**Комплекс героя: как помогать другим, не разрушая собственных границ?**



Все мы с детства знаем о том, что нужно помогать друг другу. Согласись, здорово поддержать или выручить кого-то и получить в ответ благодарность. И не только. Отзывчивость и готовность подставить плечо в трудной ситуации дает очень приятное чувство значимости и возможность побыть героем в глазах окружающих. Но если излишне увлечься этой ролью, то легко спровоцировать людей пользоваться тобой. А это очень обижает и злит.

Как понять, есть ли у тебя комплекс героя?

**Ситуация №1.**К примеру, вчера перед контрольной ты помогал всему классу с выполнением трудного домашнего задания, но сам при этом не успел нормально подготовиться или пропустил важную тренировку. И именно ты получил плохую оценку или выговор от тренера и своих родителей.

**Ситуация №2.**Ты включился в конфликт, потому что хотел заступиться за близкого друга, но перестарался, и в итоге ребята наезжают и обзывают теперь уже тебя, а про друга все благополучно забыли. Теперь проблема у тебя. И твоих родителей вызывают в школу.

**Ситуация №3.** Желая заслужить симпатию сверстников и одобрение учителей, ты взваливаешь на себя кучу дел: организовываешь школьное мероприятие и договариваешься со всеми участниками. И как-то получается, что времени у тебя на другие занятия не остается, от чего страдает учеба и отношения с родителями. Ты не высыпаешься и становишься нервным. Утром приходишь в школу, а тебе «добавляют» новую работу – «ну ты же уже это делал, умеешь – сделай еще раз». Ты готов взорваться, но не отказываешь учителю и ребятам, боясь снять с себя корону «всемогущества».

Эти примеры показывают, что у реализации желания быть «умным, добрым, сильным, крутым, общительным, умеющим все разрулить» есть и обратная сторона — обида, разочарование, дополнительная нагрузка.

Итак, комплекс героя — это желание помогать всем и всегда, в том числе и в ущерб себе. Как правило, герои отказываются от собственных желаний ради блага и счастья окружающих.

На что обратить внимание?

* чувствовать границы своих сил и возможностей, чтобы помощь другим не была тебе во вред
* уметь говорить «нет»: четко определять, что ты готов выполнить, а за что отвечать не желаешь
* осознавать, что, беря на себя роль всесильного «героя», ты можешь столкнуться с манипуляторами
* продумывать свой порыв: что ты хочешь на самом деле: помочь другу; чтобы похвалили; скучно и нужно себя чем-то занять. Рассматривай другие варианты самореализации

Как не попасть в ловушку?

Разберем первую ситуацию. Помогая кому-то с ДЗ, обрати внимание на распределение нагрузки. Не стоит соглашаться на просьбу «ты полностью сделай за меня задание». Помощь – это всегда ЧАСТЬ работы, следовательно, одноклассник тоже должен принять участие в деле: разобраться в том, что именно он не понимает. Далее важно определить, как именно ты будешь в это включаться. Если тебя призывают помогать с уроками слишком часто, то это точно «использование». Важно указать удобное для тебя время: «Я могу помочь тебе решить пример после уроков. У меня будет полчаса».

Во второй ситуации надо понимать, что, впрягаясь за товарища, проблему не решить: он так и будет выглядеть слабаком и привлекать негативное внимание обидчиков. Переговоры – это важный навык взрослых людей, и твоему другу будет полезно освоить его.  С твоей помощью. Ты можешь посоветовать ему принять помощь взрослых, обратившись на Детский телефон доверия 8 800 2000 122.

В третьей ситуации применяем правило «распределяй нагрузку». Четко обозначай то, с чем ты справишься, а что сделать не сможешь. Проси о помощи одноклассников.

Например: «Я могу сделать списки всех участников события и разослать приглашения. Оля, что сможешь сделать ты? Катя, а ты чем поможешь? Девочки, я верю, что у нас все обязательно получится!» или «Чтобы украсить шариками зал, мне нужна помощь нескольких мальчиков. А договориться с завучем про Dj я смогу сама».

Очень важно, чтобы в общих делах учитывались твои интересы. Не стесняйся их озвучивать: «Я хочу делать вот это…», рассказывай, почему тебе можно доверить данное дело. Если ты никогда не возражаешь окружающим, то они расценивают твою покладистость как разрешение так поступать с тобой, а то и переступать через тебя.

Хоть это и чертовски приятно – чувствовать себя «всемогущим», но гораздо круче —разделить радость общего успеха!