

A top-down view of a desk with a laptop, a cup of coffee, paper clips, and a plant. The background is a white surface with a light grey dot pattern. A large black shape with a white dot pattern is centered on the desk, containing the title text.

SYNDROM WYSOKIEGO MAKU

**Dziękujemy za
ściągnięcie
e-booka.**

**W razie jakichkolwiek
pytań zapraszam do
kontaktu:**

**Marlena Stradomska
stradomskamarlena
@onet.pl**



Koordynator projektu:

dr hab. Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak



Syndrom wysokiego maku - co to takiego?

Syndromem wysokiego maku nazywa się przypadek, w którym osoby bardzo wyróżniające się z tłumu w konkretnej dziedzinie, wzbudzają tym nienawiść u innych ludzi. Nazwa tego syndromu ma związek z dominującą logiką, według której trzeba wycinać kwiaty rosnące wyżej od pozostałych, aby reszta nie czuła się gorsza porównując się do nich.





Syndrom wysokiego maku w miejscu pracy

W środowisku pracy syndrom ten może przybierać formę osoby, która posiada wysokie kwalifikacje i niezwykle umiejętności i zostaje przez to odrzucona przez grupę. Doświadczyć ona może nawet wrogości ze strony innych pracowników.





Pozostali pracownicy zazdrośni o talent danej osoby mogą kierować w jej stronę ukrytą destrukcję albo zachowywać się wobec niej w sposób bierno-agresywny. Może to polegać np. na ignorowaniu tej osoby, negatywnym reagowaniu na jej pomysły. Niektórzy mogą posunąć się nawet do plotkowania i otwartych złościwości względem tej osoby.

▶ Jaka jeszcze formę może przybierać ten syndrom?



- wyśmiewanie
- prześladowanie (również w internecie)
- niesprawiedliwa krytyka
- pomniejszanie osiągnięć
- podważanie czyjejś pracy
- wykluczanie ze wspólnych aktywności



Co dzieje się z osobą utalentowaną, gdy inni traktują ją w ten sposób?



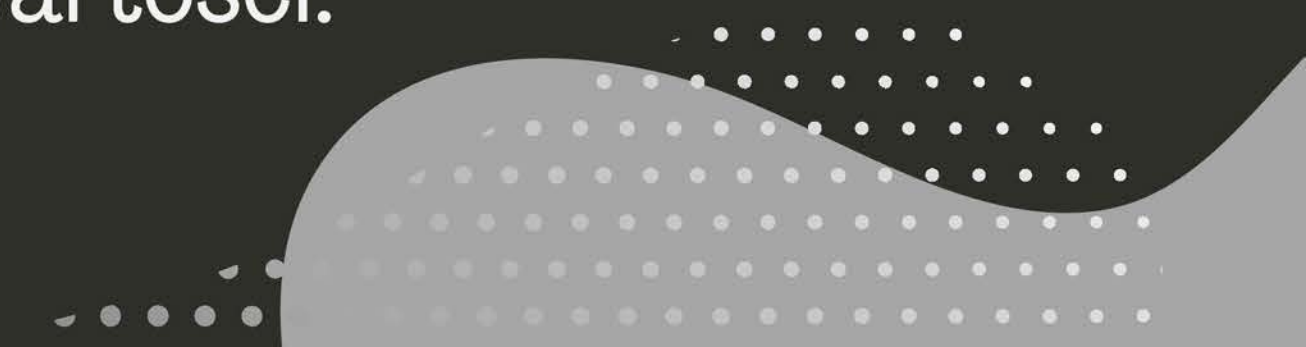
Wysoki mak w pewnym momencie może mieć już dość takich doświadczeń więc zaczyna dostosowywać się do grupy, dusi swoje talenty i obniża je tak, aby się nie wyróżniać. Może robić wszystko żeby nie zwracać na siebie uwagi.



Skąd się bierze Syndrom Wysokiego Maku?



Syndrom Wysokiego Maku ukazuje ludziom ich ciemną stronę. Pozwala zobaczyć, jak niechętna do zmian potrafi być ludzka natura. Niektórzy potrafią zrobić wszystko, aby utrzymać status quo. Są nieufni, zazdrośni, pełni hipokryzji, lenistwa oraz niskiego poczucia własnej wartości.





Skąd się bierze Syndrom Wysokiego Maku?

Gdy jednostki przeciętne spotykają się z osobą wybitną, nastawiają się przeciwko niej, gdyż posiada ona wszystko, czego przeciętni nie mają.

To ich zazdrość prowadzi do powstania Syndromu Wysokiego Maku. Jednak powodem powstania tego syndromu może być również seksizm czy niezdrowa rywalizacja.



Gdzie występuje Syndrom Wysokiego Maku?

Z Syndromem Wysokiego Maku spotkać się można nie tylko w pracy czy szkole, ale również w prywatnych relacjach. Może on wystąpić w relacji z rodzeństwem bądź przyjacielem albo partnerem.





