|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1007-sh-482-fw-782-fh-448-pd-1&p=2&text=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&pos=74&rpt=simage&lr=50&img_url=http://education.simcat.ru/school63/img/i/1298395524_sponso.png)  **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |