



Педагог-психолог
Шевёр Артём
Александрович

В ШКОЛЕ Я СТАЛ ПЕРФЕКЦИОНИСТОМ. КАК С ЭТИМ ЖИТЬ?

Перфекционизм - обратная сторона жизни круглых отличников - страх сделать что-то не идеально и появляющиеся из-за этого трудности начать работу. Это завышенные требования к себе и другим в достижении идеального результата. С перфекционистом трудно строить отношения.

Откуда берется перфекционизм?

Обычно он зарождается в детстве, когда родители и учителя сравнивают выполненную работу с работой другого ребенка или одноклассника или говорят: «Ты можешь лучше», «Четверка — это хорошо, но пятерка лучше». Возникающее стремление к лучшему результату становится привычкой. Формируется

установка: «Сделаю все идеально, вот тогда получу любовь и похвалу». Складывается ощущение, будто нас любят только за достижения.

В некоторых семьях ребенка не поощряют за достижения вообще и всегда требуют большего результата, часто не объясняя как достичь этого большего. Тогда возникает привычка отложить решение проблемы на потом – прокрастинация.

Хочется добиться отменного результата, но, как известно, идеала не существует ни в чем. Не бывает ни идеальных людей, ни проектов, ни действий.

Вот несколько рекомендаций для того, чтобы справиться с перфекционизмом:

1. Сформировать требования к каждому предстоящему делу.



2. *Определить самому себе критерии хорошо и плохо выполненной задачи.*

Особенно это важно для объемного проекта. После завершения работы эти критерии позволят человеку определить факт окончания работы и ее качество.

3. *Начать себя хвалить.* Важно перестать обесценивать свой труд. Попытка — это уже хорошо, ошибка — это все равно проделанная работа и опыт, который поможет в будущем. Так что не стесняйтесь похвалить себя за него.

4. *Сравнивать себя с самим собой, а не с другими.* Каждый раз, когда появляется желание сравнить себя с кем-то, говорим себе: «Стоп» и начинаем сравнивать себя с самими собой в прошлом.

5. *Вы заслуживаете любовь уже потому, что вы есть.* Важно принять, что люди любят нас не благодаря заслугам, а за то, что мы просто есть на белом свете, и за наши личные качества. Мысль: «Я достоин любви по праву своего рождения», важна, каждый из нас заслуживает такой бескорыстной и чистой любви.

6. *Ошибка - это тоже результат.* Перфекционисты не позволяют себе ошибаться, и испытывают за ошибку вину. Важно помнить: если что-то не получилось, главное — это извлечь опыт.

7. *Ввести новую оценку результата: «достаточно хорошо».* С завершением проекта сказать себе: «Я сделал эту работу, и сделал ее достаточно хорошо». Принцип «достаточно хорошо» помогает остановиться, запустить и проверить на эффективность то, что сделано. Если все прекрасно — не забываем себя похвалить.

Перфекционизм может быть очень полезным, он помогает организовать себя, качественно выполнять работу, ответственно подходить к делу. Но его полезность сохраняется только тогда, когда мы принимаем себя и результаты своего, без чувства вины, без страха ошибки.

Над темой работал: Шевер Артём Александрович,

педагог-психолог ГБОУ школы № 421