

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 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 подчерком 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-перфекционисты 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.