Ты – подросток! Твои мысли и тело меняются быстрее, чем лента в тик-токе. Часто тебе кажется, что с тобой что-то не так. Это не сбой системы, это подростковые комплексы. Такое состояние знакомо каждому.

Комплекс — это голос в твоей голове, который шепчет: «Ты недостаточно хорош».

Откуда конкретно берутся комплексы?

Они не падают с неба, а появляются из-за конкретных причин:

✓ Зеркало и соцсети. Если ты постоянно сравниваешь себя с отфотошопленными блогерами и уверенными одноклассниками.

✓ Буллинг и критика. Колкие слова окружающих (даже шутки) больно ранят и остаются в памяти надолго.

✓ Давление общества. Ощущение, что ты должен соответствовать стандартам и быть умным, спортивным, красивым, успешным.

✓ Самоедство. Ты – собственный самый жесткий критик. Ни один промах не ускользнет от твоего внимания. Но ты смотришь только в свои слабые стороны, совсем забывая о сильных.

✓ Семья. Иногда и родители, искренне желая, «как лучше», могут неосторожно сравнивать тебя с другими. От этого становится еще больней.

Какие бывают комплексы?

Комплекс «внешности»:

«Мой рост/вес/нос/кожа/ноги/лицо не такие, как надо. Все лучше меня».

Комплекс «неполноценности» (неуверенность в себе): «Со мной скучно. Со мной не будут и не хотят дружить. Я никому не нравлюсь».

Комплекс «отличника»: «У меня не получится. Я даже пытаться не буду. Все будут думать, что я неудачник».

Комплекс «изгоя» «Чужой среди своих»: «Я не такой, как все. Я не вписываюсь в их компанию. Они не станут со мной дружить».

Комплекс «бедности»: «У всех все есть, а у меня нет».

Комплекс «успешности»: «Они все такие крутые: лайки в соцсетях, тусовки и общение, хорошие оценки. Я ни о чем, чтобы меня ценили».

Как справляться с комплексами? Инструкция

Это не волшебная таблетка, а твой труд над собой. Попробуй сделать то, что в тебе откликнется.

✓ Поймал негатив – замени его! Внутренний голос сказал: «Провалил контрольную и ты полный ноль». Ответь ему: «Теперь я точно знаю, эти темы надо подтянуть»;

✓ Ошибаться – это окей! Все косячат, каждая ошибка – это новая информация для тебя о том, как делать не надо. Ты учишься жить!;

✓ Критикуешь – предлагай! Поймал себя на самокритике, сразу же найди свое качество или поступок, за которые можно себя похвалить. Баланс – наше все!;

✓ Создай свой круг поддержки. Окружай себя людьми, готовыми тебя поддержать. Ты узнаешь таких людей сразу: с ними можно быть самим собой, не притворяясь. Эти люди – «топливо» твоей уверенности;

✓ Говори с теми, кому доверяешь: родители, психолог… надежный человек. Выключи токсичный фон жизни. Все подписки в соцсетях из-за которых ты чувствуешь себя отвратительно, стыдно, страшно, сразу смело удаляй. Поверь, сейчас в жизни они тебе не нужны!

Чем тебе помогут родители

Родители влияют сильнее всего. Именно они могут помочь тебе справиться. Лайфхаки о том, как к ним обратиться:

✓ Выбери правильный момент - они не устали и никуда не спешат, отдыхают: «Когда у тебя будет минута спокойно поговорить? Мне нужно твое внимание»;

✓ Используй я-сообщения, говори не о них, а о своих чувствах. Вместо: «Меня все бесит», скажи: «Мне сейчас очень тяжело, я хочу с тобой поговорить». Вместо: «Вы на меня давите», скажи: «Я чувствую огромное давление на себя и не справляюсь!»;

✓ Задавай прямые вопросы родителям: «Помнишь, как ты себя чувствовал в моем возрасте? У тебя было также?». «Мне сейчас очень плохо. Можно с тобой посоветоваться?»;

✓ Если вслух говорить невыносимо трудно, используй «костыли»: можно отправить им ссылку на этот буклет или на пост в соцсетях, где кто-то говорит о подобной проблеме;

Когда нужен психолог

✓ ты постоянно чувствуешь тревогу, грусть и ничего не хочется делать;

✓ тебе не хочется ни с кем говорить, ты постоянно молчишь;

✓ ты злишься на всех каждый раз, когда кто-то критикует тебя;

✓ Ты совсем не хочешь есть или же наоборот, хочешь есть постоянно

✓ Ты хочешь сделать самому себе больно.

Как поддерживать устойчивую самооценку

✓ Смени фокус с «Что со мной не так» на «Что я уже могу»;

✓ Стань себе лучшим другом, а не злым критиком. Каждый раз задавай себе вопрос: «А своему лучшему другу я бы такое сказал?»;

✓ Подпитывай себя тем, что нравится и получается: музыка, танцы, программирование и т.д.;

✓ Принимай себя целого, а не только успешные части. Ты можешь быть разным. Ты – целая вселенная;

✓ Отделяй неправильный поступок от всей своей личности. «Я совершил ошибку» не тоже самое «Я – неудачник».

Чек-лист на плохой день:

- ✓ Отключи соцсети;
- ✓ Похвалите себя за что-то;
- ✓ Сделай, что нравится и что у тебя хорошо получается;
- ✓ Напиши тому, кому доверяешь и кто тебя ценит;
- ✓ Напомни себе: «Сегодня – плохой день, но это не равно плохая жизнь!».

Помни: комплексы – не твоя суть! Это всего лишь мысли. А мысли можно поменять.



ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

www.семья-центр.рф

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

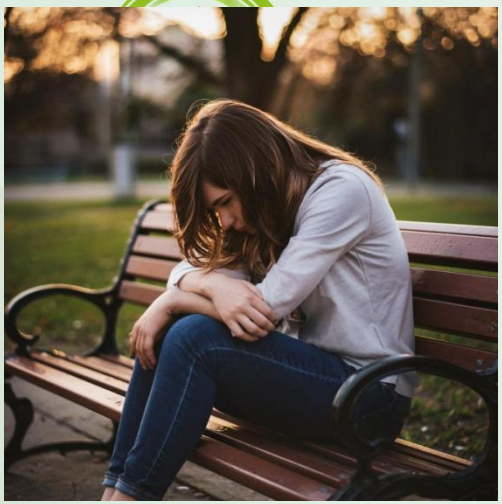
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

454047 г. Челябинск,

ул. Румянцева, 19-а 8 (351) 700-17-71

ул. Жукова, 44-б 8 (351) 700-15-51

Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»



Подростковые комплексы Как себе помочь?

Для подростков

Челябинск, 2025 г.