Skutki Syndromu Wysokiego Maku

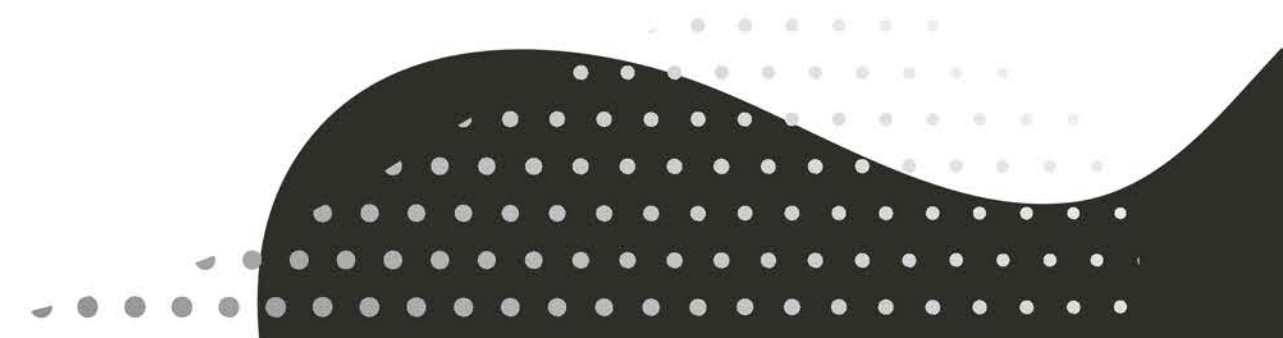
W wyniku tego syndromu, osoba utalentowana może doświadczyć negatywnych skutków. Może on wpłynąć na jej poczucie własnej wartości i znacznie je zaniżyć.





Skutki Syndromu Wysokiego Maku

Ucierpieć na tym może również zdolność osoby do produktywności bądź zaangażowania w pracę. W skrajnych przypadkach ilość stresu spowodowana syndromem może doprowadzić do wypalenia zawodowego.



**JĘŚLI TO TY JESTEŚ
WYSOKIM MAKIEM...**



Jak sobie radzić?

To nie twoja wina

Pierwsze o czym powinieneś pamiętać to to, że negatywne traktowanie, którym częstują Cię inni, świadczy jedynie o nich samych, nie to Tobie. Uzewnętrzniają oni własną zazdrość, seksizm i inne negatywne cechy, które posiadają.





Jak sobie radzić?

Rozmowa

W niektórych przypadkach wystarczy porozmawiać z osobami z otoczenia, aby rozwiązać problem. Można im wyjaśnić, jak ich zachowanie i działania odbijają się na Tobie. Istnieje szansa, że osoby te zastanowią się nad sobą i zmienią swoje zachowanie.





Jak sobie radzić?

Zmiana otoczenia

Jeśli możesz sobie pozwolić na zmianę pracy, powinieneś to rozważyć. Długotrwałe przebywanie w toksycznym środowisku może źle wpłynąć na twoje zdrowie psychiczne. Znalezienie lepszego otoczenia może być dla Ciebie dobre.

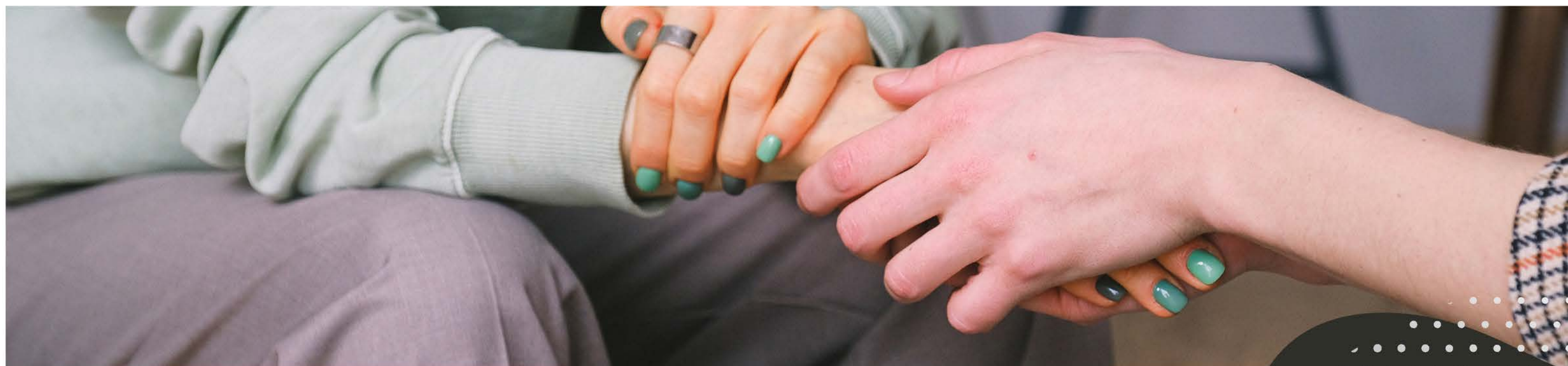




Jak sobie radzić?

