Синдром відмінника

Горезвісним **синдромом відмінника** страждають не тільки відмінники і хорошисти. Бажання бути кращим і демонструвати тільки позитивні результати навчання може бути в рівній мірі притаманне і закоренілим трієчниками. Педагоги пояснюють цей парадокс тим, що страх отримати погану оцінку в школі або почути про себе негативний відгук змушують дітей активніше включатися в «гонку» шкільних досягнень.

Як формується «синдром відмінника»?

Прагнення дитини «завжди бути на висоті» і демонструвати оточуючим свою успішність найчастіше є проявом її глибокої невпевненості в собі. Причини цієї невпевненості можуть бути дуже різними. Зазвичай це комплекси з приводу своєї зовнішності, відсутність друзів, недостатньо високого (на думку дитини) статусу сім'ї. Дитина також може вважати, що батьки недостатньо її люблять. У цьому випадку прагнення отримувати хороші оцінки може стати способом привернути до себе увагу дорослих і довести їм свою значимість.

Нерідко діти стають продовженням амбіцій своїх батьків. Багато з них вважають, для того щоб син чи дочка чогось досягли в житті, потрібно повністю присвятити себе дитині. Дитячі психологи давно довели факт, що поведінкові і психологічні проблеми дітей є віддзеркаленням внутрішніх установок їхніх батьків та тих моделей поведінки, які прийняті в сім'ї. Тати та мами, що пред'являють підвищені вимоги до себе, неусвідомлено переносять власні якості і проблеми на дітей, формуючи у них так званий «синдром відмінника». При цьому батьки можуть не пред'являти до дитини конкретних вимог. Діти тонко відчувають настрій оточуючих, інтуїтивно налаштовуючись на їх «хвилю».

Дитина-перфекціоніст, як правило, дуже гостро переживає навіть незначні невдачі. Погоня за успіхом та досягненнями може обернутися для неї депресією. Адже бути завжди кращим - це важко як фізично, так і морально. Такі діти втрачають дитячу безпосередність і вміння радіти тому, що є хорошого в їхньому житті. У них виникають проблеми в спілкуванні з однолітками.

Страх зробити щось не так заважає перфекціоністові вчитися. Дитина сильно переживає через навчальних невдачі, засмучується, допускаючи незначну помилку, боїться помилитися при відповіді на уроці, а отримавши трійку, страждає. Є випадки, коли такі діти зовсім кидали навчання.

Як допомогти дитині позбутися комплексу відмінника?

Хороша успішність у школі - це не ознака того, що ваша дитина схильна до синдрому відмінника. Їй може бути дійсно цікаво вчитися. Однак якщо за

ціною п'ятірок стоять великі зусилля і страх покарання, а шкільні невдачі сприймаються як катастрофи - це симптом того, що дитині потрібна допомога батьків або психолога.

П'ять рекомендацій батькам, які допоможуть дитині позбутися синдрому відмінника.

1. **Стримуйте свої амбіції**

Батькам варто постійно коригувати свої очікування, щоб вони відповідали здібностям дітей. Задумайтесь, наскільки вони співвідносяться з можливостями вашої дитини. Адже максимум позначки для кожного учня свій. У одного це п'ятірка, а в іншого - трійка. Якщо ви хочете змінити щось у своїй дитині, то почніть з себе. Знизьте планку за вимогами до сина чи дочки, відмовившись від амбіцій виховати «ідеальну дитину». А головне, перегляньте своє ставлення до успішності - успіх у житті не завжди залежить від оцінок у школі!

2. **Виховуйте правильне ставлення до оцінок**

Поясніть дитині, що з оцінками він буде стикатися скрізь і завжди, а не тільки в шкільному житті. Однак не можна, щоб вони повністю визначали її настрій і уявлення про саму себе. Переконайте сина чи дочку, що ви цінуєте їх незалежно від їх успіхів у школі. Проявляйте до них свою любов і турботу незалежно від відміток у щоденнику.

