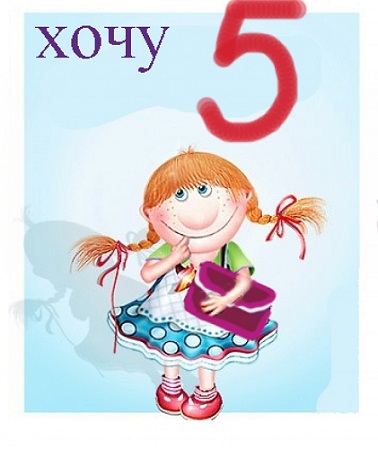
**СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА**.

Появляется он, как правило, в детстве, но связан не только со школой: запустившись однажды, этот механизм может работать всю жизнь.

Речь идет о людях, которые стараются все делать на отлично. Они даже посуду моют, стремясь к совершенству.

**Что в этом плохого?**

• Человек не дает себе права на ошибку. Для него учеба (а потом и работа) – это и есть жизнь. И из банальной тройки он способен сделать глобальный вывод: «Я неудачник». За которым следует депрессия. И если дети, которые имели опыт неудач, умеют действовать в ситуации поражения, для отличников, привыкших побеждать, поражение фатально – моментально опускаются руки. Кстати, часто именно отличники плохо сдают экзамены – в стрессовой ситуации они впадают в ступор от одной мысли о возможном провале. Да и мыслить нестандартно им несвойственно.

• Стремясь из всего сделать шедевр, люди с «синдромом отличника» часто отказываются от какого-нибудь пусть и интересного, и перспективного дела – из-за неуверенности, что смогут выполнить его идеально. И не берутся за задания, если есть хоть малейший шанс ошибиться. Развитию карьеры, э то, понятно, только вредит.

• В классе такие дети часто – белые вороны: ведь и к окружающим они предъявляют такие же завышенные требования. Отсюда и проблемы в общении.

• А еще они лишены самоиронии, любую шутку воспринимают как унижение их достоинства, во всем видят подвох.

Истоки проблемы?

• Синдром отличника – зачастую признак неуверенности в себе, страха перед порицанием. Ребенку кажется, что его, как он есть, никто не любит. И любовь еще надо заслужить. Неудивительно, что часто этот «синдром» проявляется у детей, которым родители уделяют мало внимания, ругают за отметки и сравнивают с другими: «За контрольную – четыре? А что получил Петя? Ах, пять?! Ты опять не смог…»

Так недолго добиться и обратного эффекта: у детей опускаются руки, и интерес к учебе пропадает вовсе.

• Родители видят, что именно в учебе у ребенка все хорошо получается, поэтому именно на ней фокусируют все внимание. И не остается ничего, где бы он еще мог себя проявить: ни спорта, ни творчества, ни дружеской компании.

• Комплексы неполноценности, в том числе и связанные с физическим недостатком (дефекты развития речи, ожирение и т.п.). Ребенок старается реализовать и хотя бы в учебе быть лучшими.

• Способные дети, которых часто ставили в пример. Они уже просто бояться понизить планку. Появляется адреналиновая зависимость, которая превращает учебу в увлекательную игру, в которой они становятся постоянными «призерами».

**Правила для родителей:**

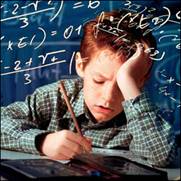
• Осознать, что оценка – не самоцель. Учебные удачи-неудачи и личность ребенка – вещи разные. Двойка или тройка – не повод накричать и унизить, а сигнал: ребенок чего-то не понял. Правильная реакция: «Ну, два так два. Пошли разбираться в том, чего ты не понял».

• Никогда не ставить в пример других детей!

• Поощрять появление друзей и разнообразные хобби. Учеба – это еще не вся жизнь. И интересы должны быть максимально разнообразные.

• Воспитывать на личном примере. Если мама – перфекционист, то и ребенок может вырасти с «синдромом отличника». Не стесняйтесь признаваться в своих промахах и неудачах. Когда играете с ребенком, не бойтесь проиграть. И демонстрируйте при этом здравое отношение к проигрышу. И если стакан разбили, то не «Боже, сколько осколков! Теперь мы все порежемся!», а говорите: «К счастью!».

• Демонстрировать, что принимаете и любите ребенка таким, какой он есть. Предъявлять разумные требования. Тогда ему не придется что-то кому-то доказывать и искать одобрения.

 • Синдром отличника начинается с нарастания стереотипов: «Я должен знать лучше других, я должен уметь лучше других, я должен сделать лучше всех!» Попросить ответить: почему непременно должен и, собственно, кому?

Сегодня одним из самых распространенных диагнозов, которые выставляет врач-невролог, является так называемая «соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы». То есть под воздействием нагрузок, хронического стресса и психологического давления (в том числе со стороны учителей и родителей) у ребят возникают симптомы различных заболеваний. На первоначальном этапе эти нарушения носят функциональный характер: самой болезни, по сути, еще нет, есть лишь симптомы. Однако этот дисбаланс предрасполагает к возникновению серьезных заболеваний в будущем. Дело в том, что под воздействием хронически выделяемых гормонов стресса, таких как адреналин, норадреналин, кортизол, в первую очередь повышается артериальное давление. Помимо постоянных жалоб на головную боль и сниженную работоспособность, неконтролируемое повышение артериального давления(о котором родители зачастую и не догадываются), гормоны стресса несут в себе вполне реальную опасность развития таких грозных осложнений гипертонической болезни, как инфаркт и инсульт, во взрослом возрасте. Более того, те же гормоны стресса, а также нарушение режима питания в результате напряженного учебного графика приводят к нарушению работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Повышается секреция желудочного сока, нарушается моторика ЖКТ, что оборачивается для школьников гастритом разной степени тяжести. Или даже язвенной болезнью желудка. Кроме того, что ребята уже в таком раннем возрасте зарабатывают разные заболевания, упомянутые выше, они также приобретают массу менее серьезных патологий, которые в значительной степени снижают качество жизни. Это и головные боли напряжения, и боли в шее и спине по причине развития юношеского остеохондроза из-за неправильной осанки и малоподвижного образа жизни. Учителя, а в первую очередь родители должны задуматься: стоит ли очередная пятерка таких проблем со здоровьем?

http://sch-1372.narod.ru/otlichnik.html