

Синдром отличника

Синдром отличника – это сочетание психологических специфик личности, характеризующееся тяготением достичь значительных результатов и обрести одобрение окружающих. У малышей обнаруживается в учебной работе либо творческой деятельности, спорте, у взрослых лиц – в быту, семейных взаимоотношениях, профессиональной карьере. Среди явных признаков рассматриваемого синдрома выделяют: потребность в похвале, получении внешнего одобрения, постановку непростых задач и приложении предельных усилий для разрешения их, недостаточная направленность на собственные желания, интересы.

Что это такое

Известно, что чаще дети, недостаточно упорно учащиеся в школах во взрослом бытие оказываются более успешными и смыслёными нежели отличники. В этом и состоит парадокс. Ведь разве плохо стремиться быть первым, желать всегда завоёвывать успех и везде побеждать? В подобной целеустремлённости не содержится отрицательного компонента, но лишь пока она не выходит граничные рамки. Когда достижение успеха и побед становится самоцелью, человек автоматически оказывается в зависимости от отношения к нему социума. Он начинает более болезненно переносить дефицит внимания или критическую оценку.

Психология синдрома отличника заключается не в стремлении неизменно всё делать идеально, а в потребности заработать похвалу окружающих и их одобрение. Его часто ошибочно принимают за взрослый перфекционизм, вследствие неспособности человека принять неидеальность собственных достижений, итогов деятельности, что приносит ему страдания. Однако перфекционисту необходим совершенный результат, а людям, имеющим комплекс отличника, значимее одобрение окружения.

Таким образом, данным синдромом называют наличие желание у индивида преуспевать во всём, всё делать идеально, обязательно получать наивысшую оценку окружающих. Женщины, бывшие в детском возрасте всесторонне развитыми крохами и примерными «заучками», больше подвержены рассматриваемому синдрому. Но и сильную половину данный комплекс не миновал. У них в подсознании закрепляется установка «только если я справляюсь со всем идеально, я достоин хорошего отношения и любви». А когда у мужчин не получается выполнить всё задуманное, результат далёк от ожидаемого либо рвения остаются незамеченными, формируется внутренний конфликт.

Название описываемого синдрома обусловлено возрастом его зарождения – проявления синдрома отличника обнаруживаются уже в начальной школе после того, как ведущей деятельностью, в которой кроха может самореализоваться, становится учёба. Ребёнок стремится при помощи хороших отметок к самовыражению и получению похвалы взрослых. Поэтому и среди юных девочек данный синдром чаще встречается, поскольку им

характерна направленность на оценку извне в комплексе с усидчивостью, податливостью, эмоциональностью, опрятностью.

Причины возникновения синдрома отличника

Истоки зарождения описываемого нарушения берут собственное начало с детского возрастного периода. Поэтому во взрослом состоянии определить, что же послужило катализатором синдрома отличника довольно сложно.

Чаще всего синдром отличника у ребёнка возникает из-за психологических травм, которые порождает:

- безразличие взрослых;
- непрерывные ссоры с родителями;
- неполная семья;
- чувство одиночества;
- неуверенность;
- родительская похвала исключительно за пятёрки либо укоры родителей за плохие отметки;
- низкая самооценка;
- выделение учителем лишь отличников, игнорирование им успехов остальных учеников;
- отношение школьников к отличным оценкам.

Со временем перечисленные причины способны кардинальным образом трансформировать человеческую личность. Данное отклонение особенно опасно возникновением эмоционального перенапряжения либо психического истощения. Люди, оказавшиеся в таком состоянии, лишаются способности адаптации к поражениям, умению преодолевать обычные будничные трудности. Они превращаются в замкнутых, всем недовольных брюзг, становятся неуверенными, что нередко порождает депрессивные настроения.

Ребёнок, страдающий в школе описываемым синдромом, став взрослой личностью, получает множество психопатологий и иных проблем. Поскольку он не может адекватно влиться во взрослую жизнь. Нормальной адаптации во взрослую среду у него не происходит. Зато появляется множество физиологических проблем, поскольку постоянная завышенная нагрузка продуцирует хроническую усталость. Ведь отдыхать такой личности некогда, он пребывает в постоянном режиме самосовершенствования: посещает какие-то

лекции, симпозиумы, семинары, занимается самообучением, что приводит к обратному эффекту вследствие высокой загруженности.

При этом у взрослых лиц не всегда синдром отличника укоренился на детском возрастном этапе. Нередко породить его может вереница последовательных невезений, вследствие которых, человек убеждает себя, что в этом он полностью виноват, поскольку если бы он больше работал, занимался отношениями, лучше учился, то достиг бы идеальных результатов. Подобные мысли постепенно закрепляют в человеческом мозге установку, что любая неудача вызвана собственным несовершенством.

Синдром отличника у мужчины чаще формируется на ярусе подсознания, поскольку спровоцирован мнением, что если он будет идеально совсем справляться, то станет достойным одобрения и любви.

Помимо того исследования доказали, что склонность к зарождению рассматриваемого синдрома бывает врождённой, обусловленной типом темперамента и индивидуальными психофизиологическими специфическими чертами индивида.

Диагностика

Обнаруживается синдром отличника у детей в глубоких переживаниях из-за получения любой отметки ниже отличной. Дети, страдающие рассматриваемым отклонением, легко жертвуют развлечениями, свободным досугом, общением с одноклассниками ради обретения первенства в учебной деятельности.

Так как ведущей мотивацией в новом виде деятельности для малыша с данным синдромом становится не получение знаний, а достижение любыми усилиями отличной отметки, одобрения учителей, похвалы родителей, то это приводит к зависимости крохи от отношения окружения, от их суждений. Также подобное отношение к отметкам, получаемым на уроках, порождает нестабильность самооценки: она растёт при похвале и резко снижается при стороннем неодобрении.

