



## Синдром отличника, есть ли он у вас?

### Признаки и симптомы синдрома отличника:

- чрезмерная зависимость от оценки окружающих;
- преувеличение последствий от сделанной ошибки;
- стремление доводить все до идеала, даже если в этом нет объективной нужды;
- гиперответственность;
- чувствительность к успехам других (достижения других воспринимаются как собственный провал);
- страх неудачи внутри мешает оценить собственные ресурсы, с помощью которых можно справиться со сложной ситуацией;
- неумение радоваться своим победам, получать от них удовольствие;
- учащенное сердцебиение, дрожь, расфокусировка внимания;
- неприятие своих неудач, болезненное реагирование на них;
- стремление к похвале и одобрению от окружающих.

**Внимание!** Зачастую синдром отличника появляется из-за контроля родителей или желания быть лучше, чтобы заслужить их внимание и любовь.



# Опросник на выявление синдрома отличника

## Инструкция

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Нет	Иногда	Да
1. Я стараюсь все держать под контролем, меня тревожит, когда что-то идет не так			
2. Я во всем стремлюсь к идеалу, хочу быть лучшим в своей деятельности			
3. Я очень требователен к себе. Считаю, что если что-то делать, то на отлично			
4. У меня в голове есть планка и я нервничаю, когда не дотягиваюсь до нее			
5. Я очень требователен к окружающим людям, считаю, что если не умеешь, то не берись			
6. Я не разрешаю себе ошибаться, стремлюсь все сразу сделать правильно			
7. Я не могу радоваться чужим успехам, меня тревожит, что кто-то лучше меня			
8. Я тревожусь, когда хвалят кого-то, а мою работу не замечают			
9. Выполняя работу, мне важно, что обо мне подумают другие			
10. Меня злит, когда люди вокруг меня ошибаются и не могут делать дело, как положено			

**Ответы оцениваются следующим образом:**

- 0 баллов - «Нет»;
- 1 балл - «Иногда»;
- 2 балла - «Да»;

**от 0 до 5 баллов** — у вас нет синдрома отличника.

**от 6 до 11 баллов** — у вас есть признаки синдрома отличника. Вы много от себя требуете и не можете расслабиться.

**от 12 до 20 баллов** — у вас синдром отличника, вы требовательны к себе и не разрешаете ошибаться.



## Как помочь себе при синдроме отличника

### 1. Признать наличие проблемы

Осознать, что у вас есть этот синдром. Не оправдывать себя тем, что просто не было настроения, это меня обстоятельства заставляли так думать/делать и тому подобное. Наш мозг не будет направлен на решение проблемы, если находится в отрицании.

### 2. Обратить внимание на свою самооценку

Зачастую люди с синдромом отличника ставят мнение других на первое место, не позволяют ошибаться и искусственно поддерживают самооценку через внешнюю похвалу.

### 3. Снизить планку

Трезво оценивайте свои возможности. Зачастую наши цели не соответствуют нашим внутренним ресурсам.

### 4. Перестать стремиться соответствовать чужим ожиданиям

Людей с синдромом отличницы интересует положительная оценка от окружающих, а значит нужно бороться с зависимостью от чужого мнения.

Поймите, что вас любят не за достижения.

### 5. Перестать сравнивать себя с окружающими

Желание сделать все идеально возникает из-за соперничества, которое никогда ни к чему хорошему не приводит. Вы будете достигать желаемого результата не потому, что вы захотели этого, а из-за желания победить конкурента.

### 6. Учиться правильно реагировать на ошибки и неудачи

Без ошибок не получится прожить эту жизнь, поэтому нужно учиться принимать неудачи. Делайте выводы из ситуаций, которых вы бы хотели избежать в будущем. Каждая неудача – это опыт, и он поможет вам в следующий раз, потому что, скорее всего, вы не совершите ту же ошибку и быстро разберётесь с ситуацией.

### 7. Поймите, чего хотите вы сами

Задумайтесь о том, чем вы занимаетесь сейчас. Интересы должны вас вдохновлять. Вы делаете что-то, потому что сами хотите или этого от вас ждут другие?

### 8. Измените подход к учёбе, работе и другим сферам жизни

Определите области в жизни, в которых вы хотели бы снизить свои стандарты. Понаблюдайте за своими мыслями, меняйте свои старые установки на новые.

9. Если не можете преодолеть проблему сами, обратитесь за помощью к психологу.

### Книги, которые могут помочь:

Мартин Энтрони, Ричард Свинсон, «Не пытайтесь сделать все идеально»;

Энн Мари Добаш, рабочая тетрадь «Перфекционизм. Упражнения для снижения тревоги и достижения результата»;

Шерон Мартин, «Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход. Пошаговое руководство».