

## ГИПЕРОТВЕТСТВЕННОСТЬ ИЛИ СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА



Мечта многих родителей – умный, ответственный, самостоятельный ребёнок, который радуется их хорошим оценкам. Но всё ли так безобидно? Часто за такими положительными качествами кроется синдром отличника.

Синдром отличника – психологический термин, который раскрывает такую особенность человека, как стремление к идеалу и признания окружающих. Люди с синдромом отличника считают, что несовершенный результат работы не имеет право на существование.

Это нездоровое стремление быть лучшим в том, что делаешь, и неприятие несовершенства в себе и других. Он может распространяться на некоторые или сразу на все сферы жизни, когда человек начинает требовать от себя слишком многого.

Синдром отличника в целом во многом зависит от оценок. Чрезмерно концентрируясь на них, ребёнок может игнорировать остальные сферы жизни – хобби, общение с друзьями, особенно если в этих сферах уже есть сложности. А они часто возникают из-за отсутствия опыта совершения и преодоления ошибок».

Школьный успех ребёнка не оправдывается затраченными ресурсами. В его дневнике могут быть одни пятёрки, но при этом у школьника не остаётся *моральных и физических сил* интересоваться чем-либо ещё. Ребёнок становится зависимым от одобрения и полностью теряется, если не становится лучшим.

### **Как определить синдром отличника у ребёнка**

#### **Зависимость от чужого мнения**

Если самооценка ребёнка чрезмерно зависит от того, что говорят окружающие, стоит обратить внимание. Самооценка ребенка с синдромом отличника опирается на успехи в учебе (и других сферах деятельности, например, спорте или игре на музыкальном инструменте) и похвалу окружающих.

Он болезненно реагирует на любую критику и постоянно нуждается в том, чтобы его хвалили

#### **Жертвы ради оценки**

Синдром отличника у подростка вовсе не гарантирует, что высокие отметки достигаются честными способами. Бывает, что ребёнок превосходно учится в начальной школе, завоёвывает титул лучшего ученика, переходит в средние классы и сталкивается с трудностями в обучении. А статус нужно поддерживать и, чтобы оправдать ожидания, приходится идти на любые жертвы.

#### **Страх перед неудачей**

Дети-«отличники» боятся сделать что-то неправильно: получить двойку за работу, забыть ответ на вопрос или не подготовиться к уроку. Вместо того чтобы учиться на ошибках, ребята с синдромом отличника воспринимают каждую как конец света. Достаточно четвёрки вместо ожидаемой пятёрки – и ребёнок уже рисует себе картины последующих пожизненных неудач и провалов. Если для ребенка единственной приемлемой оценкой становится пятерка, то все остальные отметки он воспринимает как провал, а его самооценка значительно снижается.

Он считает, что без хороших оценок и похвалы окружающих его нельзя любить и считать хорошим.

**Избегание ошибок.** Ребенок считает, что любая ошибка приводит к снижению оценки и недовольству родителей и учителей, насмешкам одноклассников и друзей. Такие дети (а потом и взрослые) стремятся избежать ошибок любой ценой.

**Отсутствие эмпатии.** Других людей такой ребенок тоже оценивает через призму их достижений и не видит за ними человека. Людей без амбиций и значимых достижений они считают недостойными своего внимания. А тем, кто добивается больше них, они страшно завидуют. Если кто-то из родителей или значимый педагог хвалит достижения другого, ребенок может устраивать сцены ревности.

**Гиперответственность.** Дети с синдромом отличника считают, что все зависит только от них, поэтому они не могут не выполнить обещание, даже если это может причинить им вред.

Они считают, что отвечают за то, на что фактически не могут повлиять, например за эмоциональное благополучие родителей.

Безусловно, у синдрома отличника есть и свои положительные стороны. Если мы говорим о школьниках, то, как правило, они хорошо учатся, нацелены на результат, высоко мотивированы. Им не нужно долго и подробно разъяснять, почему та или иная письменная работа должна быть оформлена определённым образом. Они легко опираются на шаблон и работают в его пределах.

В будущем многие из них могут стать отличными рядовыми работниками или руководителями.

**Что могут делать взрослые, чтобы у ребёнка не формировался синдром отличника:**

- предъявляйте требования к ребёнку с учётом его природных способностей и особенностей личности;
- открыто признавайте, что одни школьные предметы могут быть сложнее для освоения, чем другие, делитесь ситуациями неудачи и своим опытом в преодолении сложностей в учёбе;
- цените ребёнка как личность независимо от его успехов в учёбе и увлечениях;
- говорите о ценности знаний, практических навыков, умений, а не оценок за отдельно выполненную работу;
- признавайте, что иногда оценки могут быть субъективными;
- отмечайте успехи и достижения ребёнка, которыми он гордится сам, развивайте у него навык самооценки, допускайте, что он может быть не согласен с отметкой, выставленной педагогом;
- учите воспринимать ошибки как часть опыта, который необходим для жизни, придерживайтесь позиции, что ошибиться может каждый и что на ошибках можно (и нужно!) учиться;

- помогайте ребёнку развивать внутреннюю мотивацию, приучайте не ждать внешней оценки, а анализировать свои достижения и результаты самостоятельно, находить поводы для гордости за самого себя и отмечать личные качества, которые нужно развивать;

- приучайте детей самостоятельно делать выбор с раннего возраста, учите рассуждать и анализировать, старайтесь не давить своим авторитетом и опытом в ситуации выбора.

Ребёнок должен знать и чувствовать, что вы его любите независимо от внешних обстоятельств.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226-247 или на сайте [родители28.амур-про.рф](http://родители28.амур-про.рф) Консультации оказываются бесплатно.