3. **Не порівнюйте дитину з іншими дітьми**

Якщо ви не хочете виростити невдаху, ображеного на увесь світ і невпевненого у своїх силах, перестаньте порівнювати свого сина чи дочку з іншими «успішними і талановитими» дітьми. Лаючи одного й хвалячи іншу дитину, нав'язуючи її як приклад для перших, ви протиставляєте їх один

одному. Сам факт оцінки важко травмує психіку дитини, позбавляє її впевненості в батьківській підтримці. Роблячи таким чином, ви провокуєте малюка включатися в суперництво з більш сильними учнями, що не завжди йде йому на користь.

4. Дайте право на помилку

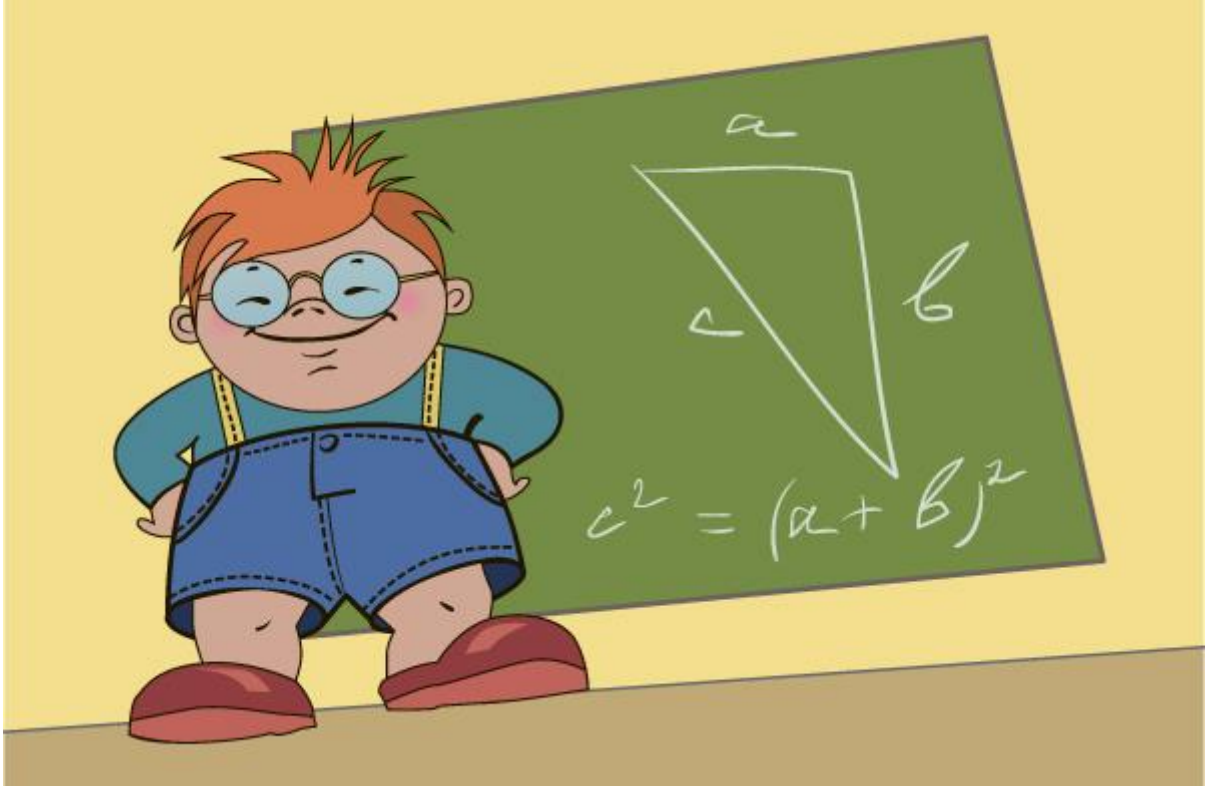
Очікувати, що дитина не буде робити ніяких помилок, - значить проявляти по відношенню до неї надмірну жорсткість і давати невірне уявлення про життя. Поясніть своєму чаду, що у неї є право помилятися. Усвідомлення цього допоможе подолати страх сказати або зробити щось неправильно.

