

Каковы проявления перфекционизма?

(подготовила педагог-психолог ГБОУ Школа № 1568 Демидова Евгения Викторовна)

Стремясь довести любое дело до идеала, «шлифуя» каждую мелочь, перфекционисты постоянно испытывают сомнения в качестве выполненной работы, крайне чувствительны к критике и практически не имеют возможности испытывать удовлетворение от результатов своей деятельности из-за убеждения, что она выполнена недостаточно хорошо.

Каковы проявления перфекционизма?

Перфекционизм - личностная черта со сложной психологической структурой.

Основные признаки перфекционизма:

- Завышенный уровень притязаний и высокая требовательность к себе;
- Высокие стандарты деятельности при ориентации на полюс «самых успешных»;
- Восприятие других людей как требовательных и критикующих;
- Постоянное сравнение себя с окружающими;
- Оценка и планирование деятельности по принципу «все или ничего» (поляризованное мышление);
- Фиксация внимания на собственных неудачах и ошибках.

Стремясь довести любое дело до идеала, «шлифуя» каждую мелочь, перфекционисты постоянно испытывают сомнения в качестве выполненной работы, крайне чувствительны к критике и практически не имеют возможности испытывать удовлетворение от результатов своей деятельности из-за убеждения, что она выполнена недостаточно хорошо.

На практике чрезмерное стремление к совершенству часто оборачивается одиночеством (невозможно найти друзей, отвечающих таким высоким требованиям!), отсутствием возможности отдыхать и развлекаться (стремление идеально выполнять даже незначительные дела отнимает огромное количество времени) и нервными расстройствами, к которым приводит постоянное напряжение (отличные результаты надо постоянно подтверждать!).

Вот **типичные мысли и убеждения перфекционистов** – подростков и взрослых, касающиеся самих себя и их отношения к окружающим:

- Работая над чем-нибудь, я не могу расслабиться, пока не доведу дело до совершенства
- Быть лучшим — это цель моей жизни.
- Люди должны все делать качественно, если они за что-то берутся.
- Если я допущу даже маленькую оплошность, окружающие мне этого не простят.
- В любом деле нужно выкладываться «по полной программе».
- Не нужно оставлять людям ни одного повода усомниться в твоём совершенстве.
- Я стараюсь не общаться с людьми, которые ни к чему не стремятся
- Мне нужны материальные подтверждения моего успеха.
- Меня раздражает, когда люди допускают ошибки в простых делах.
- Я не уважаю обычных, ничем не примечательных людей.
- Люди, которых я ценю, не должны меня подводить.
- Все дела одинаково важны.
- Я постоянно работаю над собой, стремлюсь быть лучше с каждым днем, с каждым следующим заданием.
- Я расстраиваюсь, если нахожу ошибку в своей работе.

Как дети и подростки становятся перфекционистами?

Перфекционизм может начать формироваться под влиянием семьи уже в детском возрасте. Например, авторитарные родители могут буквально навязывать детям убеждение, что любовь можно заслужить только в том случае, если все их требования будут выполнены на «отлично». Ребенок должен соответствовать родительским ожиданиям и непременно демонстрировать высокие успехи в одобряемой родителями деятельности.

Это так называемая «условная любовь», вынуждающая детей ради родительского одобрения стремиться к недостижимому совершенству. Через некоторое время такие дети сами начинают предъявлять к себе чрезмерно высокие требования – «родительский голос» становится их собственным.

Чаще всего подобная родительская требовательность связана с их собственными нереализованными потребностями и желанием все-таки воплотить свои мечты в жизнь, «с помощью» детей. На таких детей возлагаются особенные надежды: они должны в своей жизни решить задачи, не решенные родителями, не повторив при этом их ошибок и не сделав своих собственных. Ведь ценой ошибки может стать разочарование и отвержение со стороны самых близких людей. Именно поэтому дети-перфекционисты так часто чувствуют себя плохими, недостойными и несовершенными.

Перфекционистов могут воспитать и слишком тревожные и контролирующие родители, желающие «дать детям самое лучшее», позаботиться об их будущем.

Также перфекционисты могут вырасти в «хаотичных» семьях, то есть в семьях, где у детей отсутствует ощущение безопасности окружающего мира. Это семьи с нестабильными, неупорядоченными отношениями и часто происходящими негативными событиями: переездами, болезнями, разводами и другими неожиданными изменениями. У детей, выросших в таких нестабильных семьях, очень выраженной является потребность как-то упорядочить свою жизнь, взять ее «под контроль». Для достижения этой цели могут использоваться «внешние» средства: хорошая (отличная) учеба, четкий график жизни с определенными обязанностями, безупречный порядок в комнате... Так появляется чувство безопасности и компенсируется чувство неуверенности и беспомощности.

Чем опасен перфекционизм?

Ученые утверждают, что чрезмерное стремление к совершенству сопряжено с хроническим чувством эмоционального дискомфорта, низкой продуктивностью деятельности, риском психических расстройств и даже риском суицидального поведения.

