

Всё должно быть идеальным?

как перестать бояться совершать ошибки?





Всё должно быть идеальным?

**Как перестать бояться совершать
ошибки?**

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

В 84

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического
здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

**Всё должно быть идеальным? Как перестать бояться совершать
ошибки?** - Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. - 50 с.

ISBN 978-601-7638-55-9

В книге «Всё должно быть идеальным? Как перестать бояться совершать ошибки?» рассматривается синдром перфекционизма как убеждение, что идеал может быть достигнут, а несовершенный результат работы не имеет права на существование. Затрагиваются признаки перфекционизма, психологические последствия, а также психологические способы и рекомендации для подростка по преодолению данного синдрома.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

В 84

ISBN 978-601-7638-55-9

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.
Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование,
распространение или любое иное использование информации и объектов
книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

Содержание

Дорогой читатель!.....	6
Я должна все успеть.....	7
Записи психолога.....	19
Лучше всех.....	22
Записи психолога.....	34
Двигатель перемен.....	36
Записи психолога.....	45
Об авторах и иллюстраторе.....	47

Дорогой читатель!

Мы часто сталкиваемся со стремлениями стать лучшими, сильными, идеальными, но в погоне за нашими стремлениями мы теряем самое главное, мы теряем себя, свое ощущение счастья! Окружающий мир в круговороте дней просто съедает нас, не дает нам возможности понять то, что нам на самом деле нужно и важно, не дает нам возможности ощутить и насладиться нашими достижениями и победами. Таблоиды отовсюду кричат нам, что кто-то достиг большего, стал лучше чем мы, и наши достижения еще далеки от совершенства, стремясь исправить это, мы набираем еще больше дел, сокращаем сон и развлечения, и все равно по нашим ощущениям остаемся позади, ничего не успеваем.

Знакомо? Наши герои историй так же столкнулись с тем, что их мир затягивал делами и новыми планами, им становилось все труднее, выполнять свои обязанности заниматься делами и радоваться. Но все-таки они справились, преодолели себя, свои сложности, расставили приоритеты, начали создавать планы и стали разбавлять сложные дела развлечениями, отдыхом и едой. Хочешь узнать как? Тогда приятного чтения! Приготовься узнать несколько секретов того, как можно наслаждаться любимыми делами, отдыхать и достигать вершин.

Я должна все успеть

С ранних лет я была очень усидчивой и преуспевала на всех уроках, поэтому и была круглой отличницей. Но в какой-то момент в моей жизни всё изменилось, а именно в то время, когда я смогла побороть свой «синдром отличницы».

Мои родители всегда хвалили меня за мои оценки в школе. И я, перейдя уже в класс постарше, девятый, стала попросту бояться того, что могу получить четверку или еще хуже - тройку. У меня вошло в привычку говорить:


- Мам, пап, сегодня 5 по географии! И тест сдала на отлично!

- Молодец, доча! - отвечали родители.

В тот момент мне было даже страшно подумать о других оценках. Я не могла представить что будет, если родители узнают о плохих оценках. Скорее всего это был мой самый большой страх.

В школе, знаете, как бы это странно ни звучало, но учителя стали реже меня хвалить за успешную работу. У меня появилось такое чувство, будто они перестали замечать мои успехи в общем. Однажды мой одноклассник, Арсен, который почти никогда не появляется в школе и не делает никогда домашку, подготовился и хорошо пересказал новую тему по истории. После чего наш учитель около 10 минут хвалил его и на следующих уроках тоже напоминал о нем:

- Хоть он и редко так учится, но посмотрите как он хорошо рассказал! - восхищенно говорил наш учитель.



Подожди, пусть
другие расскажут,
потом ты....

Мне надо больше
стараться, чтобы
быть лучше! Не хочу
быть невидимкой для
учителей!

А когда я на каждом уроке поднимаю руку, чтобы пересказать очередную тему, мой учитель говорит:

«Подожди, пусть другие расскажут, потом ты».

Я стала думать, может проблема во мне? Наверное, проблема в недостаточной подготовке. И это меня заставило брать на себя еще больше заданий. Я заучивала темы наперед и уже знала о чем будет говорить учитель. Но и для остальных учителей я стала какой-то невидимой. Они будто не замечали меня или вовсе не хотели видеть. Я чувствовала себя очень оскорбленной, тем более в то время у меня не было так много друзей.

И в классе мне было как-то не по себе. С одноклассниками в школе зачастую мне было не о чем поговорить. А если и была общая тема, то она всегда касалась учебы. Да и вообще, у меня не особо было много свободного времени. На переменах я готовилась к следующему уроку или повторяла домашку. А после уроков бежала на свои дополнительные занятия. Глубоко внутри я чувствовала себя одинокой и думала что обо мне вспоминают только когда нужно списать домашнюю работу. Конечно, мне было очень обидно, но всегда было чем заняться чтобы не грустить.

Что насчет моих занятий, я ходила в музыкальную школу и записалась на курсы французского языка. Мне нравилась французская культура и я всегда хотела как-то стать ближе к ней. В общем, мои будни были всегда очень забитыми делами и подготовкой к какому-нибудь занятию. Иногда мне приходилось оставаться без обеда, ведь у меня же урок, а я никогда их не пропускаю. Для меня это было недопустимым.

Где-то в конце зимы у нас должна была начаться городская олимпиада среди школ. В то же время мне сказали что вот-вот будет проведен конкурс юных скрипачей среди молодых

талантов. Я была сильно напряжена в течение двух недель. Меня выбрали участником конкурса в музыкальной школе и усилили мою подготовку. Я ходила туда чуть ли не каждый день. Плюс ко всему, в школе я должна была выбрать предмет, по которому буду участвовать в олимпиаде. Это было очень сложно. Ведь я хотела бы поучаствовать везде и доказать всем что смогу победить. У меня не было право на проигрыш и там, и там, поэтому я выжимала из себя все соки. По ходу еще старалась не забывать о других повседневных вещах, таких как просто убраться дома, погладить свои вещи. Мне настолько не хватало времени на все дела, что я очень сильно уставала. Обычно в день я по 3-4 часа занималась на скрипке, ведь я должна постоянно держать себя в форме. По ночам я делала домашнюю работу по всем предметам в школе. Еще как-то успевала учить французский, обычно по дороге всё повторяла в голове. В общем, спала я мало, кушала тоже, ведь на все дела на самом деле уходит очень много времени.

У меня сильно нарушился режим, и я не очень хорошо чувствовала себя после пары недель усиленной подготовки. Только на это я мало обращала внимания, потому что меня больше волновало другое - боязнь проиграть и опозориться перед всеми. Иногда я представляла как на меня все смотрят с презрением и ухмылкой, отпускают в мой адрес ехидные издевательства, да и вообще всё подряд. Мне надо было, во-чтобы то ни стало, взять первые места и ничего другого не нужно. Вторые, третьи места я даже не воспринимала как победу.

И вот, в один из таких напряженных дней, утром я, как обычно, пошла в школу. В тот день мне удалось поспать около 3-4 часов. После двух уроков я сходила в столовую купить себе булочку. Как вдруг ни с того, ни с сего прямо на уроке физики, я почувствовала резкую боль в животе, и меня

всю скрутило пополам. В начале я подумала посидеть и само пройдет, поэтому не стала выходить из класса. Но боль никак не проходила, перед глазами был какой-то туман, я не могла вообще пошевелиться и просто скрючившись сидела на стуле. Меня сразу заметила учительница и тут же повела в кабинет к медсестре. Она измерила мне температуру, давление и стала спрашивать о том, что я ела на завтрак и как вообще питаюсь:

- Последние дни я не завтракала, иногда даже не обедала, просто не успевала, а так, всё было нормально, - ответила я.

Потом медсестра дала мне какую-то таблетку и отвела в класс.

Я плохо соображала и просто сидела в классе, ожидая маму. Учительница вызвала мою маму и вскоре она забрала меня домой. А у меня на тот день было столько планов, что я ждала когда подействует таблетка и мне станет легче. Как только боль немного поутихла, я тут же стала просить маму отвезти меня в музыкалку. На что она ответила:

- Нет, доча, сегодня никуда не пойдешь. Почему ты перестала нормально питаться? Ты же знаешь мы с папой большую часть времени находимся на работе и думаем что ты уже взрослая и можешь сама о себе позаботиться.

- Всё нормально, мам, у меня просто не было времени. Ты не переживай, все хорошо.

- Ну да, я вижу как тебе хорошо. Так нельзя, в первую очередь, надо нормально питаться. У тебя еще и синяки под глазами, ты видимо совсем мало спишь к тому же?

Нет доча, сегодня
никуда не пойдешь!
Так нельзя, в первую
очередь надо нормально
питаться. Ты видимо
совсем мало спишь
к тому же?

Мам, мне надо
в музыкальную
школу. У меня скоро
конкурс. Я должна
готовиться.



- Мам, ты же ведь знаешь у меня скоро важный конкурс по скрипке и еще олимпиада на носу, мне не до этого.

После нашего разговора, на следующий день мама поговорила с моим классным руководителем и учительницей музыкальной школы. В итоге меня направили к школьному психологу. Я до конца не хотела идти к ней, что за глупости думала я, зачем мне это нужно. У меня ведь всё в порядке, просто немного прихватило в животе, ничего страшного. Но классная руководительница настаивала, и мне пришлось туда пойти.

Я зашла в кабинет, поздоровалась и сидела молча пару минут. Потом психолог начала разговор:

- Ты, наверное, думаешь чего ради я пришла сюда, так?

- Ну, немного есть такое, не понимаю, зачем я тут вообще!?

- Может ты просто попробуешь рассказать мне что с тобой вчера произошло?

- Ничего особенного, просто начал болеть живот и меня забрали домой, после чего пришлось отменить все мои важные занятия.

- А чем ты занимаешься после уроков?

- У меня скоро городская олимпиада и очень важный конкурс по скрипке, а еще я дополнительно учу французский.

- Ничего себе, это очень даже похвально! И дай угадаю, ты усиленно готовишься и не даешь себе отдохнуть. Перестала нормально питаться и спать, верно?

Я ДОЛЖНА ВСЕ УСПЕТЬ

- По-другому я не успею, я обязательно должна везде победить, а для этого нужно очень хорошо готовиться.

- Можно я расскажу тебе одну историю. А ты послушаешь ее и подумаешь над моим вопросом. Хорошо?

- Ну, ладно, давайте попробую.

- Я знаю одну девочку, она почти твоя ровесница. Так вот, она всегда стремилась достичь больших результатов во всем: по учебе в школе, на дополнительных курсах. Она усиленно готовилась по всем учебным предметам, старалась преуспеть еще на занятиях вне школы. У нее совсем не хватало времени на то, чтобы даже нормально поесть. Постепенно запасы витаминов организма истощались и энергии становилось с каждым днем все меньше и меньше. Она пыталась этого не замечать. К тому же, сон у нее был не нормированным, ведь надо было везде успевать. Она все свои силы и время отдавала подготовке к участию на олимпиаде по русскому языку. И вот пришло время, когда стали подводить итоги олимпиады. Увы, к ее сожалению, она не смогла занять первое место. И это несмотря на то, что она очень сильно старалась.

Теперь подумай, что почувствовала эта девочка в тот момент?

- Наверное сильное разочарование в себе. Ведь она хотела быть лучшей.

- Лучшей для кого?

- Наверно для окружающих.

- А зачем ей нужно было быть лучшей для окружающих?

- Потому что она должна быть лучшей среди всех. Тогда бы ее все заметили, говорили про нее какая она классная.

- Как ты думаешь, похожа эта история про девочку с твоей жизнью?

- Думаю да, где-то похоже.

- А ты для чего стремишься все успеть и везде преуспеть? Представь себе мысленно на минуту, что ты везде преуспела, что тогда? Что ты будешь чувствовать?

- Ну, люди сразу начнут обращать на меня внимание. И мне будет приятно и радостно от этого.

- Ты считаешь что на тебя не обращают внимания?

- Ну, нет, конечно, обращают, но это все равно не то.

- А как ты поймешь что люди обращают на тебя именно то внимание, которое тебе бы хотелось? Что они при этом делают, как ведут себя?

- Ну, со мной все хотят пообщаться, интересуются мной, хвалят меня.

- Ты сказала что на тебя обращают внимание, но не то. Получается, за последнее время тебя никто не хвалил, не интересовался тобой и не общался? Совсем никто?

- Нууу, вообще-то общались и хвалили.

- Тогда получается, на тебя все-таки обращают то внимание?

Представь себе мысленно
на минуту, что везде
преуспела, что тогда? Что ты
будешь чувствовать? Везде должен
быть баланс. И этот баланс
можешь соблюдать только ты
сама.



- Получается, что так. Странно, я ведь никогда не задумывалась об этом. Получается я раньше даже не замечала что меня хвалят, со мной общаются и проявляют ко мне интерес.

- Так бывает и это нормально. Многим хочется преуспеть, хочется достичь хороших результатов. Однако везде должен быть баланс. А этот баланс соблюдать сможешь только ты сама. Еда помогает нам набираться сил. Сон нормализует гормоны. Это все очень важно для правильной работы нашего организма. Тебе стоит на это обратить внимание. Отдыхать тоже очень важно. Так твой организм перезагружается и набирается жизненной энергии. А твой темп может привести к сбою, как твой желудок. Поэтому теперь нам стоит начать с того, чтобы пересмотреть твой график. Нужно включить туда время отдыха и убрать то, что тебя перегружает. Может попробуем сейчас?

- Да, давайте.

Мы еще долго разговаривали с психологом. Мне стало как-то удобно и спокойно при разговоре, ведь я чувствовала что меня понимают и поддерживают. Хотя в некоторых моментах я стала осознавать, что была не всегда права. После этого я еще не раз ходила к психологу, и мы составили график дня, который был для меня комфортен. Также, после этих встреч я узнала много полезного и интересного для себя.

Меня всегда тревожили мысли «А что, если я ошибусь, а что, если проиграю?». Такие мысли вызывали во мне тревогу, страх и мурашки по коже. Благодаря психологу, я узнала об истории жизни Эйнштейна, Томаса Эдисона, они были далеко не идеальными людьми. Они были не замечены и их никто не ценил во время обучения. Все равно это не помешало им

Я ДОЛЖНА ВСЕ УСПЕТЬ

стать успешными в итоге. Такими людьми я восхищаюсь и беру в пример.

Я только сейчас осознала что жила по принципу: либо идеально, либо никак. И это так мешало мне в жизни. Получая хорошие оценки и похвалу за них, я считала вот за это меня и любят. Я должна быть отличницей, потому что только так меня будут любить родители. Но это так глупо, ведь мама с папой любят меня за то, что я есть и все.

И думаю, моя недостаточная уверенность в себе тоже мешала мне чувствовать себя хорошо. Я слишком себя принижала и частенько угнетала своими же мыслями. Хотя сейчас я понимаю что могу ошибаться и быть не идеальной - это нормально. Идеальных людей вообще не существует.

Мое отчаянное желание стать во всём лучшей довело до истощения организма. Теперь я лучше понимаю в чем все было дело. Просто я не умела правильно расставлять приоритеты. В какой-то момент не смогла четко определиться что же сейчас для меня важнее. Нужно было сосредоточиться только на одном большом событии, как например, конкурс или олимпиада. Не умея выбирать что-то наиболее важное для себя, я жертвовала отдыхом и даже общением с близкими.

Конечно, я не спору, стремиться к совершенству здорово, только лучше если это будет в меру, на адекватном уровне. А если я всё время буду загружать себя и закирывать в постоянном кругу задач, то каждая моя недостигнутая цель будет приводить к физическим и моральным проблемам. Мне нужно будет попрактиковаться в правильном выставлении приоритетов и выполнять самые важные задания в первую очередь. Думаю, буду просто стараться делать то, что мне больше всего нравится и приносит удовольствие.

Записи психолога

Современный высокоскоростной ритм развития и взросления вынуждает нас брать на себя все больше задач, кропотливо над ними работать, забывая о сне, еде и отдыхе. Мультизадачность и сжатые сроки становятся для современного подростка большой проблемой, которая вызывает истощение организма, вредит здоровью и психике.

Большие задачи, планы, разносторонние интересы запускают ощущение того, что ты нигде не успеваешь, тебе не хватает времени, ты начинаешь спешить все больше, но не можешь сделать новые задачи лучше прежних, ощущаешь усталость, свою никчемность, теряешь веру в себя и в то дело, которое выполняешь.

Многие ставят перед собой задачи, как и наша героиня, неосознанно надеясь на то, что их заметят, похвалят, уделят внимание, даже не замечая то внимание, которое они получают каждый день. Почему так происходит? Все просто, когда какое-то событие или действие повторяется каждый день, мы перестаем его воспринимать, замечать, обращать на него свое внимание. А все, на что мы не обращаем внимание, становится незаметным для нас, оно исчезает из поля нашего зрения, поэтому мы думаем что потеряли внимание и любовь окружающих, и стараемся найти для себя новые сферы жизни и развития, которые помогали бы нам получить новое внимание, стать заметными в новом деле.

Но когда в нашей жизни становится много дел и мало времени, нашими спутниками становится стресс, негативные эмоции, усталость. В такие периоды напряжения лучшим выходом из ситуации становится отдых! В постоянной спешке и раздражении наш организм истощается не только

физически, но и психологически, ему с каждым днем становится все сложнее справляться даже с легкими рутинными делами, а если вовремя этого не понять, он как любое живое существо может дать сбой, просто отключиться, сломаться, перестать правильно и верно работать, функционировать. Для того чтобы этого не случилось надо прислушиваться к себе и разбираться в своих делах, обязанностях и планах, выделяя важные и неважные, срочные и несрочные, нужные и ненужные дела, расставлять правильные приоритеты.

Как же это все сделать?

Первое, что нужно сделать: так это понять, что всех дел на свете не переделаешь. Даже великие умы человечества достигали своего величия лишь в одном направлении, одном деле, которое они выбирали. Второе: разобраться, лучше всего, письменно, в том, что для тебя является важным. Пропиши все те действия, которые тебе необходимы для твоего будущего, все то, что тебе поможет самореализоваться, и сделает тебя сильнее в сфере твоих интересов. Третье: создай для себя график работы над своими делами, раздели дела на срочные и важные, срочные, но не важные, важные, но не срочные и неважные и срочные. Всегда планируй выполнение только 5-7 дел за день, где 2-3 дела это важные и срочные, 2 дела не важные и срочные, и остальные по твоему желанию и возможности. Чередуй дела, между сложными делами пусть у тебя будут дела полегче, а заканчивать день лучше всего приятными и легкими делами, так же, как и начинать.

Четвертое: выдели время для отдыха и сна, организм должен восстанавливаться, помоги ему в этом, и он ответит тебе благодарностью, продуктивной работой и твоим развитием. Пятое: наполняй себя приятными ощущениями, эмоциями, маленькими удовольствиями, так как именно они заставляют нас чувствовать свою важность и ощущать краски жизни. И наконец, обращай внимание на людей, которые рядом с тобой, родителей, друзей, одноклассников, учителей, уделяй им внимание, и ты заметишь, как твоя вера в себя и самооценка растет, улучшается чувство самоудовлетворения. Если тебе в голову закралась мысль «они ужасные и не понимают меня», попробуй сосредоточиться и заметить их прекрасные особенности, качества, возможности, и ты удивишься насколько прекрасные люди окружают тебя, это стоит лишь заметить, уделить этому внимание.