы раздражают… а ведь ребенку в этом возрасте так нужна забота. И сквозь вечные склоки он слышит только: «мне не до тебя», «отстань, не видишь я занята». Возникает недоверие к родным, кроха теряет уверенность, чувствует себя беспомощным и незащищённым. Довольно часто это приводит к чувству вины, а там и до комплексов не далеко.

«Я не хочу на улицу» — говорит малыш. У него спрашивают почему, а он не отвечает. Пытаешься понять, что случилось, это приводит к слезам. А когда говорит, что не хочет играть с другими детьми, то и вовсе не понимаешь, что они не поделили. Особенно если буквально вчера все было иначе, его было сложно загнать домой, он просил еще немножко поиграть. А сейчас? Он бьет руками по стене, топает ногами и говорит: «не хочу больше одевать эти старые шмотки! Друзья смеются, что ношу вещи брата!». Ребенка могут высмеять и за очки, за шрам на руке с детства, за то, что он заикается. А он поверит в слова всего лишь одного ребенка и пару насмешек, да еще и преувеличит их значение.

Все, что угодно может ребенка выделять среди сверстников, и это может стать основой для комплексов. В эти моменты ребенок понимает, что он не такой как все. Но только с негативной точки зрения, и начинает чувствовать себя неполноценным. Но помочь с этим справиться любимому чадо можно.

Маленькие дети быстрее готовы рассказать маме, что не так. А вот с подростком посложнее, но найти общий язык можно. Для начала важна доверительная обстановка, вопросы не должны быть в виде упреков, скорее наоборот. Пусть они будут ненавязчивыми: «Мне кажется, в последние дни тебя что-то тревожит. Может я помогу». И даже если претензия ребенка к себе кажется вам забавной для него это может быть очень серьезно. Поэтому слова о том, что с ребенком все хорошо н помогут. Но внимание необходимо. И лучше всего говорить о том, что недостатки есть у всех. Например, у вас они тоже были, и вы с ними справились. Предложите сыну или дочке разобраться вместе и придумать план действий.

Стоит помнить, что нет нерушимых проблем. Любой дефект внешности можно исправить. «Бегемотика» отвести к врачу и назначить диету. Неровные зубы исправят пластинки. Косметолог, дерматолог избавят от прыщей. Вместо очков можно носить линзы, а заикание можно исправить с помощью логопеда.Но иногда причиной комплекса может быть и вовсе не внешность. Если дело касается силы. То ребенка можно записать в спортивные секции, на борьбу или танцы. Если ребенка называют «ботаником», то поднять авторитет можно в игре «что? где? когда?» Может ваш ребенок принесет победу вашему классу. Главное помнить, что все проблемы решаемы. В этом возрасте ничто не влияет так на детей, как их кумиры и в принципе звезды. Например, у Холли Берри 6 пальцев, маленький рост не помешал стать Михаилу Галустяну стать звездой КВН. У Эштона Катчера двойной палец (сросшиеся 3 и 4). Очки не помешали многим звездам стать известными, к примеру, Кайли Миноуг или Брэд Питт. А внешность Уотсон в маленьком возрасте сделала из нее звезду фильмов о Гарри Поттере, Деми Ловато обзывали за ее внешность.

Причем это касается не только красоты. Над многими звёздами издевались и по другим причинам. Сильного Сталлоне дразнили слабым, а какой он щас. Спилберга считали глупым, но он стал признанным гением.

Но бывает и так, что ребенок еще не успел получить набор комплексов. Как же их избежать? Наверняка, полностью искоренить их появление не удастся, но можно минимизировать переживания ребенка заранее. Все дело в критике. Нужно использовать ее как можно меньше, и главное не затрагивать личностные качества. Если ребенок делает что-то не так. То укажите ему на ошибки в его действии, а не на то, что он неправильный. Обязательно нужно поддерживать его инициативу и хвалить за то, что он в процессе. Ни в коем случае не ругать, если не получается. Это вполне нормально, когда первые попытки неудачные. Если у ребенка есть недостаток во внешности, то стоит убедить его в том, что у всех они есть и они не мешали звездам добиться успеха. И его недостаток, может стать его собственной фишкой.

**Убеждайте ребенка в том, что если он будет стараться, то у него все получится!**