

detkityumen.ru

Если родители-перфекционисты: 6 травм из детства

Быть идеальной мамой время от времени хочется каждой из нас. К счастью, у большинства наваждение быстро проходит, и мы возвращаемся к желанию стать «достаточно хорошими». А что, если в стремлении стать совершенством родитель не знает границ? Как это может отразиться на ребёнке? Рассказывает эксперт «О!» психолог **Анна Скавитина**.

Перфекционизм — это стремление к постоянному совершенству, достижению максимальных результатов во всём. Перефразируя известное выражение, у настоящего перфекциониста всё должно быть прекрасно: и ногти, и мысли, и профессия, и уровень жизни. И дети. Дети перфекциониста должны быть идеальны, потому что они создают правильное ощущение «яжсуперродитель» у стремящейся к совершенству матери или отца. Видеть несовершенства жизни и собственных детей — это ужасная, разрывающая боль. У перфекциониста и его (её) детей должно быть только всё самое лучшее: лучшая коляска, еда, одежда, образование, учителя. На детей, которые учатся в «дворовой школе и едят чёрти что» смотрят сверху вниз, сочувствуя тому, как им не повезло.

Огромное количество времени они готовы потратить на поиски самого лучшего на свете, сравнивая всё со всем, сидя на форумах и сайтах, задавая вопросы. Их не устраивает соотношение цена/качество, им важно — лучшее, лучшесть которого подтверждена уважаемым ими сообществом. В речи родителя-перфекциониста много слов «супер», «самое-самое», «наилучшее», «в топах рейтинга». Слова «нормально», «достаточно» равноценны «это посредственно» и «нам это не подходит».

Зёрна перфекционизма есть почти в каждом из нас, ведь каждый стремится к успехам, победам, достижениям, но у перфекционистов ожидания от себя и окружающих чрезмерно завышены, планка достижений не соответствует сегодняшней реальности.

= Если родитель — перфекционист, то ребёнок...

...может совсем не родиться

Я встречалась с многими родителями-перфекционистами, которые мечтали родить только определенного ребёнка, идеального, с их точки зрения, знака зодиака, и заданного пола, с женщинами и мужчинами, в качестве партнёров, желающими поделиться своими генами только с идеальным представителем другого пола. Очевидно, что шанс появиться на свет в этих условиях стремится к нулю.

Одна семья, отчаявшись родить ребёнка идеального знака зодиака, после 10 лет попыток, решила сдать и сделать это не так идеально. Нет, того же знака зодиака, но путём ... искусственного оплодотворения (ЭКО). На это у них ушло ещё примерно 5 безуспешных лет, много денег и здоровья. Но перфекционисты не сдаются! Они взяли приемного ребёнка нужного астрологического знака, после чего, наконец-то, признали, что ... этот астрологический знак не идеален. Ребёнка вернули в детский дом.

...не имеет права на ошибку

Путь взросления — это путь проб и ошибок, но выдерживать, как твой ребёнок, то есть почти ты сам, ошибается, слишком тяжело. Поэтому родители всё стараются сделать за ребёнка. Быстро, аккуратно и правильно, тем

самым лишая его возможности самостоятельно приобретать жизненный опыт. Разговор с родителями-перфекционистами часто выглядит так:

-Вы его кормите с ложечки?

-Да, он не умеет есть аккуратно!

-Вы делаете за него уроки?

-Не за него, а с ним вместе! Он же сам проект не придумает, ошибок наделает, ничего не запомнит, двоек наполучает, у него вообще нет никакой инициативы и собственных мыслей! Что же его вообще не контролировать?

Такие дети вырастают с недостаточным количеством самостоятельных навыков, что объяснить предельно просто.

...с трудом научится справляться с неудачами

Родители-перфекционисты с болью переносят неудачи своего ребёнка, чувствуют себя лузерами и передают это ощущение своим детям. Неудача становится не стимулом попробовать ещё и ещё раз решить эту задачу, сделать это дело разными способами, а фактором, который шепчет: «Брось это всё, слишком неприятно чувствовать себя не успешным, лучше просто даже не начинать». Даже если родители-перфекционисты пытаются поддерживать ребёнка в результате неудачи, это звучит как фальшь. Он же знает, как мама и папа на самом деле относятся к ситуации проигрыша. «Четвёрка» в школе — это неудача, а «тройка» — просто потеря всех надежд на будущую идеальную жизнь.

