

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Синдром отличника чаще всего зарождается в детстве и имеет глубокие корни в отношениях родитель-ребенок. Все начинается, когда закрепляется взаимосвязь между похвалой и собственной значимостью. Например, только с помощью хороших оценок вы могли добиться любви и внимания родителей. Именно тогда человек утрачивает способность оценить свои достижения реально и начинает смотреть на себя через призму чужого одобрения.

Нужно ли с ним бороться и как это правильно сделать?

Сам по себе синдром отличника может стать полезным в работе – у людей с данным синдромом ярко выражено стремление добиваться высоких результатов, двигаться к своим целям. Стремление выполнять все идеально обычно ведет к тому, что человек плохо ориентируется в командной работе и не умеет делегировать (доверять кому-то свою работу), этому можно и нужно научиться.

Со всем можно справиться самостоятельно, если вы честны с собой, четко понимаете, где вредите сами себе и чего хотите достичь. Однако если ваше состояние достигло «критической» точки, вы перепробовали все, но ничего не помогает – в таком случае обязательно следует обратиться к специалисту, который вместе с вами найдет выход. Главное помнить, что выход есть всегда!

Прежде всего, отметим, что во взрослом возрасте избавиться от подобного синдрома весьма сложно. Эта модель поведения с вами практически всю сознательную жизнь – просто так ее не изменить, но скорректировать ее, придерживаясь следующих рекомендаций:

1. **Добавьте в свою жизнь элемент хаоса**, позвольте какому-то вашему результату стать неидеальным. Допустите промах или ошибку намерено и наблюдайте, что мир

не рухнул, ваши близкие не перестали вас любить и вы все еще крутой специалист и замечательный человек.

2. **Делегируйте** – снимите с себя часть ответственности и позвольте другим отвечать за результат на равных с вами. Этот навык требует практики – тренируйтесь и экспериментируйте!

3. **Ставьте сроки**, если вы знаете, что склонны к бесконечному переделыванию работы до состояния «идеально», фокус с ограничением времени на выполнение работы может остановить ваше бесконечное «полирование до блеска». Главное не забывать ставить себе временные рамки, которые позволят вам выполнить работу качественно и хорошо, и не прикасайтесь к работе по истечению срока, тренируйте силу воли, качайте ее как мышцу.

4. **Составьте список приоритетных дел** и отведите на каждое строго определенное время, поначалу может быть трудно, будьте упорными.

Бороться с собой не стоит, а вот взять под контроль свою жизнь и сделать ее комфортной для себя – в ваших силах!