5. Розвивайте у дітей почуття гумору

Дітям, які дуже гостро реагують на думку інших людей, варто нагадувати, що вони не зобов'язані бути ідеальними в очах оточуючих. Постарайтеся розвинути у дитини почуття гумору. Оптиміст легше переживає життєві негаразди, краще сходиться з однолітками і користується у них популярністю.

Що таке комплекс відмінника

Напередодні нового навчального року на адресу першокласників чуються побажання, що йому треба вчиться тільки на «відмінно». Так, це не дивно, адже багато батьків мріють про те, щоб їхній малюк в школі був круглий відмінником, вважаючи, що гарні успіхи у навчанні будуть запорукою майбутнього успіху. Та й саме слово «відмінник» породжує такий собі образ слухняного, розумного, акуратного учня-ботаніка.



Комплекси відмінників

Йдеться про спільний психологічному стані, яке притаманне багатьом з людей. Цей комплекс характеризується пред'явленням досить таки завищених вимог і до самого себе, і до інших людей. Такі люди хочуть бути завжди і у всьому першим, при цьому вони просто не мають права на помилку. *Відмінники* дуже бояться можливих невдач. Психологи впевнені, що «комплекс відмінника» дуже шкідливий для здоров'я, адже він як викликає так званий психосоматичний стрес, тобто реакції організму у вигляді безсоння, сильних головних болів, порушення роботи внутрішніх органів і т.д.

Як формується «комплекс відмінника»?

Вчені впевнені - цей комплекс формується за допомогою двох складових - психологічного та генетичного факторів. Так, якщо батьки дитини також були відмінниками, то у малюка є всі шанси піти по їх стопах. Цей генетичний фактор також підкріплюється і конкретної життєвої програмою, задають яку - батьки. Мама і тато можуть самі демонструвати малюкові свої похвальні медалі, грамоти, розповідаючи власні історії успіху. Батьки-відмінники самі сприяють утворенню такого комплексу. Спроба бути «у всьому прикладом» загрожує дитині синдромом хронічної втоми, розчаруванням у житті ...

Що ж робити?

Батькам треба зрозуміти, що їх бажання зробити свого малюка відмінником часто ніяк не співвідноситься з реальними потребами самої дитини. Від цього крихта стане краще або гірше. Треба сприймати малюка, як окрему, неповторну, унікальну особистість зі своїм світоглядом. Допоможи малюкові не порівнювати себе з іншими дітьми, люби і поважай його без умов. Радуйся будь-яким його успіхам, підтримуй у розвитку особистих інтересів. Сьогодні бути відмінником досить складно. Зрозумій: система сучасної освіти дуже строга і тут без підтримки, розуміння рідних і близьких людей дітям доведеться туго. Тому, перед тим, як ліпити з дитини круглого відмінника, подумай гарненько, а чи треба це все йому самому? А також задумайся - яка ціна такого успіху. Тільки при осмисленому підході батьків, а також при виражених здібностях малюка до відмінного навчання, можливо таки поєднати відмінні оцінки крихти з повноцінним життям.

