

Мирошниченко Алина Андреевна

студентка

Филиппова Анастасия Андреевна

студентка

Елисеева Виктория Викторовна

студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

КАК ПОБЕДИТЬ КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ?

Аннотация: в данной статье исследователями представлены материал, который раскрывает сущность понятия «комплекс неполноценности», а также способы избавления от рассматриваемого недуга.

Ключевые слова: комплекс, проблема, борьба.

Проблема комплекса неполноценности очень актуальна в современном мире, потому что каждому человеку приходилось с ним сталкиваться.

Комплекс неполноценности это – сильная *неуверенность* в себе, *низкая самооценка*, стабильное ощущение полной никчемности, *беспомощности*, превосходства всех над собой.

В большинстве случаев комплексы формируются в подростковом и юношеском возрасте, когда происходит процесс становления личности. Именно в этом возрасте негативные мнения о себе, закладываются в подсознание.

Комплексы возникают быстро, порой на пустом месте. Какие-то из них доставляют нам очень серьезные неудобства, а какие-то проявляются редко и особо не мешают, но есть некоторые, которые способны принести нам пользу и стать движущей силой.

Главным составляющим комплекса является страх. Страх перед публичными выступлениями часто коренится в далеком прошлом. Причем совсем не обязательно двоечник испытывает чувство позора и унижения, отвечая перед

всем классом. Страх высказываться при большом скоплении людей может проявиться у любого человека, который не уверен в себе, он недоволен своей внешностью, считает, что не умеет говорить правильно и складно, что он слишком высокий или полный и думает, что это уже замечено другими людьми.

Наивно полагать, что, избегая ситуаций, в которых проявляется комплекс, можно решить саму проблему. К тому же почти каждому человеку, в той или иной сфере деятельности приходится говорить публично. И то, что к твоим словам будут внимательно прислушиваться, только усиливает страх.

Впервые понятие «*Комплекс неполноценности*» ввел австрийский психолог, психиатр и мыслитель Альфред Адлер.

Адлер считал, что изначально всем детям присуще ощущение собственной неполноценности в сравнении с родителями, зависимости от них, что ведёт к формированию у ребёнка комплекса неполноценности.

Самонадеянность, нетерпение, драчливость – это главные признаки неполноценности у детей. В таких случаях главной задачей родителей является поиск причин их трудностей. Ни в коем случае нельзя критиковать или наказывать детей за ошибки в их жизни.

Узнать об ошибках детей мы можем, наблюдая за ними, по особенностям поведения: по их необычным интересам, планам на будущее и стремлению превзойти других, по стремлению к превосходству, которое проскальзывает в их поведении.

Адлер считает, что от комплексов можно избавиться благодаря развитию личности. Также он утверждал, что этот комплекс неполноценности даже полезен: благодаря нему человек вынужден совершенствоваться. Основная потребность человека – стремление к первенству, и люди, которые изначально чувствуют в чем-то свою несостоятельность, пытаются это компенсировать. Стремление к компенсации, возникает в ответ на ярко выраженный дефект, который впоследствии приводит к выдающимся успехам. Например, мальчик, которого все дразнят за полное телосложение, становится знаменитым спортсменом.

В борьбе со своими комплексами главное относиться к себе адекватно. Для начала попробуйте посмотреть на себя со стороны, глазами другого человека, который ничего не знает о вашем комплексе неполноценности: вы наверняка обнаружите в себе массу положительных качеств.

Часто люди с комплексом неполноценности не замечают хорошего к себе отношения, не слышат добрые слова в свой адрес, потому что твердо убеждены – такого не может быть никогда.

Укрепление уверенности в себе начинается с уничтожения страха, который неотступно находится в человеке. Человек, который победил страх, может идти дорогой успеха практически во всех своих начинаниях, кто бы ни пытался ему помешать.

В борьбе с комплексом неполноценности необходимо осознанно проанализировать и переосмыслить характер своего комплекса и причины, вызвавшие его. Ведь не всегда то, что нас беспокоит, является комплексом. И тогда преодолеть «комплекс неполноценности» возможно. Только нельзя забывать бороться с «комплексом неполноценности», а не с собой, себя нужно любить, жалеть и принимать.