Помимо того проявлением комплекса отличника можно считать и болезненную ревность, возникающую при похвале других детей.

Малыш, которого значимые взрослые не принимали таким, каков он есть, которому они не выказывали безусловную любовь, вынужден во взрослом состоянии преодолевать колебания самооценки. Став взрослыми, «отличникам» сложно осознать, что их можно полюбить не за что-то, а вопреки всему, просто за то, что они существуют.

Синдром отличника у взрослых чаще проявляется комплексом признаков:

- ощущения вины за гипотетический неуспех;
- сильным чувством ответственности;

- завышенными ожиданиями;
- неумением расставить акценты, попытками стать успешным во всём;
- неумением проигрывать.

Для постановки верного диагноза, рассматриваемый синдром следует дифференцировать от стремления к самореализации либо от перфекционизма. Диагностика, в первую очередь, подразумевает сбор анамнеза, который позволит увидеть полноту клинической картины.

Человек, имеющий данное нарушение, всегда будет сконцентрирован на внешнем аспекте деятельности, непосредственно результате и его признании, заработанных оценках, похвалах или вознаграждениях, на победе над соперниками. А перфекционисты сосредотачиваются именно на качественных характеристиках выполняемой работы, на самой деятельности.

Как избавиться от синдрома отличника

Многие считают, что синдром отличника это благо. Ведь разве плохо, когда человек стремится к успеху? Конечно, нет, когда это не превращается в навязчивость. Люди, страдающие анализируемым нарушением, одобрения не получают именно от себя. Они его всегда ждут от окружения. Например, повзрослев так называемые «отличники» приводят домой свою избранницу и ждут одобрения семьи, пребывая в страхе, что она им не понравится. У таких лиц всё бытие становится сплошным экзаменом. Но ведь жизнь человека не является ежедневным испытанием. А потому каждый должен проживать её в соответствии со своими желаниями, а не идти на поводу родительских ожиданий. Именно поэтому следует освободиться от данного расстройства.

Итак, синдром отличника, как избавиться?

В первый черёд следует освободиться от страха неудачи. Многих людей с синдромом отличника терзает опасение того, что их действия обязательно приведут к промаху или провалу. Однако такие мысли ошибочны. Необходимо осознать, что любые действия являются, прежде всего опытом, помогающим обрести человеку себя, что способствует развитию.

Не существует идеальных людей. А образ, засевший в мозге с детства – лишь иллюзорное представление, ошибка. Не нужно бояться экспериментировать, пробовать, действовать. Ведь именно в этом и заключается жизнь.

Также следует научиться принимать собственную персону без прикрас. Зачем терзать себя бессмысленными переживаниями по причине собственного несовершенства? Ведь это бесполезно и ресурсозатратно. Лучше потратить энергию на самосовершенствование. Идеалов нет, но каждый индивид уникален и наполнен набором положительных черт и отрицательных качеств, равно как и остальные жители планеты. Нужно относиться проще к

себе и не стремиться всегда добиваться только значительных результатов, ведь отсутствие результата, тоже является результатом.

Лучшим способом избавиться от рассматриваемого синдрома является умение слышать собственное сердце. В детстве «отличник» слушал родителей, во взрослом состоянии пора ему научиться прислушиваться к себе. Это не подразумевает забыть о близких или не прислушиваться к их мнению. Это значит, что окончательное решение должно приниматься самостоятельно. Не нужно превращаться в заложника чужих надуманных правил.

При синдроме отличника, прежде всего, страдает самооценка. Поэтому дабы освободиться от него, необходимо повысить самооценку, то есть научиться уважать собственные жизненные приоритеты, ценностные ориентиры и следовать им.

Также надобно понять, что здраво лишь то, что в меру. А потому следует под себя подстраивать ситуацию. Порой рассматриваемый синдром может помочь его носителю, поэтому нужно научиться адекватно анализировать и оценивать любую ситуацию бытия.

Главной проблемой людей с синдромом отличника является отождествления себя с плодами своей деятельности. Они забывают, что достижение либо неуспех – это лишь незначительная часть их жизненного пути. В преодолении рассматриваемого комплекса важно трансформировать собственные установки.

Ещё одним действующим средством является безделье. У всех лиц с синдромом отличника наблюдаются излишне завышенные требования к собственной личности. Помимо того они убеждены, что и окружение также ожидает от них высоких результатов.

Отличника приучить чередовать деятельность и отдых довольно сложно. Поэтому не следует ожидать моментальных результатов. Нужно начинать с минимума. Например, позволить себе хотя бы 5 минут предаться сознательному безделью, но при этом, наблюдая за коллегами: смотрят ли они с осуждением или даже не замечают, что рядом сотрудник отдыхает. Делать перерывы в деятельности это нормально. Более того отдых способствует продуктивности труда.

Нужно ввести правило еженедельно совершать нечто экстраординарное, дабы высвободить настоящие эмоции. А услышав критику собственных действий, следует помнить, что данная отрицательная оценка поступка является лишь суждением отдельного индивида. Негативные отзывы со стороны необходимо анализировать на предмет их объективности и полезности. Нельзя воспринимать критику в качестве попытки оскорбить либо унижить. Подобное неправильное отношение является следствием описываемого синдрома.

Хобби является одним из наилучших способов, избавляющих от различного рода психологических комплексов. При этом, занимаясь новым увлечением не нужно ожидать одобрения окружения, следует наслаждаться самим процессом.