Чим небезпечний синдром відмінника і як допомогти дитині його позбутися Чим небезпечний синдром відмінника і як допомогти дитині його позбутися зміст Що ж таке синдром відмінника і які у нього ознаки Проблеми, до яких може привести синдром відмінника Через що виникає синдром відмінника у дітей Як боротися з синдромом відмінника Більшість батьків мріють, щоб їхня дитина була найкращим у всьому, в тому числі і в навчанні. Щоб цього домогтися, найчастіше, вони пред`являють до своїх нащадкам вельми жорсткі вимоги, а в якості підтвердження успішності своїх дітей, бажають бачити в їхніх щоденниках тільки хороші оцінки. Але так чи важливі високі бали і відмінне навчання, як це може здатися на перший погляд? Безперечно, якщо дитина тягнеться до знань, виявляє послух, не ухиляється від уроків і приносить додому відмінні оцінки - це дуже добре. Однак серед таких дітей досить часто можна зустріти тих, які схильні до так званого «синдрому відмінника», який сприймається багатьма батьками, як справжній подарунок, а не як проблему. Що ж таке синдром відмінника і які у нього ознаки Военврач г.Ивано-Франковск: "Зачем Вы кормите аптеки!? Если грибок ногтя как огня боится дешёвую ..." Подробнее … Избавиться от возрастной полноты легче,

чем в молодости! Возьмите в привычку на ночь съедать... Подробнее … Пока не лопнул сосуд и не стукнул инсульт, возьмите за правило пить 3-5 капель обычного... Подробнее … Избавиться от возрастной полноты легче, чем в молодости! Просто постоянно нужно есть на ночь... Подробнее … Діти схильні до синдрому відмінника, прагнуть завжди і в усьому бути кращими, вони не дають собі права на помилку і пред`являють до себе занадто високі вимоги. Вони завжди намагаються робити все «правильно», але не вміють приймати самостійних рішень і відрізняти головне від другорядного. Основні ознаки синдрому відмінника у дитини: Дитина болісно сприймає будь-яку критику і зауваження. Дитина проявляє ревнощі, коли інші отримують відмінні оцінки або похвалу. Дитина, з легкістю, жертвує заради успіхів в навчанні розвагами, захопленнями або спілкуванням з друзями. У разі невдачі в навчанні, у дитини з`являється апатія. Він може замкнутися в собі і впасти в депресивний стан. Дитина відрізняється нестабільної самооцінкою. Варто похвалити, як вона сильно завищують, варто покритикувати - значно знижується. Якщо дитину забувають похвалити, він дуже сильно переймається і може навіть заплакати. Заради отримання відмінної оцінки, дитина цілком може обдурити або схитрувати. Головним мотивом у навчанні для дитини є будь-яку ціну отримати відмінну оцінку, а також викликати схвалення і захоплення оточуючих. Проблеми, до яких може привести синдром відмінника Для дітей з комплексом відмінника, навчання є сенсом всіх їх життя, а оцінка показником їх «правильності». При цьому вони прагнуть не до конкретного результату, а до того, щоб все робити відповідно до певним стандартом, бо впевнені, що будуть хорошими лише в тому випадку, якщо всі зроблять бездоганно. це породжує невміння концентруватися на головному. Наприклад, при виконанні якої-небудь роботи основна енергія і час йдуть не на виконання конкретно поставленого завдання, а витрачається на правильність виконання другорядних дрібниць. Через величезну остраху помилитися, шкільний відмінник ніколи не зважиться взятися за справу, якщо не буде на сто відсотків упевнений, що зможе з ним впоратися ідеально. Отже, в майбутньому коло його можливостей значно звужується. Також люди мають досвід невдач набагато легше і швидше справляються з життєвими труднощами, ніж ті які не змогли його отримати. Найчастіше, відмінники мають проблеми в спілкуванні з однолітками, у них рідко бувають близькі друзі. Це відбувається через те, що такі діти пред`являють дуже високі вимоги не тільки до себе, але і до інших. Також відсутність друзів може бути наслідком великої зайнятості або занадто високої самооцінки. Все це обов`язково позначиться на дорослому житті. Брак спілкування в дитинстві, може викликати проблеми з комунікативними навичками і відносинами з протилежною статтю. Синдром відмінника у дорослих може проявлятися як постійна незадоволеність своїми досягненнями, життям, роботою і оточуючими. Такі люди дуже болісно ставляться до критики і власних невдач, після яких зазвичай опускають руки і впадають в глибоку депресію. Через що виникає синдром відмінника у дітей Синдром відмінника може бути як вродженим, так і набутим. Однак формується і проявляється він саме в дитинстві, зазвичай, тоді, коли дитина починає вчитися. Синдром відмінника у дитини може з`явитися через: Низької самооцінки або комплексу неповноцінності. Діти думають, що вони в чомусь збиткові, намагаються це

компенсувати відмінним навчанням. Природного потреби у визнанні та схваленні. Зазвичай, це є вродженими особливостями характеру, які необхідно вчасно помітити і намагатися їх кілька згладжувати. Бажання заслужити любов батьків. Страху бути покараними. Таким дітям властива боязкість і підвищена дисциплінованість, вони бояться розчарувати своїх батьків або вчителів. Як боротися з синдромом відмінника Деякі з батьків самі надають надмірне значення оцінками, сприймаючи їх, як щось дуже цінне, і передають таке ставлення і своїм дітям. Внаслідок чого, дитина живе з почуттям, що від його позначки залежить практично все. Це призводить до постійного напруження, побоюванням не впоратися з поставленим завданням, боязню розчарувати батьків. Основне завдання батьків таких дітей - це зрозуміти самим і донести до дитини думка, що висока оцінка не є головною метою життя. Не потрібно вимагати від дитини того, з чим він просто не в змозі впоратися. Можливості дітей не завжди можуть відповідати вимогам дорослих. Зовсім не обов`язково щоб дитина була успішною в усьому, краще зверніть увагу, до чого він проявляє максимальні можливості, і допомагайте йому розвиватися в цьому напрямку. Не потрібно постійно переконувати дитину в його унікальності, далеко не для всіх дітей ці слова є підтримкою, деяким це може заподіяти і вред. Дайте зрозуміти дитині, що ви будете його любити завжди, і на це не вплинуть жодні оцінки, що йому не потрібно докладати понад зусилля тільки для того, щоб домогтися вашого розташування. Якщо ваша дитина повністю занурений в навчання, необхідно навчити його відпочивати і розслаблятися. Для цього чаші відпускайте його гуляти або запрошуйте дітей до себе в будинок. Більше часу проводите разом з ним, можете відправитися в ліс, прогулятися в парку, відвідати дитячий розважальний цент і т.д. Бачачи, що дитина намагається, не забувайте його підбадьорювати і хвалити, навіть якщо у нього не все виходить. Нехай він знає, що для вас, в першу чергу, важливі його бажання вчитися і старання, а не кінцевий результат. Якщо ж він поставить перед собою мету стати круглим відмінником тільки для того щоб заслужити похвалу, навряд чи, це призведе до чогось хорошого.

Методи боротьби з «синдромом відмінника»

Кращий спосіб подолати недугу – не дозволити йому сформуватися.

1. Батьки повинні спочатку самі навчитися орієнтуватися не на оцінки, а на користь навчання для дитини. Підтримуйте школяра при невдачах, не осуджуйте за слабку успішність, терпляче направляйте і мотивуйте. Ви разом зможете домогтися багато чого.
2. Не будьте занадто вимогливі. Завищені очікування зазвичай засновані на власних провалах батьків в минулому. Але дитина не повинна вам їх компенсувати, адже вона має свої інтереси, здібності та потреби.
3. Не звеличуйте дитину і її успіхи. Так ви культивуєте завищену самооцінку, яка заважатиме в дорослому житті.
4. Любов до дитини має бути безумовною, постійною, не пов’язаною з вчинками, успішністю школяра.

5. Похвала – один з найбільш мотивуючих виховних методів. Відзначайте не тільки досягнуті результати дитини, але і її ініціативу, старання.
6. Не намагайтеся максимально завантажувати дітей уроками, позашкільними заняттями. У розкладі школяра обов'язково має бути місце і для відпочинку, спілкування з друзями, захоплень, прогулянок, спортивних секцій.

