Памятка для родителей

Способы снижения уровня перфекционизма у детей и подростков

Перфекционизм - это стремление к совершенству во всем, к безупречности во всех аспектах жизни и невозможность ис­пытывать удовлетворение от результатов собственной деятель­ности.

Основные признаки перфекционизма:

* Колоссально высокий уровень требований к себе и другим
* Установление высочайшей планки в любой деятельности, стремление достичь колоссальных, выдающихся успехов во всем
* Представление об окружающих как о требовательных и критикующих людях
* Постоянное сравнение себя с другими
* Оценка и планирование своей деятельности по принципу «или идеально или никак»
* Фиксация внимания преимущественно на своих неудачах и ошибках, а не на успехах.

Способы преодоления перфекционизма

Для снижения уровня перфекционизма следует:

1. Помнить, что нет ошибок, но есть опыт! Искать положитель­ные моменты в каждой ошибке: то, чему она научила, позволит избежать ее в дальнейшем. Стараться извлекать ценные знания из всего, что кажется неудачей, ошибкой или даже провалом.
2. Не критиковать себя за неудачи. Научиться распознавать своего «внутреннего критика», который ругает за малейшую ошибку и требует идеального выполнения любой мелочи, и не позволять ему командовать.
3. Помнить, что идеальных людей не существует и это нор­мально.
4. Ценить несовершенство как таковое (в себе и/или других). Видеть в нем уникальность и разнообразие, которые делают нашу жизнь яркой и интересной.
5. Перестать сравнивать себя с другими. Научиться ценить и любить свою уникальность, неповторимое соотношение досто­инств и недостатков в себе.
6. Учиться получать радость от процесса, а не концентриро­ваться на результате. Обращать внимание на положительные стороны того, что делаешь до того, как цель будет достигнута.

7. Пропускать детали, концентрироваться только на главном.

(Например, не обращать излишнего внимания на то, насколь­ко красивым почерком пишешь сочинение, а думать о том, что ты хочешь сказать и о грамотности своего изложения).

8. Четкие цели. Если цель проста и измеряема, то вы не будете  
оттачивать ненужные детали, и точно будете знать, когда работа  
сделана.

9. Разрешить себе делать ошибки и не быть идеалом во всем.

10. Наслаждаться своими успехами и верить в свои силы.

Отрицательные последствия перфекционизма:

Потеря времени. Чрезмерное внимание к деталям и кропот­ливость приводит к тому, что выполнение даже самого простого задания занимает у перфекционистов значительную часть вре­мени, а иногда задание и вовсе не доводится до конца в срок.

Откладывание дел на последний момент. Перфекционисты в своей боязни допустить ошибку иногда просто не могут заста­вить себя начать выполнять то или иное задание.

Потеря энергии. Перфекционисты готовы переделывать даже уже готовую работу еще и еще, постоянно находя в ней новые недостатки.

Неумение получать удовольствие от труда.

Дети, склонные к перфекционизму, как правило, не могут по­лучить удовольствия даже от процесса творческой деятельнос­ти, поскольку главная и единственная цель, на которой сконцен­трировано все их внимание, - это отсутствие ошибок.

Жизнь в постоянном стрессе и чувстве вины. Перфекционист никогда не чувствует удовлетворение от результатов своего труда, постоянно критикует себя за малейший промах. В крайних случаях это может привести к возникновению у ребенка депрессии.

Советы для родителей детей-перфекционистов: Разрешайте ребенку делать ошибки.

* Объясните, что ошибки нормальны. Это естественная и не­избежная часть жизни, благодаря ошибкам люди учатся и ста­новятся лучше. Анализируйте неудачи вместе с ребенком, по­могая ему понять, какую из нее можно извлечь пользу, чему она могла научить и какой помогла приобрести новый опыт.
* Поддерживайте ребенка, не критикуйте его за неудачи. Каждый раз, когда произойдет ошибка, демонстрируйте свою поддержку и словами и невербальной реакцией.
* Говорите, что любите ребенка. Детям очень важно знать, что родители любят их безоговорочно, вне зависимости от ка­ких-либо их успехов или неудач.
* Назовите ошибку по-другому. Лучше использовать более мягкие слова, например затруднение, неосторожность, случай­ность или помеха.
* Откорректируйте график своего ребенка. Дети-перфекцио-нисты часто не понимают ценность отдыха и не позволяют себе расслабиться. Помогите ребенку найти время только на себя, на веселье и развлечения.
* Будьте примером для ребенка. Вы можете превратить соб­ственные ошибки в урок для ребенка, рассказав, в чем именно вы ошиблись, чему научились, благодаря этому и как справи­лись с возникшим затруднением.
* Придумайте с ребенком подбадривающую фразу, которую он может говорить себе в случае совершения ошибки. Это мо­жет быть фраза «Все ошибаются» или «Не страшно ошибиться».

Педагог-психолог Маркина М.Б.

3