На фоне постоянного напряжения весьма вероятно развитие невроза – например, связанного с ситуацией школьного обучения у детей и подростков. Отличники и отличницы попадают в ловушку психологического стереотипа: им кажется, что они всегда должны быть самыми лучшими. При этом нередко отличные оценки становятся самоцелью, а интерес к учебному процессу и саморазвитию может быть потерян. Получение отметки и одобрения становится важнее достижения цели и получения удовольствия от процесса и результата деятельности.

Перфекционисты болезненно реагируют на критику, с трудом приспосабливаются к новым условиям; с окружающими людьми они нередко предпочитают не сотрудничать, а соперничать и соревноваться. К сожалению, со временем, из-за этого у них может остаться совсем мало друзей.

Рано или поздно все перфекционисты начинают испытывать чувство усталости, тревоги и безнадежности. Часты возникают различные проблемы со здоровьем на фоне хронического стресса и истощения: головные боли, слабость, обострения хронических заболеваний. Научными исследованиями подтверждено, что среди перфекционистов много людей, страдающих серьезными тревожными и депрессивными расстройствами.

Как избавиться от перфекционизма?

Специалисты советуют следовать следующим рекомендациям:

- ***Следует научиться различать цели по степени их важности, то есть уметь расставлять приоритеты.*** Существуют цели, достижение которых в данный момент времени по-настоящему важно: например, подготовка к экзамену или к важным соревнованиям. В этом случае действительно следует приложить усилия к достижению цели, не доводя себя, однако, до нервного истощения: цель таким образом не приблизишь. Второстепенные же цели могут и подождать: ничего страшного, если «важный» телефонный разговор, обещанный поход с подругой в магазин и уборка квартиры состояться не сегодня, а через некоторое время. Возможно даже, что некоторые домашние задания по второстепенным предметам будут выполнены не на «отлично», а немного хуже... Планирование времени и составление разумных расписаний помогают распределить свои усилия лучшим образом.

- ***Научиться расслабляться.*** Для сохранения физического и эмоционального здоровья совершенно необходимо научиться чередовать напряжение и отдых. Сон и другие формы восстановления сил – это не пустая трата времени. Иногда бывает очень трудно остановить

привычный напряженный ритм жизни. Возможно, в этом случае помогут специальные техники расслабления и релаксации. Главное – осознать важность отдыха и выделить для этого специальное время. Иногда приходится заново учиться распознавать у себя состояния напряжения и усталости и воспринимать их как сигналы о необходимости отдыха. Могут помочь следующие формулы для самовнушения: «Я принимаю и люблю себя такого, как я есть», «Мне приятно время от времени расслабляться»...

- **Перестать сравнивать себя с другими людьми.** Это еще одна ловушка перфекциониста: ведь всегда найдется кто-то, кто выполнит задание (справится с каким-то делом) лучше. Это не должно быть поводом для страданий: невозможно превзойти всех во всех областях. Дружья нужны не для того, чтобы с ними соревноваться, а для того, чтобы можно было с ними разделять свои интересы и увлечения, горести и радости. Важно осознавать и ценить собственную уникальность и уникальность других людей. Тогда появится возможность радоваться и своим, и чужим успехам, не ругая себя за неудачи, а воспринимая их как неотъемлемую, нормальную часть жизни.

- **Поверить в то, что можно сохранить хорошие отношения с родителями, даже не соответствуя их ожиданиям.** Конечно, для подростка это сложная задача. Обычно в этих случаях подросток или «воюет» со своими родителями, доказывая право на собственные взгляды и поступки, или «опускает руки», отказываясь от любых достижений, или ... становится перфекционистом, все-таки пытаюсь заслужить родительскую любовь и одобрение. Это непростая задача – стать самим собой, не вступив в конфликт с родителями, имеющими на этот счет другое мнение. Однако, спокойное, ответственное следование своим целям и доброжелательное отстаивание своей позиции может дать хорошие результаты. Впрочем, не все советы требовательных родителей направлены против подростка! Как правило, имеет смысл искать золотую середину.

- **Хвалить себя.** Перфекционисты часто испытывают чувство вины за то, что оказались недостаточно хороши, не оправдали чьих-то ожиданий. Хроническое чувство вины связано с пониженной самооценкой и может привести к еще большему напряжению. Очень важно научиться видеть в себе не только недостатки, но и достоинства (причем, не связанные с достижениями и успешностью). Важно быть более снисходительными к недостаткам и чаще напоминать себе о своих достоинствах. Надо научиться относиться к себе с большей симпатией.

- **Научиться получать удовольствие от жизни.** Каждый может выбрать себе занятия для души – занятия для получения удовольствия, а не ради достижения результатов. Чтение развлекательных книг, прогулки в одиночестве, поездки «на природу», занятия музыкой, рисованием, физкультурой или танцами... Самое главное – сосредоточиться не на оценке собственных достижений и полезности проведенного времени. Очень важно время от времени просто наслаждаться жизнью, чувствуя себя при этом не преступником, теряющим время, а человеком, которому доступны многие радости.