Мудрі батьки вважають за краще вибрати одну ефективну методику навчання, спрямовану на всебічний розвиток дітей замість багатьох вузькоспеціалізованих гуртків. Саме на такому методі заснована програма Школи усного рахунку «Соробан», популярна сьогодні в усьому світі.

Мета занять в Школі – розвиток півкуль мозку, синхронізація і оптимізація їх діяльності. Активний мозок – це розвинене мислення, творчі здібності, унікальні пізнавальні навички, феноменальна пам'ять, гнучкий розум. Розумові тренування на заняттях в «Соробан» роблять навчальний процес для дитину легким і захоплюючим. Паралельно зростаючому пізнавальному інтересу діти знаходять віру в свої сили, навчаються ставити перед собою цілі, шукати шляхи їх досягнення і сміливо рухатися назустріч своїй мрії.

Як ваша дитина ставиться до власних успіхів? У «чистому вигляді» діти із синдромом відмінника зустрічаються не так вже й часто. Та все ж пильність не завадить. Ваша дитина може страждати на синдром відмінника, якщо: · без похвали вона марніє, як рослина без сонця; · ревниво ставиться до успіхів інших; · болісно сприймає критику на свою адресу, схильна до підвищеної тривожності й помисливості стосовно думки про неї оточуючих; · її самооцінка нестабільна: то злітає до небес, коли її хвалять, то падає до нуля, якщо критикують; · її основним мотивом до навчання є одержання гарних оцінок, схвалення і захоплення оточуючих; · рідко робить щось понад те, що задають у школі; може взагалі не робити тих завдань, які не передбачають оцінки; · заради оцінки може піти на приниження; · у гонитві за успіхом здатна жертвувати здоров'ям, спілкуванням із друзями, розвагами та ін.; · невдача може вибити її з колії, викликати апатію чи навіть депресію; у неї спостерігаються різні хронічні й соматичні захворювання; А от «справжній» відмінник найчастіше за все має веселий спокійний характер, переважно гарний настрій і нормальне здоров'я. Він любить навчатися, головним для нього є процес пізнання, а не результат у вигляді гарної оцінки. До невдач ставиться спокійно і навіть із гумором. Погана оцінка викликає у нього азарт розібратися в тому, чого він не зрозумів. Він охоче допомагає співучням, підказує, дає списувати. У старших класах найчастіше стає «хорошистом», зосередившись на тих предметах, які йому цікаві. Що чекає дітей із синдромом відмінника в майбутньому? Віддалений прогноз дуже несприятливий. Мало кому з перфекціоністів вдається прожити життя на «відмінно». Вони рідко досягають

