СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Синдром отличника - это термин описывает стремление человека к идеалу, который может и должен быть достигнут. Человека с данным синдромом отличает зависимость от точки зрения других людей, и стремление быть идеальным во всем. Людям с синдромом отличника в жизни приходится нелегко. Что бы они ни делали, они никогда не бывают довольны собой, а соответственно, счастье для них почти недосягаемо.

Почему же он появляется, этот синдром? И как мы, мы родители, можем предотвратить его возникновение у своих детей?

Возникновение синдрома отличника

Данное состояние возникает в детские годы. Именно детство закладывает в индивида мысль быть всегда и во всем первым. В основном это происходит в школьные годы на фоне учебы, к примеру:

• родительское давление;
• отсутствие похвалы;
• завышенные требования;
• нехватка любви и внимания;
• болезненное восприятие критики.

Давление со стороны родителей и даже насилие над ребенком за принесенную четверку, дрессировка ради идеального результата и завышенные требования к школьнику - так родители вносят свой «вклад» в развитие синдрома отличника.

Стремление заслужить похвалу, показать родителям свои старания, тем самым выпрашивая у них любовь и внимание. Это уже стремление ребенка показать, что этим он заслуживает внимания и любви к себе хотя бы за счет того, что является самым первым по всем предметам.

Острое восприятие критики и явная неготовность слушать её в свой адрес тоже может быть причиной развития синдрома. Всегда и все делать идеально, всегда быть лучшим, чтобы работу не стали обсуждать и критиковать. Критика задевает чувства человека, и он не готов адекватно её воспринимать.

Как справиться с синдромом отличника

Первоначально стоит признать, что этот синдром есть и над ним нужно работать. Необходимо внедрить в жизнь несколько возможных и подходящих вариантов из предложенных ниже.

1. Право на ошибку

Ошибаться можно и нужно. Ошибки учат новому, и это не так ужасно, как кажется на первый взгляд тем, кто привык все делать идеально. Нужно разрешить себе ошибаться и не воспринимать неудачи как жизненную катастрофу.

2. Элементы беспорядка

Привнести в жизнь элементы сумбура и беспорядка будет достаточно сложно. Но стоит начать с малого, чтобы в дальнейшем не уделять столько времени идеализации всего. Позволить себе иногда не складывать идеально постель, оставить домашние дела на следующие выходные, вымыть посуду утром, а не сразу после еды вечером - нужно совершать небольшие шаги в сторону от идеала.

3. Снятие с себя ответственности за все

Не нужно дорабатывать до идеала отчеты. Если не в состоянии выдохнуть из-за большого объема работы, то стоит её делегировать, а не взваливать на свои плечи. Поделиться ответственностью за проект с командой, а не быть в ответе за всю компанию.

4. Принятие критики

Конструктивная критика – это хорошо. Благодаря ей можно улучшить свой проект или внести другие положительные изменения. Не стоит, избегая её, делать все идеально, тратя много нервов, времени и сил на достижение сомнительного результата.

5. Расстановка приоритетов

Стремление к идеалу вытягивает силы и время. Стоит вспомнить о личных целях и желаниях. Иногда достаточно просто сделать свое дело хорошо, а до идеальности довести свою мечту или свое желание.

Подготовила

Педагог-психолог Лаптева Е.В.