

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ?

Каждый задумывался о том, что такое успех. Каким мы видим будущее: отличные достижения в школе, университете, на работе. С детства не одно поколение детей слышит такую фразу: «Вот не будешь учиться...» Кто-то не придает значение и продолжает свой жизненный путь так, как ему кажется верным, а кто-то в погоне за достижениями и признанием теряет очень важную составляющую жизни - психологическое здоровье и комфорт. Синдром отличника - это не только про детство, это состояние человека, которое сопровождает его в течение всей жизни. Поэтому родителям еще в раннем возрасте необходимо распознать этот синдром во избежание негативных последствий для ребенка в настоящем и будущем.

Что такое синдром отличника?

Синдром отличника проявляется в стремлении детей к идеальным результатам во всех сферах жизни – учёбе, спорте, творчестве, межличностном общении. Возможно, кто-то задается вопросом: «А что же в этом плохого?» Давайте попытаемся ответить на этот вопрос, рассмотрев поведенческие характеристики ребенка с синдромом отличника.

Как распознать в ребенке наличие синдрома отличника?

«Здоровое» стремление к достижению высоких результатов - это хорошее качество, но синдром отличника подразумевает под собой наличие психологически вредных установок для ребенка. Например, постоянное желание достигать высот, за которым скрывается страх неудач и неоправданные самокритичные установки. Кто больше испытывает стресс перед экзаменом: отличник или троечник? Ответ однозначен - отличник. Несмотря на всеобщее восхищение результатами, он будет бояться разочаровать родителей, не оправдать ожиданий педагогов, не получить желаемый результат. И чем успешнее ребенок, тем больше он начинает ассоциировать своё «Я» с результатами своей деятельности. Он приучен получать одобрение, похвалу. При первой же неудаче разочарование будет колоссальным. Возможно, даже сформируется привычка избегать рисков и сложных задач. Ведь сложная задача = удар по внутренней уверенности ребенка.

Как избежать негативных последствий синдрома отличника?

Предлагаем рекомендации, которые помогут родителям оказать поддержку ребенку в достижении успехов и предостерегут от эмоционального выгорания:

– Проговаривайте ощущения и ведите открытый диалог с ребенком. Обсуждайте, что расстроило его, возможно, предложите другой алгоритм действий по достижению желаемого результата. Доверительные отношения уменьшат уровень стресса и помогут иначе воспринять ситуацию.

– Создайте вместе с ребенком гармоничный распорядок дня с рациональным распределением нагрузки. Учеба, хобби, отдых, общение с друзьями. Разделите большие задачи на мелкие. Например, при подготовке к контрольной работе помогите разделить материал на тематические блоки. Распределите по дням подготовку по ним. Разделение учебных задач улучшит восприятие информации и снизит тревожность.

– Насыщайте жизнь ребенка положительными примерами успеха. Это могут быть личные рассказы о том, как Вы преодолевали трудности на пути к желаемой цели. Либо познакомьте ребенка с биографиями выдающихся актеров, писателей. Покажите, что путь к успеху непрост. Без неудач и ошибок невозможно научиться новому и приобрести опыт.

– Способствуйте развитию физического здоровья. Занятия спортом помогают снимать стресс, улучшают самочувствие. Смена интеллектуального труда на физический - отличная возможность разгрузить мозг и провести время вместе с ребенком. Например, совместная прогулка на велосипеде, занятия спортом в парке.

– Придавайте ребенку уверенности в его силах. Поддерживайте его начинания, акцентируйте внимание на его стараниях, а не только результатах его деятельности. Вместо похвалы за отличную отметку за контрольную работу или 1 место на соревнованиях сделайте акцент на усилиях, которые ребенок к этому приложил. В таком случае внутренняя мотивация, уверенность в своих силах и гордость за свои достижения возрастут в разы.

– Формируйте здоровое отношение к достижениям и позитивное отношение к неудачам. Неудачи могут быть важными уроками. Вы можете делиться своими собственными историями неудач и успешных попыток, показывая, что каждый человек сталкивается с трудностями, но именно способность учиться на них определяет успех.

Уважаемые родители! Создание поддерживающей атмосферы в семье - это ключевая составляющая психологического благополучия Вашего ребенка. Если все же Вы наблюдаете в поведении наличие характерных для синдрома отличника качеств, помните, что негативных последствий этого можно избежать, если вовремя сбалансировать эмоции, успех и радость от жизни, создав безопасное пространство для самовыражения ребенка и осознания того, что неудачи – это тоже часть пути.

В Службе консультативной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90