значних висот, їм бракує рішучості стати лідером, вони уникають брати на себе відповідальність, бояться здійснити помилку, зволікають із початком дій, воліють не ризикувати і діяти в рамках заданої програми. Вони старанні й мають певну кількість накопичених знань, але не завжди вміють застосовувати їх на практиці; не здатні до критичного аналізу; живуть з оглядкою на те, що скажуть інші. Схильні до догматизму, рідко мають свободу мислення і творчого підходу до справи. Такі люди вважають себе невдахами навіть тоді, коли їм удається значно просунутися кар'єрними сходами. Адже відчуття успіху дуже суб'єктивне, а досягти високої планки під назвою «ідеал» практично неможливо. Перфекціоніст високої думки про себе і свої здібності, але йому постійно потрібні сигнали з зовнішнього світу, які підтверджують його неординарність: похвали, компліменти, лестощі, загальне визнання. Не менш важливими є також ступінь, звання, підвищення по службі, збільшення заробітної плати. Але все це не лікує, а лише тимчасово полегшує психологічну недугу. Психологічні й фізичні розлади — неодмінний супутник людини із синдромом відмінника. Залежність від успіху й оцінки оточуючих робить перфекціоніста нещасною людиною — все життя її супроводжують невдоволення собою, своїми досягненнями, своїми близькими. Їй важко сприймати інших людей: або вона мститься їм за завищені (на її думку) вимоги до себе, або її дратують люди, котрі дозволяють собі спокійно працювати, радіти життю і не переживати через усе те, що становить для неї таку проблему. Людина із синдромом відмінника фактично перебуває в стані хронічного стресу, що загрожує психосоматичними захворюваннями, особистісними розладами, істерією, неврозами, депресією і навіть суїцидом. Намагаючись бодай якось розслабитися і зняти напруження, багато з них приходять до алкоголізму, наркоманії, невротичного куріння. А от у трієчників нерідко перспективи набагато кращі. Саме з їхнього середовища можуть вийти дуже успішні люди. Трієчнику до невдач не звикати, тому він без оглядки на можливий неуспіх безстрашно хапається за нову справу; не боїться здаватися некомпетентним; йому начхати, що про нього подумають чи скажуть оточуючі. Він ризикує — і часто виграє. Крім того, він уміє викручуватися, хитрити, перетворювати програш на перемогу, прикидатися засмученим невдачею, щоб потім струснутися і впевнено піти далі. Трієчник у навчанні внутрішньо незалежний, гнучкий у спілкуванні, не цурається ділового азарту й радостей життя; оптимістично дивиться в майбутнє. Саме такі люди іноді виходять із відстаючих учнів і практично ніколи з круглих відмінників. Як уберегти свою дитину від синдрому відмінника? Буває так, що діти вже народжуються зі схильністю до перфекціонізму. Але набагато частіше їх такими роблять батьки, болісно стурбовані успіхами свого чада не лише в плані навчання, а й моралі, культури, вміння поводитися, вдягатися, дотримуватися порядку, тобто бути за їхніми поняттями «правильними». І не настільки важливо, що рухає такими

батьками — бажання самоутвердитисяза рахунок дитини; компенсувати те, чого не вдалося досягти самим; хибне почуття обов'язку... І коли спочатку ініціатива йде від батьків, то через якийсь час дитина сама починає судити себе на відповідність певному ідеалові і набуває серйозної психологічної проблеми на все життя. Що ж можна порадити батькам? Намагайтеся, щоб вираження вашої до дитини любові не було пов'язане тільки з тими випадками, коли вона була в чомусь успішною: правильно повелася; щось зуміла, дістала гарну оцінку. Не можна, щоб у її свідомості закріпилася небезпечна формула: успіх = похвала = любов. Адже тоді і в дорослому житті вона «зароблятиме» любов і повагу, постійно сумніватиметься в собі. Саме тому так важливо виявляти свої почуття до маляти без усякого на те приводу й навіть у ситуації, коли вона завинила. Важливо звикнути критикувати не дитину, а її конкретний проступок. Не пред'являйте до дитини завищених вимог, не лайте за погані оцінки. В основі комплексу відмінника може лежати не тільки бажання похвали, а й страх осуду та покарання. Не забувайте, що іноді досить вашого невдоволення, яке діти на інтуїтивному рівні сприймають так само гостро, як і багатослівну, гучну прочуханку. Відсторонений вираз обличчя, насуплені брови, стиснуті губи, холодний тон чи просто невдоволене мовчання — усі ці невербальні знаки «зчитуються» малюком як доказ того, що ви його «вже» розлюбили. Не позбавляйте своє маля впевненості, що ви любите його всяким. Не прагніть, щоб ваш нащадок був неодмінно кращим за інших. Не випитуйте ревниво, що одержала за останню контрольну Таня-відмінниця; не демонструйте заздрість, що інші діти успішніші. Водночас після ранку не розповідайте малюкові, що він був «ліпшим за всіх». Набагато краще сказати: «Молодець, ти дуже старався». Амбіції, марнославство і честолюбство, безумовно, є двигуном не лише особистого успіху, а й певною мірою прогресу. Але це «граничні» якості, близькі до пороків, тому не варто їх штучно підігрівати. Наскільки краще і здоровіше, якщо двигуном особистісного зростання будуть відповідальність, почуття обов'язку, любов до пізнавального процесу. Не концентруйтеся на успіхах дитини, більше думайте про те, щоб вона була щаслива, відкрита до навколишнього світу і доброзичлива до людей. Враховуйте можливості маляти, його схильності, здібності, здоров'я. Подумайте заздалегідь, яка може бути ціна можливих високих досягнень дитини. Намагайтеся, щоб їй було цікаво навчатися; заохочуйте її допитливість; виявляйте щирий інтерес до того нового, що вона дізналася на уроці, із книжок чи Інтернету. Докладіть усіх зусиль до того, щоб малюк умів конструктивно сприймати критику оточуючих. Для початку самі навчіться правильно критикувати — оцінюйте не результат: «Некрасива картинка вийшла», а деталі: «Кузов відмінний! А от малювати колеса тобі треба ще потренуватися». Тоді дитина навчиться не ображатися на критику, а шукати в ній конструктивне зерно і розцінювати як стимул до подальшої діяльності. Постарайтеся прищепити малюкові здорове ставлення до

