**Психологическая подготовка к выпускным экзаменам.**

**Родители - перфекционисты**

Перфекционист - человек, с дотошной старательностью доводящий любое дело до совершенства.

Перфекционизм (философия) - убеждённость в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. Предполагается, что искомое совершенство включает, прежде всего, добродетели, а также развитие присущих человеку талантов и дарований.

Перфекционизм можно рассматривать как стиль родительского воспитания. Это сочетание любви к ребенку с неадекватными, завышенными, невыполнимыми (в силу возраста или индивидуально-психологических особенностей) требования к нему.

Высокие ожидания и постоянная критика рождают у ребенка страх сделать ошибку. Постепенно ребенок начинает переоценивать собственные промахи и ошибки. Учительница маленькой ученицы была потрясена рыданиями девочки, получившей тетрадку с четверкой за контрольную. Ребенок был близок к нервному срыву. Опытный учитель был потрясен, а наши учителя многое видят в классах наших школ. В такой ситуации помощь нужна девочке, но и родителям, конечно. Часто перфекционистами становятся дети, родители которых дарили им тепло и любовь не безусловно (просто потому, что они есть), а за хорошее поведение, отличные отметки в школе. В результате человек включается в гонку за похвалой и признанием других людей. Ведь только так можно заслужить любовь и признание близких ему людей.  А любая ошибка становится трагедией и серьезно портит настроение, снижает самооценку.

Отношения в семье:

Перфекциониста могут ранить простые фразы: "Почему ты еще не завершил это дело? " - мысль: я не идеален, если еще не смог завершить начатое, желание улучшить, что выливается либо в оправдательную, либо в обвинительную речь. Хорошие отношения – это только те отношения, в которых я ПОСТОЯННО испытываю положительные эмоции и мыслю позитивно. Следственно любой гнев подавляется, что может приводить к депрессии и желании от этих отношений избавиться.
Мало говорят, много размышляют внутри, анализируют.

Родитель будущего перфекциониста шаг за шагом убеждает своего ребенка, что тот «самый-самый-самый», но в связи с этим и требования у родителя будут к нему повышенными: «Это Петя может учиться на тройки, а ты нет!» «Это Маша может нарисовать кривую елочку, а ты нет! », «Это другие могут провалиться в институт, а ты нет!» Потому что ты способен на большее, но именно в связи с этим ты, во-первых, полностью лишаешься права на ошибки даже на этапе обучения, а во-вторых, будешь постоянно вынужден сталкиваться с реальностью с ее фактической недостижимостью абсолютных идеалов.

Еще один способ «сделать перфекциониста» - фраза «Ты получишь то, что ты просишь, но только если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой)». Но увы, «хорошесть» мальчика или девочки определяет родитель, и если у него есть осознаваемая или неосознанная цель почему-либо отказать ребенку в просьбе, то «хорошим» он не будет никогда. Во-первых, критерии «хорошести» будут максимально размыты, недостижимы и непостоянны; а во-вторых, даже за априори «хорошие поступки» ребенок не будет никогда получать похвалы: только претензии. Потому что идеально выполненной работы не существует, и всегда есть к чему придраться.

Часто родительское влияние рядится в благопристойные одежды: «Кто же тебе скажет правду, как не самый близкий твой человек». Но во-первых, общей для всех правды не бывает, а во-вторых, даже неприятные вещи можно сказать по-разному. Одно дело – «Мне кажется, эта кофточка не очень идет к этой юбке, может, попробуешь вот эту?», а другое – «Эта кофта не идет к этой юбке, ну ты и бестолочь, даже одеться толком не в состоянии!»
Наверное, любые родители - это настоящие перфекционисты. В своих детях они видят продолжение самих себя и зачастую очень сильно хотят, чтобы дети реализовали себя в этой жизни лучше....

 Узнать родителя-префекциониста достаточно просто. Он никогда не доволен своим ребенком, от него Вы не услышите похвалу в адрес ребенка, он может быть достаточно тревожным, его в разговоре с учителем в первую очередь волнуют успехи ребенка в учебе, а не его психологическое состояние. Такие родители будут выспрашивать учителей-предметников о том, сколько баллов может набрать ребенок на ЕГЭ, на какие темы еще нужно «поднажать», но он не спросит, как ребенок себя чувствовал на пробном экзамене или диагностической работе, не слишком ли для него тяжела взятая нагрузка, переживал ли он на экзамене.

Перфекционистское воспитание может привести к тяжелым нервным срывам у ребенка. Причем, к непредсказуемым срывам.

Если Вы обратили внимание на родителей своего ученика, склонных к перфекционизму, обратитесь за помощью к психологу школы, проведите вместе с ним беседу с родителями, приведите примеры из своей практики или событий нашей страны, хорошо известных всем о негативных последствиях чрезмерных требований к ребенку в период стресса, порекомендуйте больше хвалить ребенка, избегать чрезмерной критике в адрес его способностей к обучению.

Удачи!