

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА



Чем все это закончится?

Со стороны кажется, что ребенок с синдромом отличника — это просто сплошные плюсы: исполнительный, ответственный, всегда с хорошими оценками, не подведет, слушается родителей, принимает авторитет без скандалов. Но каковы плюсы для самого ребенка? Отличные оценки в школе не становятся залогом будущего успеха, привычка выполнять любую работу идеально граничит с неврозом, нетерпимость к критике ограничивает развитие зоной знакомых и понятных задач, завышенные ожидания и от себя, и от других разрушают социальные связи.

Синдром отличника

Разница между перфекционизмом (который тоже может быть не всегда здоровым) и синдромом отличника огромная. Перфекционист уважает безупречный итог, стремится к нему, получая удовольствие и от проделанной работы, то есть от процесса, и от результата.

Человек с синдромом отличника стремится не просто к безупречному результату (и иногда даже не к нему), а к тотальному одобрению со стороны авторитета.

Ребенок не просто хочет выучить красивый стих, он хочет, чтобы учительница похвалила его перед всем классом. «Садись, молодец!» недостаточно. Ребенок не просто хочет нарисовать котика, потому что это интересно, а услышать от мамы заветное: «Ты у меня самый лучший, лучше Саши, Даши и Пети, вот какой красивый котик!» «Хорошо получилось» недостаточно. Причем и стих, и котик, и баллы на ЕГЭ, и выполненная в 35 лет рабочая задача могут быть далеки от идеальных, а могут быть даже получены или сделаны нечестным образом. Это **не важно**. Главное, чтобы внешние силы признали успех.

Уже в этот момент становится ясно, чем чреват синдром отличника:

- угождающим поведением;
- низкой самооценкой;
- завышенными требованиями не только к себе, но и к окружающим;
- страхом ошибок и нежеланием пробовать новое;
- разрушением здоровья из-за постоянного беспокойства;
- в итоге низким качеством выполняемой работы из-за прокрастинации, страхов, завышенных стандартов.

Как определить, если ли у ребенка (или у меня) синдром отличника?

- Он или она постоянно ожидает одобрения со стороны окружающих;
- болезненно нуждается в похвале;
- эмоционально воспринимает любую критику;
- легко отказывается от игры, общения с друзьями, отдыха, личной жизни ради выполнения задачи;
- боится любого нового опыта: отказывается выполнять задачу, если есть серьезный шанс неуспеха;
- ответственность находится на грани невроза: винит и ругает себя за любое отступление от «идеала» и плана; не обращает внимания на собственные

потребности и желания, заменяя их чужими, включая вопросы личной жизни, здоровья и отдыха;

- очень ревнив к чужому успеху: не может спокойно слышать, как у кого-то что-то получается лучше;
- сильно расстраивается при малейшей неудаче;
- постоянно берет дополнительную работу, и не важно, какая тут мотивация — «кроме меня больше некому», «хочу, чтобы заметили и похвалили», «может, тогда заплатят больше».



Последствия синдрома отличника

У детей и взрослых с нездоровым перфекционизмом и синдромом отличника высок шанс получить ментальное расстройство: тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство, невроз, фобии и депрессии. К этим неприятным диагнозам, которые и так слишком часто встречаются в медицинских картах современных подростков, добавляются расстройства пищевого поведения, установка на идеал настигает отличника и в вопросах, связанных с собственной внешностью.

С точки зрения физического состояния люди с синдромом отличника чаще остальных испытывают головные боли, повышенное давление, нарушение сна, находятся в состоянии истощения. Дети даже чаще болеют простудами: тут и психосоматика, и влияние постоянного беспокойства.

Последствия для социального поведения

Чувствительность к критике

Когда некорректно критикуют перфекциониста, он еще в состоянии выстроить барьер и четко сказать: «Я знаю, что сделал все правильно. Не моя вина и проблема, что результат не устраивает вас». Когда критикуют «отличника», его вселенная разрушается. Такой человек обычно не в состоянии даже дослушать суть критики: объяснение мамы, пояснение учителя, комментарий коллеги, — он сразу выдает эмоциональную реакцию разной степени тяжести.

— *Так и знала, что я неудачница! Никогда больше за это не возьмусь.*

— *У меня всегда все плохо! Увольняюсь.*

— *Все будут считать меня глупым. Зачем вообще что-то делать?*

Тотальная зависимость от мнения других

Отличнику проблематично оценить качество своей работы. По мере взросления дети учатся сравнивать свои навыки и результаты с навыками и результатами других и при правильной поддержке со стороны окружающих находят свои сильные стороны, формируя здоровую самооценку. У маленького отличника даже по мере взросления процесс не запускается. Ребенок будет постоянно требовать подтверждения своей значимости от других людей. Выглядеть это может по-разному: от прямых просьб и заискивания перед авторитетами до манипуляций в попытках получить похвалу.