промахів і невдач як до робочого моменту досягнення мети. Для цього, займаючись разом із ним якоюсь справою, коментуйте процес: «Не вийшло?.. Не страшно, спробуємо ще раз... У чому ж річ?.. Ти маєш рацію, так набагато краще (навіть коли, як і раніше, погано)... Молодець, що не здаєшся... Наступного разу знатимеш, як це робити». Коли малюк підросте, формула може звучати вже по-дорослому: «Ми зазнали невдачі, зате набули досвіду». Дитині дуже пощастить, якщо вам удасться прищепити їй азарт подолання невдачі. Поступово привчайте дитину мислити й діяти самостійно, вміти об'єктивно оцінювати результати своєї роботи, аргументувати й обстоювати свою думку. Дуже корисною є робота маляти з конструктором, малювання, ліплення з пластиліну. При цьому слід давати йому зрозуміти, що ви поважаєте його думку: «Ти мене переконав, що для крана головне — стійкість». Іноді взагалі уникайте оцінок того, що робить дитина: «Я не зовсім уявляю, якою має бути гармата, але найголовніше, що вона тобі подобається». Зшийте разом із дитиною м'яку іграшку. Іноді саме такі, часом дуже непрезентабельні вироби стають для маляти улюбленими. І тоді варто підкреслити: «Недоліків у нашого зайця багато, але однаково ми його любимо». Дитині принагідно можна пояснити, що так само, як вона любить саморобного й не зовсім «правильного» зайця, так і мама з татом люблять її, незважаючи на те, що у неї щось не виходить. Коли дитина піде до школи, постарайтеся, аби тема оцінок посідала в її житті чітко визначене місце. Після повернення маляти зі школи, розпитуйте про новини. Намагайтеся при цьому дивитися на світ її очима. Тоді ви зможете зрозуміти всю важливість повідомлення, що під час уроку математики в клас залетів горобець... На оцінках у вас ще буде час зробити акцент трохи пізніше — коли малюк поїсть, відпочине й візьметься за уроки. Навіть якщо ви досить пізно прийшли з роботи, не запитуйте з порога: «Які оцінки одержав?» Маляті дуже важливо відчувати, що ви цікавитеся ним самим, а не його шкільними успіхами. А що ж робити, коли вам самим не далекий перфекціонізм? Коли це застаріла психологічна недуга, яка псує життя вам і вашим близьким, то не виключено, що знадобиться допомога психолога, котрий допоможе «розгребти» завали хибних установок, які накопичилися за життя. Але дуже часто досить просто зрозуміти, в чому твоя проблема, аби підхід до життя став здоровішим і конструктивнішим. Якщо увесь час оцінювати себе на відповідність якомусь ідеалові, то можна так ніколи й не зрозуміти — хто я насправді? Постарайтеся змінити свій спосіб думок — і тоді зміниться ваша поведінка, а потім і все ваше життя.