***Комплекс неполноценности***

 ***(В поиске самого себя)***



 ***Рекомендации психолога***

***В вашем окружении, наверняка, найдутся люди, предпочитающие держаться в стороне даже в обычной повседневной ситуации общения. Такого человека нелегко «втянуть» в совместную деятельность, тем более соревновательную. Ему легче быть «за кем – то», и роль второго, и даже третьего его вполне устраивает.***

 ***В чем причина такого поведения? Что заставляет людей добровольно отказываться от радостей общения? Скорее всего -это КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.***



 ***Личности, страдающие данным расстройством:***

***- считают себя недостаточно совершенными, а остальных, напротив, намного одаренней и лучше;***

***- они боятся проиграть, потому что переносят неудачи намного тяжелее, чем другие;***

***- боятся остаться позади, так как с детства им твердили, что они должны добиться большего;***

***- боятся совершать ошибки, поэтому панически боятся изменений и нововведений, а это не способствует карьерному и духовному росту.***

***Такое мировоззрение несет негативный отпечаток на жизнь и деятельность этих людей; приводит к трудностям в общении и социальной адаптации; им намного трудней найти друзей и наладить отношения с противоположным полом.***

 ***Итог: их жизнь превращается в постоянный поиск несовершенных ошибок, которые, по их мнению, и явились причиной всех произошедших с ними неудач.***

***Происхождение комплекса***



***Дело в том, что многие родители, не сумев добиться желаемого в жизни, проецируют свои нереализованные амбиции на детей, накладывая на них непосильный груз ответственности. А дети, в свою очередь сильно страдают, если не могут оправдать родительских ожиданий, и со временем это перерастает в закомплексованность***

***Иногда, общаясь с родителями, понимаешь, что они превращают свое чадо в куклу, единственное назначение которой – удовлетворять свое самолюбие.***

 ***Каждый человек хоть раз в жизни испытывал неуверенность в себе, но это ощущение к комплексу неполноценности никакого отношения не имеет.***

***Как распознать комплекс неполноценности?***

***Отчужденность и самоизоляция. Такой человек старается держаться в стороне от шумных компаний, вообще от окружающих. Это связано со страхом показаться смешным и обнажить свои несуществующие недостатки.***

***Постоянный поиск собственных недостатков и ошибок. Закомплексованные люди думают, что постоянно совершают просчеты, и это заставляет их часто оглядываться назад , а это мешает идти вперед и смотреть в будущее. Несуществующие недостатки не дают построить дружеские и романтические отношения.***

***Излишняя чувствительность и ранимость. Люди с комплексом неполноценности в десятки раз острее переживают неудачи и оскорбления. Большинство из них представляются нам эдакими «колючками», но не стоит обижаться, это всего лишь защитная реакция на грубость окружающих.***

***Неуверенность в себе. Комплекс неполноценности существенно ударяет по самооценке личности. Такие люди избегают конкуренции и любой возможности попробовать свои силы в чем-то новом, и поэтому, никогда не самореализуются.***

***Неоднозначное отношение к комплиментам. В разных случаях закомплексованные люди ведут себя по-разному. Кто-то из них отрицательно реагирует на комплименты, считая себя недостойными их – даже если он все сделал правильно, человеку***

***будет казаться, что другие врут, льстят ему или просто хотят***

***успокоить; для кого-то – это единственный способ повысить***

***свою самооценку и без того упавшую до низкой отметки.***

***Борьба с комплексом неполноценности
(советы специалиста)***

***Никогда ни с кем себя не сравнивайте.*** Выражение «Истина познается в сравнении» в данном контексте не совсем уместно. Дело в том, что закомплексованные люди, сравнивая себя с другими, видят только свои недостатки, тем самым только усугубляя ситуацию.

***Настройтесь на позитив.*** Старайтесь никогда не унывать, всегда надейтесь на лучшее и с надеждой смотрите в будущее, поверьте - это вам здорово поможет. Чаще улыбайтесь окружающим – это придаст вам уверенности и заставит других поверить в ваши силы.

***Больше общения.*** Не упускайте возможности поболтать с коллегами, проведите выходные с близкими, отдохните с друзьями, и через некоторое время заметите, что отношения с окружающими улучшились, а вы стали чувствовать себя увереннее*.*

***Соревнуйтесь.*** Не бойтесь конкуренции, пробуйте силы и

заметите, как повысится ваша самооценка после первой, пусть

даже маленькой победы.

***Самореализуйтесь.*** Займитесь чем-нибудь новым, придумайте

себе интересное хобби. Ощущение собственной значимости

придаст вам сил, а интересное времяпрепровождение подарит

незабываемые положительные эмоции.

***Займитесь психологическим тренингом.*** Есть очень простой

и действенный метод. Возьмите два чистых листа бумаги. На

одном напишите свои недостатки, на другом – достоинства.

Первый лист порвите и выбросьте, а второй сохраните и

перечитывайте время от времени, этим вы повысите самомнение.

И последний, самый важный совет ***– ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!***

Воспитание уверенности в себе – не простое дело, но без

уверенности невозможно развить собственное «Я». Осознание

того, что тебя ценят и любят таким, какой ты есть – это залог

успеха в дальнейшей жизни.

***Дружеское пожелание.

 Просыпаясь утром, взгляните на себя в зеркало, улыбнитесь самому себе и скажите, что в жизни у Вас все будет замечательно!***