...с трудом научится верить в свои силы

Ребёнок родителей-перфекционистов твёрдо знает, что от него ждут и понимает, что никак не сможет этому соответствовать прямо сейчас. Но включаться в работу страшно, есть большой шанс, что всё равно ничего не получится, или получится, но не сразу, что равносильно провалу.

Лучше экономить силы и сдать: все равно уровня родительских ожиданий достичь невозможно. Особенно трудно бывает детям, у которых родители достигли в этой жизни многого. Соревноваться с такими мамами и папами без поддержки почти невозможно, особенно в той же социальной области.

Это как раз тот случай, когда говорят: «на детях великих природа отдыхает». Хотя на самом деле часто дети «великих» просто включают антисценарий: мне ничего не нужно в жизни хотеть и не о чем мечтать.

...будет постоянно сравнивать себя с другими, которые всегда лучше и успешнее

Родители-перфекционисты с детства внушают своим детям, что «сын маминой подруги» лучше, что мнение окружающих — важнее и ориентироваться в жизни нужно именно на него и что доверять своим чувствам не стоит, ведь они могут ошибаться. Такие дети вырастают с твёрдой уверенностью, что на свете всегда есть кто-то более успешный, а им этого никогда не добиться.

...подвержен постоянной тревоге или паническим атакам, возможно депрессивным состояниям

Весь негатив, исходящий от родителей, направлен на ребёнка и его достижения. Вырастая, такие дети живут с этими законсервированными чувствами внутри, порой даже не осознавая причин.

= Может ли ребёнок родителей-перфекционистов что-то изменить?

Не может, пока он ребёнок. Ведь он пока не знает, что бывает по-другому и ему нужно приспособиться именно к этой семье, этой маме, иначе не выжить. Ребёнок же не может сказать: «Мам, отстань со своими претензиями, я пока этого не могу, мне надо время для приобретения опыта, и тогда я постепенно научусь».

Если в этом тексте вы узнали себя или вы сами — уже взрослый ребёнок родителей-перфекционистов и внезапно поняли, что с этой жизнью что-то не так:

- * проанализируйте проблему, поймите, что тема излишнего перфекционизма вам близка;
- * если у вас есть сомнения (а свой перфекционизм обычно люди не замечают), поговорите с родными и близкими об этом. Попросите обратную связь.
- * примите факт, что на серьёзные изменения нужно много времени;
- * полностью от перфекционизма вы не избавитесь. Избавиться от перфекционизма полностью — это тоже перфекционизм, только вывернутый наизнанку.
- * проанализируйте свои ожидания, цели и фантазии о достижениях. Подумайте, точно ли они соответствуют вашим возможностям, способностям. Понизьте планку там, где решитесь.
- * учитесь фиксировать маленькие результаты. Свои и ребёнка. Проговаривайте ежедневно 5 маленьких успехов, которых добились вы и/или ваш ребёнок самостоятельно;
- * оценивайте свои ошибки и ошибки ребёнка, как процесс обучения и развития, а не фатальный провал. Подумайте, чему они могут вас научить;
- * попробуйте специально сделать то, что вы боитесь, может быть совсем маленькое. Такое, что может закончиться неудачей или ошибкой. Не беритесь за самые большие страхи сразу — не кормите перфекционизм. Похвалите сами себя за этот маленький подвиг. Делайте это снова и снова, пока не заметите, что страхи отступают.
- * обратитесь за помощью к специалистам, если не справляетесь сами с тревогой и паникой; это менее страшно, чем всю жизнь находится в таком состоянии;

Все люди не совершенны, и мы с вами. Наша индивидуальность и ценность не только в наших достоинствах, но и в особенностях, недостатках. Это делает нас живыми и настоящими, но принять это не так-то просто.

по материалам группы [Дети Дома. Дети в Школе](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4262/