

# Как помочь ребёнку избежать комплексов из-за собственной внешности - рекомендации родителям

[Педагогическая мастерская](#) → [Методическая копилка](#)

Конечно, вы замечали, что одни люди независимо от возраста, одежды и природных данных чувствуют себя привлекательными, красивыми, а другие необъяснимым образом убеждены в обратном.

В первые годы жизни у ребенка формируется внутреннее бессознательное представление о том, насколько он приятен другим людям. Во многом это зависит от настроения близких ему людей.

Так что понаблюдайте, в каком состоянии вы общаетесь с малышом. Бесспорно, сказать об этом гораздо легче, чем сделать! Но организуйте быт и отношения с окружающими так, чтобы всегда быть с ребенком в нормальном расположении духа. В противном случае возможность убедить его в том, что он вас раздражает, очень велика. И самое печальное, вы приучите его проявлять агрессию и нетерпимость к самому себе. Учтите, что самовосприятие, сформированное в первые годы жизни, в последствии изменить весьма трудно! Вплоть до подросткового возраста дети не критично и доверчиво воспринимают, запоминают и повторяют то, что делают взрослые. Задумайтесь, насколько сами вы к себе критичны. Помните, что если вы комплексуете по поводу своей внешности, этим вы показываете ребенку, как надо лучше всего стесняться, смущаться и прятаться.

Иногда, не задумываясь о последствиях, мы навязываем детям информацию об их возможностях и внешнем виде. Подчас мы помним о действиях своих родителей, которые травмировали нас словом и поселили неуверенность в собственной привлекательности. Но, судя по результатам некоторых исследований, впоследствии мы бездумно ведем себя так же, огорчая малышей тем, что когда-то нас ранило самих.

Своими переживаниями мы направляем внимание ребенка на то, что считаем недостатками. И он начинает чувствовать, что ему не повезло и с ним что-то не так! Он понимает, что у него есть изъян, из-за которого он обречен на неприятности. Дорогие родители! Не стесняйтесь говорить детям хорошее и радоваться тому, что они красивы! Если вы искренни в своих чувствах, никакого вреда это не принесет.

Французский психоаналитик Франсуаза Дольто в своей блестящей работе «На стороне ребенка» хорошо подметила, что детей подчас наказывают за повреждения, которые они причинили своему телу так, словно они нанесли ущерб родительскому имуществу. Разбитый нос или содранное колено при этом приравниваются к поцарапанной машине или расколотой вазе. Осознав ответственность за ребенка, мы считаем его частью самих себя. Мы решаем, голоден он или нет, холодно ему или жарко, хочет ли он спать.

Тема подростков и внешности огромна. Облик подростка меняется настолько стремительно, что он перестает понимать то, каков он и что с ним происходит. И в этот момент он невероятно уязвим и чувствителен к нашим оценкам и суждениям.

Ситуация усугубляется тем, что как раз в это период мальчишки и девочки пытаются показать, что на мнение других им абсолютно наплевать. Они провоцируют нас своими выходками, противоречивыми требованиями и неудачными экспериментами по преобразованию себя.

Как показывают исследования, несмотря на демонстративную независимость, именно тинэйджеры наиболее нуждаются в поддержке и одобрении старших. Поэтому, имея сына или дочь-подростка, на ближайшие несколько лет нам придется запастись терпением и быть снисходительными к эпатажным нарядам и неожиданным опытам.

Справиться со своим устойчивым комплексом довольно трудно. Правда, он и возникает не на пустом месте. Для его формирования необходима многолетняя усиленная травля самого себя и ребенка всеми возможными способами. С другой стороны, некоторая неуверенность в себе в те или иные моменты жизни свойственна нам всем. Она естественна, и пугаться её не стоит! Более того, преодоление комплекса приносит немало пользы. Мы познаем себя, учимся работать над собой и отстаивать то, какими мы хотим быть в глазах окружающих и помогаем в этом своим детям!

*Информация из журнала «Внешкольник»*