**Комплекс неполноценности: что со мной не так?**



03.09.2021

Относиться к себе критично — это абсолютно нормально. Если ты не будешь обращать внимание на собственные промахи и недостатки, то не сможешь меняться к лучшему и полноценно развиваться. Но если во всем, что происходит, ты видишь свою ущербность или никчемность, то вероятно, ты страдаешь от комплекса неполноценности.

Проявления заниженной самооценки

* стремление слиться с толпой и боязнь выделиться;
* пессимизм и самообвинения;
* частые разговоры о страданиях;
* безынициативность;
* позиция жертвы;
* непереносимость критики
* постоянный поиск изъянов у окружающих

Один или два признака необязательно говорят о комплексе неполноценности. Но если ты отметил у себя несколько, то это повод более внимательно взглянуть на себя и начать исправлять ситуацию.

Как помочь себе? Как бороться с комплексом неполноценности?

Дело в том, что комплексы небезобидны: они лишают человека уверенности в собственных силах. Закомплексованный скорее будет плакать над своими неудачами и говорить о несправедливости, чем попытается изменить жизнь. Из-за комплексов люди часто соглашаются с несправедливым отношением к себе.

**Какие приемы можно использовать, чтобы помочь себе**

1. Не сравнивай себя с другими, иначе всегда будешь иметь слишком много оппонентов, которых не в состоянии превзойти.
2. Не критикуй себя, а думай, как исправить ситуацию.
3. Найди группу поддержки. Самооценку поднимает поддерживающее окружение. Если не получается общаться со сверстниками и родственниками, помогут группы по интересам, например, читательский клуб, спортивная секция или театральный кружок.
4. Каждый день находи способ побаловать себя. Это можно сделать с помощью интересной прогулки, чтения популярной книги и прочего.

**Помогающие практики**

**«Тетрадь ошибок»**

Эта техника поможет тебе извлечь уроки из прошлых ошибок. Неудачи — это часть жизни, и их необходимо использовать для достижения успеха — смотри на них не как на досадные промахи, а как на возможность роста.

* Записывай неудачи, которые повлияли на тебя больше всего.
* Определи их возможные причины.
* Подумай, что можно было предпринять, чтобы исправить ситуацию. Или как предотвратить подобное в дальнейшем.

**«Журнал благодарности»**

Ведение дневника поможет тебе лучше относиться к себе и к жизни. Согласно исследованиям, регулярное выражение благодарности приводит к повышению чувства собственного достоинства.

* Ежедневно записывай хотя бы два момента, за которые благодарен жизни.
* Постепенно увеличивай эти моменты
* Сравни записи через две недели или месяц.

*Если не получается справиться самостоятельно, звони на Детский телефон доверия — специалисты помогут тебе найти и проработать ситуации, которые привели к снижению самооценки.*