Главная беда в том, что когда подросток сам себе не хозяин, обязательно найдется тот, кто с радостью возьмет на себя эту роль. И хорошо, если это будет просто ответственный друг, а не секта, пагубная зависимость.

Самооценка

Из зависимости от стороннего мнения вырастает и следующее последствие — заниженная самооценка. Люди с синдромом отличника практически всегда думают о себе в негативном ключе и преуменьшают свои заслуги. Отсюда и еще один популярный уже во взрослом мире синдром — синдром самозванца. Это состояние, когда все заслуги ты списываешь на удачу, а все неудачи — на личную неспособность справиться с обстоятельствами.

Беспокойство

— *Я точно в тесте не сделал ни одной ошибки? А если? А что тогда?*

— *Я в отчете правильно указала данные? Встану и проверю, хотя на часах 3:00.*

— Пока идеально не будет, с работы не уйду.

— Как я написала контрольную? Ой, я точно помню, что в третьем задании...

Непрекращающееся беспокойство отнимает силы, отвлекает от процесса, снижает мотивацию (если можно ошибиться, то, может, лучше вообще не делать?) и очень негативно сказывается на здоровье.

Агрессия и контроль

С одной стороны, у человека с синдромом отличника может быть заниженная самооценка, формирующая угождающее и зависимое поведение. И здесь же можно столкнуться с обратной ситуацией: нездоровый перфекционизм переходит на окружающих. Ребенок или взрослый направляют свои требования и стандарты на всех, кто попадает в зону социальных контактов. При командных играх такие дети могут даже подраться с теми одноклассниками, кто «недостаточно хорошо выполняет задание». Взрослые ведут себя похожим образом: руководитель с синдромом отличника сам не отдыхает и не дает другим, ходит на работу с температурой и ворчит, подписывая второй больничный за год. Подчиненный с синдромом отличника тянется переделывать за коллег их работу, а потом с чувством выполненного долга жалуется, требует благодарности и играет роль жертвы.



Как справиться с синдромом отличника?

Снизьте градус ожидания. Не заставляйте школьника приносить отличные оценки по всем предметам и не улыбайтесь печально, отпуская комментарий «В следующий раз будет лучше», если дочь заняла второе место на конкурсе чтецов вместо первого.

Вместо постоянного обсуждения академических успехов лучше интересуйтесь школьной жизнью ребенка: с кем познакомился, что нового узнал, какое совершил открытие, что нравится, с чем бы поспорил. Так формируется здоровый интерес не только к результату, но и к процессу.

Не зацикливайтесь на оценках. Ни на плохих, ни на хороших. Аттестат не гарантирует дальнейшей успешной и счастливой жизни. Речь не идет о хронической неуспеваемости, когда подросток тотально «ничего не хочет и ничего не делает», а о неудовлетворительных результатах по отдельным предметам. И постарайтесь хвалить ребенка не за финальный балл, а за сам процесс. Вместо «Молодец, пятерка за контрольную!» лучше скажите: «Молодец, что разобрался в таком сложном и интересном вопросе».

Прекратите сравнивать. Образ «сына маминой подруги», у которого всегда все лучше: поведение, чистота комнаты, успеваемость, жена, квартира и работа, — подходит лучше всего. Болезненное желание доказать родной маме, что ты не просто хороший, а лучше Пети, Олега и Игоря Владимировича, приводит к отсутствию собственных желаний. Если важно показать прогресс, сравните ребенка с ним самим: «У тебя так здорово получилось сочинение. Аккуратнее, чем в прошлый раз. И какое интересное сравнение, мне особенно нравится вот эта фраза...».

Покажите, что ваша любовь безусловна. Ошибаются все. Получается не всегда так, как хочется. Победа любой ценой не нужна. Нас любят и ценят родители не за «качество». Если мы совершим ошибку, от нас не отвернутся. Огромное число уже давно взрослых людей нагружает себя бесконечной работой, потому что с детства усвоили: чтобы тебя любили, надо быть идеальным; чтобы тебя заметили, надо «разбиться в лепешку»; чтобы разрешить себе отдых, нужно довести себя до состояния лежания (когда отдыхать уже и не хочется).

Покажите ребенку, что вы любите его просто так, вне зависимости от его академических и иных заслуг. Обнимайте, утешайте, говорите о своей любви и поддержке.

Научите радоваться чужой победе. Когда у тебя синдром отличника, очень сложно радоваться чужим успехам, особенно если они совершаются в той же области, что и твоя. Еще в школе важно показать ребенку, что чужой успех не означает твоего собственного провала.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*