|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кто такой перфекционист?** | **Симптомы перфекционизма таковы:** | **В чем причины перфекционизма?** |
| * Это человек цели, а не процесса
* Это дети требовательных и бескомпромиссных родителей
* Это люди, которые не умеют быть счастливыми. Они не способны увидеть красоту природы – им просто некогда тратить время на такие глупости, ведь всю жизнь они стремятся выше, дальше, быстрее.
* Женщины-перфекционисты стремятся вверх по карьерной лестнице, не замечая семьи и оправдывая себя тем, что все делают «для из блага», хотя самого главного – внимания – они им подарить не способны
* Мужчины-перфекционисты женаты на своей работе и переживают сильнейший личностный кризис , если «остались за бортом»
* Судьба перфекциониста как бег белки в колесе
* Пойдет за тем, кто похвалит лучше всех
 | * Непременно нужно быть лучшим. Всегда! Во всем! Любой ценой!
* Рассчитывает исключительно на собственные силы, считает, что лучше него никто не справиться
* Живет на пределе возможностей. Часто выбивается из сил (если не физически, то эмоционально) .
* Окружение привыкает, что за них все сделают, и «садится на шею».
* Делает не просто так, ему важно, чтобы заметили и похвалили Не умеет быть по-настоящему бескорыстным
* Страдает гиперответственностью.
* Завышенные требования к людям. Им трудно смириться с неидеальностью окружающих
* Рационален до безобразия. Все взвешивает, рассчитывает и раскладывает по полочкам.
* Не способен на спонтаннось
 | * Из детей, к которым предъявляют повышенные требования на фоне средних способностей, вырастают не супергерои, а перфекционисты
* Культ успеха
* Надо быть идеальным, чтобы не выглядеть неблагодарным
* Неудовлетворенность родителей собой, своими успехами и достижениями
* Нереализованные амбиции родителей
* Попытка доказать кому-то (чаще родителям) свою образцовость
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что делать?*** Приучая ребенка ориентироваться на чужие (ваши) ценности, вы лишаете его возможности формировать свои
* Не давите на ребенка Пока он выполняет Ваши желания, у него нет времени и возможности прислушаться к себе и понять чего хочет он сам
* Примите его позицию и разрешите идти своей дорогой
* Определитесь с собственными целями. Чего на самом деле Вы хотите в жизни? И главное – зачем?
* Задумайтесь: что и кто Вас к этим целям движет?
* Примите тот факт, что все запросы все равно не удовлетворить
* Не стремитесь все время к новым вершинам. Насладитесь достигнутыми!
* Примите тот факт, что неудачи – не катострофа. Они возможны и это нормально.
 | Детский практический психолог **Богомягкова****Оксана****Николаевна**(кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ПГГПУ, психотерапевт)**8 902 832 86 87****Bogom-on@mail.ru** | **почемучка**http://www.school755.ru/spaw2/uploads/images/sponso.png**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |