

*Взрослым людям, заметившим в себе признаки этой патологии, рекомендуется иногда специально нарушать устоявшиеся привычки и личные стереотипы, а также избавиться от страха неудачи:*

– позвольте окружающим время от времени замечать ваши ошибки, помните, что вы живой человек, и можете ошибаться;

– следите за тем, чтобы не перекладывать вину за ваши промахи на обстоятельства или других людей. Например, опоздав на работу, будьте честными, если вы поздно вышли из дома, то в вашем опоздании не виновен не водитель транспортного средства;

– запишитесь на курсы, которые вам интересны, но вы из-за страха неудачи не решились пойти;

– старайтесь относиться к своим промахам с юмором;

– попросите прямолинейного откровенного друга поговорить с вами о ваших ошибках. Анализируйте неудачные моменты с ним, слушайте его точку зрения;

– поэкспериментируйте с одеждой, - если вас привыкли видеть только в деловом стиле, наденьте в выходной день старые потертые джинсы и помятый свитер, или не наносите макияж и пройдите по городу. Позвольте себе свободные дни, когда можно надеть удобную одежду, не задумываясь о производимом впечатлении на незнакомых вам людей.

– делегируйте дела, если позволяет служебное положение, и не стесняйтесь просить помощи или совета, если вы некомпетентны в чем-то;



– помните, - невозможно нравиться абсолютно всем. Не забывайте хвалить себя за достижения, даже самые маленькие и прощать себе ошибки.

*Все можно исправить, а ваше здоровье важнее.*

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСА ОТЛИЧНИКА ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ?

1. Осознать, что ваши некоторые чувства, эмоции и поступки вызваны не реальной ситуацией, а опасениями не понравиться окружающим, не оправдать их ожидания. Комплекс отличника как бы возвращает вас в детство, и вы боитесь не соответствовать требованиям родителей или учителей.

2. Разобраться, а действительно ли окружающие вас люди ждут, что вы всегда будете действовать на "отлично"? Кстати, мы часто склонны приписывать другим то, чего они на самом деле не думают.

3. Разрешить себе право на ошибки и на то, чтобы не быть всегда идеальным человеком во всем и всегда.

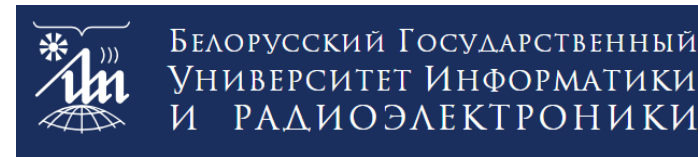
4. Осознавать, когда вами управляет синдром отличника, а когда ваши действия и эмоции от него не зависят. Другими словами, поставить свой комплекс отличника под контроль сознания.

5. Перестать ожидать постоянного одобрения вас окружающими людьми, сравнивать себя с другими. На самом деле это не вы, а тот самый ребенок, у которого сформировалось чувство, что его любят только тогда, когда он делает все на отлично, должен быть лучше всех.

6. Захотеть, чтобы комплекс отличника перестал вами управлять. Начать с ним бороться, действовать.

Самое трудное в избавлении от комплекса отличника - это разрешить себе не всегда оправдывать ожидания окружающих. Кстати, эти ожидания мы часто сами и выдумываем. Человек с синдромом отличника приписывает окружающим что-то, чего они якобы от него ожидают. Он считает, что если делать всегда хорошее окружающим, то и они будут отвечать ему тем же. Вот только в жизни так бывает далеко не всегда. Да и почему другие люди должны оправдывать ваши ожидания? Откуда растут ноги этого убеждения? Не из нашего ли детства, когда нам внушали, что надо всегда быть хорошим, причем для всех?

*Решите, что для вас важнее: всегда добиваться результата даже во вред себе или собственные интересы.* Научитесь расставлять приоритеты, где на первом месте будут ваши личные интересы. Добавьте в ваши действия побольше эгоизма. Без его умеренного количества жизнь не очень привлекательна, как и пища без соли. Всем нравиться невозможно, да и зачем?



## СППС ИНФОРМИРУЕТ



## СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Как вы чувствовали себя, когда получали четверку в школе? Если вам было настолько больно, грустно и обидно, что оценка доводила вас до слез, велика вероятность, что в школьные годы вы получили не только массу не очень пригодившихся в реальной жизни знаний, но и «синдром отличника», который мешал куда больше, чем знание того, что диагонали ромба пересекаются под прямым углом.

## ОТКУДА ПОЯВЛЯЕТСЯ СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА?

Корни этой патологии уходят глубоко в детство, однако влияют на дальнейшую жизнь не в меньшей степени. Чаще всего его возвращают у ребенка сами родители, предъявляя завышенные требования.

В обществе существует устойчивый миф, что школьные отметки являются показателем интеллекта человека и его дальнейшей профессиональной успешности. **НО ЭТО НЕ ТАК!** Эти факты подтверждены сотнями исследований, проведенных в разных странах:

1. Школьная успеваемость не является показателем дальнейшей успешности человека.
2. Школьная успеваемость не является показателем интеллекта.



