

Синдром отличника

Почему перфекционизм мешает и как научить ребёнка ошибаться



Перфекционизм становится проблемой, потому что:

- Страх ошибки блокирует познавательную активность.
- Формируется зависимость от внешней оценки.
- Снижается самооценка при малейших неудачах.
- Исчезает мотивация к освоению нового.

Развивайте здоровое отношение к ошибкам и вы:

- Сохраните природную любознательность и интерес к новому.
- Сформируйте психологическую устойчивость к жизненным трудностям.
- Повысите уверенность в себе через принятие несовершенства.
- Снизьте уровень тревожности и стресса в учёбе и жизни в целом.



Практические шаги, чтобы поддержать ребёнка:

- Перестаньте требовать идеальных результатов.
- Создайте безопасную среду для экспериментов, проб и ошибок.
- Учите конструктивно подходить к анализу неудач.
- Помогайте развивать здоровую самооценку, чтобы она не зависела от достижений.

Полезные статьи

«Самооценка ребенка: как развивать здоровую уверенность в себе»



**«В мире нет ничего идеального»:
как научить ребенка не бояться ошибок»**



«Психологическое здоровье: что это такое и как его укрепить у ребенка»

