**Памятка для родителей**

#### Чем опасен синдром отличника

#### и как помочь ребенку

#### от него избавиться.

**Уважаемые родители!**

Это хорошо, когда ваш ребенок - лучший во всем, в том числе и в учебе. Но чтобы этого добиться, вы, чаще всего, предъявляете к своим отпрыскам весьма жесткие требования, а в качестве подтверждения успешности своих детей, желаете видеть в их дневниках только хорошие оценки. Но так ли важны высокие балы и отличная учеба, как это может показаться на первый взгляд?

Бесспорно, если ребенок тянется к знаниям, проявляет послушание, не отлынивает от уроков и приносит домой отличные оценки – это очень хорошо. Однако среди таких детей достаточно часто можно встретить тех, которые подвержены так называемому «синдрому отличника», воспринимающийся многими родителями, как настоящий подарок, а не как проблему.

**Основные признаки синдрома отличника:**

* Болезненно воспринимает любую критику и замечания;
* Проявляет ревность, когда другие получают отличные оценки или похвалу.
* С легкостью, жертвует ради успехов в учебе развлечениями, увлечениями или общением с друзьями.
* В случае неудачи в учебе, у ребенка появляется апатия. Он может замкнуться в себе и впасть в депрессивное состояние.
* Отличается нестабильной самооценкой. Похвалили - она сильно завышается, стоит покритиковать – значительно снижается.
* Если ребенка забывают похвалить, он очень сильно расстраивается и может даже заплакать.
* Ради получения отличной оценки, вполне может обмануть или схитрить.
* Главным мотивом в учебе для ребенка является любой ценой получить отличную оценку, а также вызвать одобрение и восхищение окружающих.

 **Проблемы, к которым может привести синдром отличника:**

Для детей с комплексом отличника, учеба является смыслом всей жизни, а оценка - показателем «правильности». При этом они стремятся не к конкретному результату, а к тому, чтобы все делать в соответствии с неким стандартом, так как уверенны, что будут хорошими лишь в том случае, если все сделают безупречно. Это порождает уних **неумение концентрироваться на главном**. Например, при выполнении какой-либо работы основная энергия и время уходят не на выполнение конкретно поставленного задания, а расходуется на правильность выполнения второстепенных мелочей.

Из-за огромной боязни ошибиться, школьный отличник никогда **не решится взяться за дело**, если не будет твёрдо уверен, что сможет с ним справиться идеально. Следовательно, в будущем круг его возможностей значительно сужается. Люди, имеющие опыт неудач, намного легче и быстрее справляются с жизненными сложностями, чем те, которые не смогли его получить.

Часто бывает, что отличники имеют**проблемы в общении со сверстниками**, им трудно заводить знакомства и близких друзей. Это происходит потому, что такие дети предъявляют слишком высокие требования не только к себе, но и к другим. Также отсутствие друзей может быть следствием большой занятости или слишком высокой самооценки. Все это обязательно отразится на взрослой жизни. Недостаток общения в детстве, может вызвать проблемы с коммуникативными навыками и отношениями с противоположным полом.

Синдром отличника у взрослых может **проявляться как постоянная неудовлетворенность своими достижениями**, жизнью, работой и окружающими. Такие люди очень болезненно относятся к критике и собственным неудачам, после которых обычно опускают руки и впадают в глубокую депрессию.

**Синдром отличника у ребенка может появиться из-за:**

* **Низкой самооценки или комплекса неполноценности**. Дети думающие, что они в чем-то ущербны, стараются это компенсировать отличной учебой.
* **Природной потребности в признании и одобрении**. Обычно, это является врожденными особенностями характера, которые необходимо вовремя заметить и стараться их несколько сглаживать.
* **Желания заслужить любовь родителей**.
* **Страха быть наказанными**. Таким детям свойственна робость и повышенная дисциплинированность, они боятся разочаровать своих родителей или учителей.

**Как бороться с**

**синдромом отличника:**

* Некоторые из родителей сами придают излишнее значение оценкам, воспринимая их, как что-то очень ценное, и передают такое отношение и своим детям. Вследствие чего, ребенок живет с чувством, что от его отметки зависит практически все. Это приводит к постоянному напряжению, опасениям не справиться с поставленной задачей, боязнью разочаровать родителей. Основная задача родителей таких детей – это понять самим и донести до ребенка мысль, что высокая оценка не является главной жизненной целью.
* Не нужно требовать от ребенка того, с чем он просто не в состоянии справиться. Возможности детей не всегда могут соответствовать требованиям взрослых. Совсем не обязательно чтобы ребенок был успешным во всем, лучше обратите внимание, к чему он проявляет наибольшие способности, и помогайте ему развиваться в этом направлении.
* Не нужно постоянно убеждать ребенка в его уникальности, далеко не для всех детей эти слова являются поддержкой, некоторым это может причинить и вред.
* Дайте понять ребенку, что вы будете его любить всегда, и на это не повлияют никакие оценки, что ему не нужно прилагать сверх усилия только для того, чтобы добиться вашего расположения.
* Если ребенок полностью погружен в учебу, научите его отдыхать и расслабляться. Для этого отпускайте его гулять, приглашайте детей к себе в дом. Больше времени проводите вместе с ним, гуляйте в лесу, в парке, посещайте детские развлекательные центры.
* Видя, что ребенок старается, не забывайте его подбадривать и хвалить, даже если у него не все получается. Пусть он знает, что для вас, в первую очередь, важны его желание учиться и старание, а не конечный результат. Если же он поставит перед собой цель стать круглым отличником только для того чтобы заслужить похвалу, вряд ли, это приведет к чему-то хорошему.