Poszukanie wsparcia

Nie musisz przechodzić przez to samemu. Ważne, aby w takiej sytuacji mieć się do kogo zwrócić i porozmawiać. Wsparcie od bliskich może pomóc ci poradzić sobie z sytuacją.





Jak sobie radzić?

Budowanie odporności

Zamiast szukać zewnętrznej aprobaty poprzez zaniżanie swoich umiejętności, przenieś swoje skupienie do wewnątrz siebie. Zadbaj o siebie poprzez budowanie wewnętrznej walidacji i samoopiekę.





Jak sobie radzić?

Nastawienie na rozwój i sukces

Zmiana narracji i świętowanie sukcesów innych może przynieść pozytywne skutki dla wszystkich. Jeśli dasz ludziom przykład wspierania i cieszenia się z ich sukcesów, może to zmienić ich nastawienie do Twoich osiągnięć.





Jak sobie radzić?

Zawalcz o siebie

Jeśli poprzednie sposoby nie zadziałały i wciąż doświadczasz negatywnego traktowania, nie bój się stanąć w swojej obronie. Czasami jedynym możliwym wyjściem jest zgłoszenie tego do kierownika.



**JĘŚLI TO TY ŚCINASZ
WYSOKIE MAKI...**



Co powinieneś zrobić?

Pomyśl o tym, dlaczego to robisz

Jeśli negatywnie traktujesz drugą osobę tylko dlatego, że swoimi umiejętnościami wyróżnia się ona z tłumu, warto zastanowić się, co to powoduje. Pomyśl, jakie emocje odczuwasz względem tej osoby i jej sukcesów. Zastanów się dlaczego te odczucia spowodowały u ciebie tak złą reakcję.



Co powinieneś zrobić?

Przeproś

Jako dorosły człowiek powinieneś wiedzieć, jak ważne jest branie odpowiedzialności za swoje czyny i przeproszanie tych, których się źle potraktowało. Przeprosiny mogą pozytywnie wpłynąć nie tylko na Twoją relację z drugą osobą, ale również na atmosferę i działanie całego zespołu.



Co powinieneś zrobić?

Zwiększ swoją pewność siebie

Jeśli popracujesz nad swoją samooceną możesz przestać czuć potrzebę poniżania innych. W pewnym momencie możesz doznać poczucia, że Twoje własne osiągnięcia są wystarczające i pozytywnie wpływają na Twoją pewność siebie oraz przynoszą Ci satysfakcję.



Jeśli jesteś pracodawcą...

Ważne abyś zwracał uwagę na to, jaka atmosfera panuje w twoim miejscu pracy. Jeśli zauważysz, że pracownicy źle mówią o innych bądź podcinają sobie nawzajem skrzydła, warto zastanowić się nad tym, czy każdy ma tam równe szanse uzyskania uznania albo awansu, gdyż właśnie brak takiej równości może przyczyniać się do powstawania Syndromu Wysokiego Maku w twojej firmie.



LEADER

BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.FORBES.COM/SITES/TRAVERSMARK/2025/01/02/3-SIGNS-THAT-YOURE-BATTLING-TALL-
POPPY-SYNDROME-BY-A-PSYCHOLOGIST/](https://www.forbes.com/sites/traversemark/2025/01/02/3-signs-that-youre-battling-tall-poppy-syndrome-by-a-psychologist/)

[HTTPS://SZCZESLIWIE.PL/SYNDROM-WYSOKIEGO-MAKU-CZYLI-GDY-LUDZIE-CIE-NIE-LUBIA-BO-JESTES-W-
CZYMS-ZBYT-DOBRY/](https://szczesliwie.pl/syndrom-wysokiego-maku-czyli-gdy-ludzie-cie-nie-lubia-bo-jestes-w-czyms-zbyt-dobry/)

[HTTPS://WWW.EMPOWERMENT-COACHING.COM/POST/SYNDROM-GOTOWANEJ-ZABY-WYSOKIEGO-MAKU-
POLLYANNY](https://www.empowerment-coaching.com/post/syndrom-gotowanej-zaby-wysokiego-maku-pollyanny)

[HTTPS://PIEKNOUMYSLU.COM/SYNDROM-WYSOKIEGO-MAKU/](https://pieknoumyslu.com/syndrom-wysokiego-maku/)

[HTTPS://WWW.FEMMEPALETTE.COM/BLOG-POSTS/TALL-POPPY-SYNDROME](https://www.femmepalette.com/blog-posts/tall-poppy-syndrome)

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe