



Colegio Europeo
ARISTOS

Escuela de Padres

Educación Primaria

Nº 4



Sin Complejos

4. Sin Complejos

Los Complejos.

Los complejos son pensamientos irracionales que pueden influir negativamente en los niños produciendo inseguridad y baja autoestima. Se trata de percepciones distorsionadas o imágenes exageradas de ellos mismos que se originan al compararse con otras personas, o con modelos que la sociedad impone.

¿Por Qué Aparecen los Complejos?

Los 6 años son un momento crítico para los niños: abandonan la primera infancia, inician la Educación Primaria y aunque la familia sigue siendo su fuente de apego principal, los compañeros y amigos empiezan a convertirse en figuras de referencia.

Los niños ven cómo son ellos mismos y también tienen una imagen más o menos estable de cómo son los demás. Esto les lleva a compararse entre ellos ya que quieren formar parte de la familia o del grupo de amigos de clase. El sentido de pertenencia es algo muy importante en el ser humano y a todas las edades, pero en ésta surge con fuerza, sobre todo cuando los niños tienen que crear su sensación de pertenencia al grupo. En su comparación tratan de potenciar aquellos aspectos que ven similares a los demás y de inhibir aquellos otros que les hacen sentirse diferentes.

Dentro del grupo de amigos se producirán momentos de competencia y disputas donde los niños que se enfaden tratarán de atacar donde más duele. Es el momento en que comentan: "me han llamado gordo o tonto". A partir de los 6 años, la impulsividad de los niños está suficientemente controlada como para no pegar o morder, pero se utiliza mucho el insulto o la infravaloración. Estos ataques afectarán más cuanto más cercanas sean las personas que los realicen. A partir de entonces pueden aparecer los complejos en los niños.

Tipos de Complejos.

Los principales complejos son:

- **Físicos:** niños obesos o muy delgados, poco agraciados, altos o bajitos, con gafas... Los comentarios de otros niños de sus edades reafirman el concepto de belleza recogido por ellos a través de la televisión y de la propia sociedad.
- **Temor a fallar:** niños que tienen dificultades en alguna materia y sus padres solo les regañan, pronto se sentirán menos inteligentes. Su ansiedad por satisfacer sus demandas de, aumentará y los resultados, desde luego, serán desfavorables en su rendimiento escolar. El complejo se reafirma como en un círculo vicioso.

4. Sin Complejos

La forma de pensar de sus seres queridos influye directamente en la formación de los complejos. Cuando los niños oyen resaltar la belleza, la inteligencia o los logros de las personas como si fueran lo más importante; comenzarán a preguntarse si ellos cumplen con esos requisitos tan valorados.

Una Autoestima Positiva Evita la Aparición de los Complejos.

Los complejos son algo que siempre aparecen a estas edades, lo verbalicen los niños o no, y la mejor herramienta para manejar los sentimientos de inferioridad derivados de los complejos es una buena y sana autoestima.

Consejos prácticos:

- Si los niños tienen ya una buena autoestima, previa a la aparición de los complejos, les será más fácil afrontar esta etapa. Deben saber que pueden contar con vuestro apoyo emocional ante cualquier reto y tenéis que dejar que sean ellos mismos los que, poco a poco y bajo vuestra supervisión, se enfrenten a los desafíos adecuados a su etapa de desarrollo.
- Cuando los complejos aparecen, es el momento de estar ahí con ellos para entender su dolor y consolarles, después se deben trabajar habilidades sociales para poner en práctica en futuras ocasiones. Poner nombre a sus emociones y ayudarles a reconocerlas puede ser muy útil para su crecimiento emocional y el control de su impulsividad. Así mismo, podéis transmitirles formas de interacción más cooperativas y menos competitivas.
- Lo básico para que tengan una buena autoestima es potenciarla desde casa. Así, debéis evitar estilos educativos muy críticos o de una exigencia elevada. Cambiar el "eres un desastre" por "esta vez lo has hecho un poco desastrosamente".
- Evitar las amenazas y tratar de motivarles a través de premios, no materiales sino emocionales. Por ejemplo, podéis cambiar el "como no te comas la sopa, no puedes ver la tele" por "si te tomas la sopa, podemos jugar un rato a lo que más te apetezca".
- También podéis darles espacio para hablar y dar sus opiniones, así como explicarles por qué en algunos momentos se puede tener en cuenta sus criterios y en otros no.
- Y servir de ejemplo.

4. Sin Complejos



*Un colegio
Tradicional e Innovador*