И хотя большинство взрослых прекрасно знают, что оценки часто имеют мало общего с реальными знаниями, они продолжают настаивать, чтобы в дневнике был только высший балл - а то, мол, совсем расслабится. Иногда десятка и успешная учеба - это единственный способ для ребенка быть замеченным и признанным в семье. Для него хорошие оценки становятся способом получить кусочек внимания от самых дорогих людей, потому что без отличных баллов в дневнике его просто никто не замечает.

Значит ли это, что у всех отличников так или иначе формируется этот синдром? Вовсе нет. Дети, уверенные в себе и не зависящие от мнения окружающих, тоже вполне могут знать предмет «на отлично». Но от обладателей «синдрома отличника» здоровых отличников отличает то, что они не будут рыдать над дневником с тройкой и умолять учителя не ставить оценку в журнал и назначить пересдачу.

*Некоторые родители полагают, что детей, как сосуды, можно наполнить своими несбывшимися мечтами и стремлениями.*

*Майкл Николс (психолог)*

## ТИПИЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА ОТЛИЧНИКА

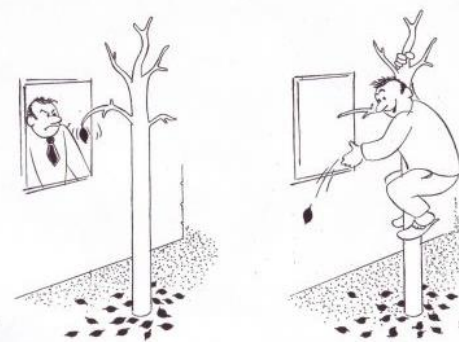
1. Часто повторяющаяся установка, что любовь необходимо заслужить хорошими поступками. И чем «более ты правильный», тем сильнее тебя будут любить.
2. Один или даже несколько близких взрослых патологических перфекционистов, стремящихся воспитать ребенка по своему образу и подобию.
3. Частое и сильное порицание ребенка за ошибки и неудачи. Подталкивание его к чрезмерной самокритичности, к стилю мышления по принципу – «если бы поступил правильно, то все было бы хорошо», «если бы постарался, то все бы получилось», «если бы хорошенько подумал, то все сложилось бы по-другому».
4. Слишком завышенные требования к ребенку. Родители ожидают от него "совершенства".

Синдром отличника у детей ведет к негативным переживаниям, невротическим расстройствам, бессоннице, физической и моральной истощенности, но самая большая проблема заключается в том, что на всю жизнь закрепляется паттерн поведения «будь лучшим - только тогда тебя будут любить/хвалить/ценить/уважать». Во взрослом возрасте синдром отличника часто трансформируется в заниженную самооценку, болезненный перфекционизм и провоцирует депрессию.

В своей жизни человек с комплексом отличника испытывает чувство неуверенности, ему трудно строить открытые отношения с другими людьми, ему часто кажется, что он может оказаться хуже ожиданий окружающих.

Человек, которому в детстве внушили, что его любят только за хорошие отметки, за послушание, за какие-то успехи и достижения, в дальнейшей жизни будет казаться, что он кому-то нужен только за то, что он соответствует ожиданиям окружающих. Отсюда заниженная или неустойчивая самооценка, ощущение, что его не любят и не ценят, не признают. Возникает неготовность потерпеть неудачу, боязнь трудностей и неуверенность в себе.

Синдром отличника – это то, что во взрослой жизни называют перфекционизмом – когда человек не способен принять неидеальность своих результатов в чем-то и очень сильно страдает из-за этого.



## СИМПТОМЫ СИНДРОМА ОТЛИЧНИКА

Синдром отличника у взрослых зачастую проявляется в комплексе нескольких признаков:

- повышенное чувство ответственности;
- повышенная чувствительность к критике, даже если она незначительная;
- постоянные опасения неудачи, часто приводящие к отказу от какой-либо деятельности из-за страха не справиться;
- чувство вины за возможную неудачу;
- застревание на переживаниях своих неудач, даже незначительных;
- склонность часто сравнивать себя с окружающими, ревниво относиться, когда хвалят не его, а другого;
- постоянная потребность оправдывать ожидания окружающих;
- неустойчивая самооценка, сильно зависящая от мнения окружающих;
- завышенные требования к окружающим людям;
- неумение расставить приоритеты, попытка быть успешным во всех сферах;
- неумение проигрывать;
- первая же неудача может послужить причиной депрессивного настроения и отказа от дальнейших попыток продолжать что-либо делать.

Разумеется, степень выраженности синдрома отличника бывает разной. В крайних патологических случаях он встречается не так уж и часто. Но даже выраженный умеренно все-равно осложняет жизнь, приводит к ограничению собственных возможностей и сложностям в отношениях.