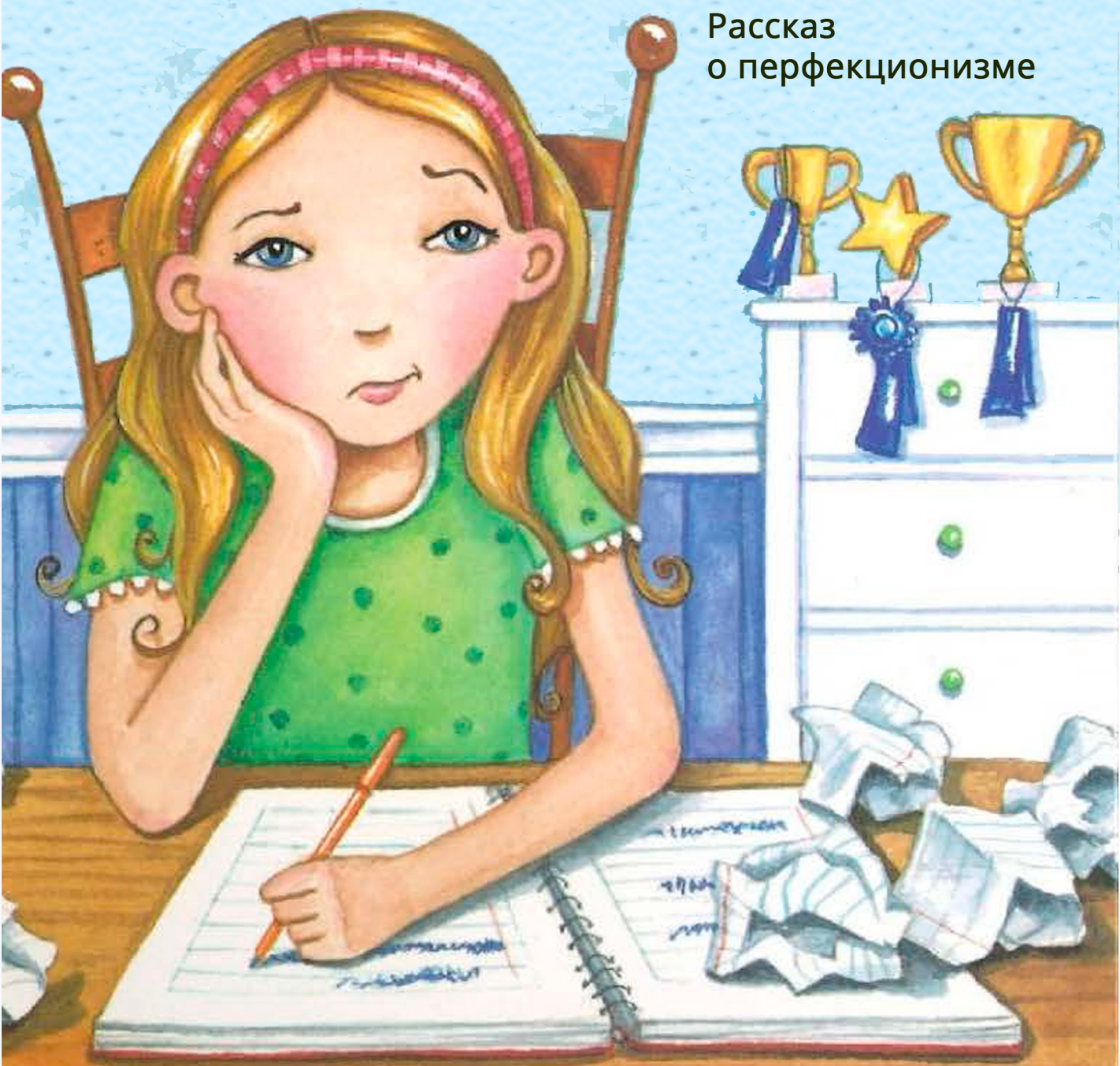


Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»

НИКТО НЕ ИДЕАЛЕН

Рассказ
о перфекционизме



СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

Nobody's Perfect

A story for children about
perfectionism

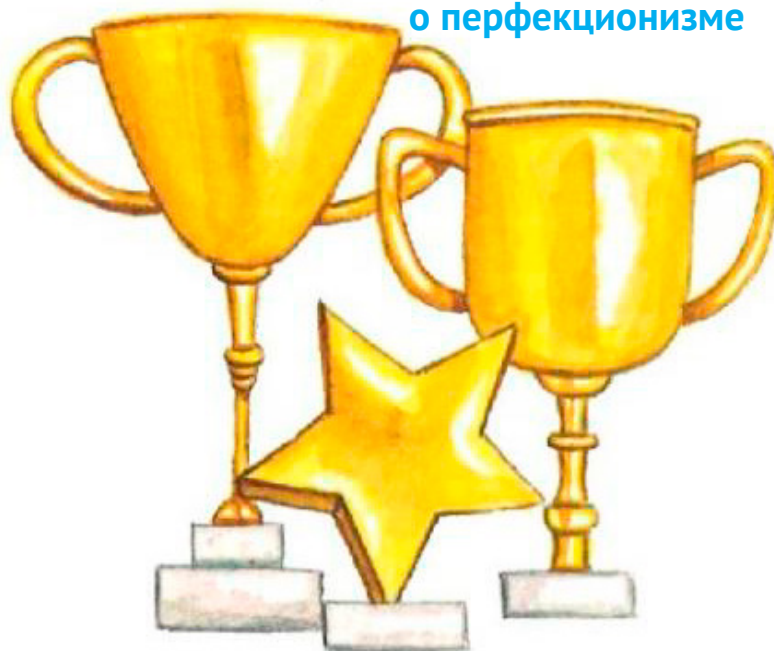


by Ellen Flanagan
illustrated by Erica Pelton Villnave

*M*agination Press

Никто не идеален

Рассказ
о перфекционизме



Эллен Флэнаган Бернс
Иллюстрировано Эриком Пэлтон Вильнавом

B BILIM
FOUNDATION

Астана
2018

Посвящается моей семье, Брайану и Кэлин — EFB

Посвящается Кэрол, Гретхен, Джули, Кристен и Кире — EPV

Copyright 2009 Magination Press. Все права защищены. За исключением случаев, разрешенных законом США об авторском праве 1976 года, никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми средствами, или сохранена в базе данных или поисковой системе без предварительного письменного разрешения издателя.

Издательство

MAGINATION PRESS

Educational Publishing Foundation Book

Американская психологическая ассоциация

750 First Street, NE

Вашингтон, округ Колумбия 20002

Для получения подробной информации о наших книгах, включая получение полного каталога, свяжитесь с нами по номеру телефона: 1-800-374-2721 или посетите наш сайт www.maginationpress.com.

Редактор: Бекки Шоу

Главный художник: Сьюзан К. Уайт

Напечатано Phoenix Color, Rockaway, Нью-Джерси

Библиотека Congress Cataloging-in-Publication Data

Эллен Флэнаган Бернс

Никто не идеален: история для детей о перфекционизме / Эллен Флэнаган Бернс:
иллюстрации Эрики Пэлтон Вильнав р. см.

О чем эта книга? Салли учится преодолевать свой перфекционизм, в этом ей помогают ее учителя и мама, объясняя, что делать ошибки — это неотъемлемая часть обучения, и когда она делает все, что от нее зависит, этого уже достаточно.

ISBN-13: 978-1-4338-0379-6 (переплет: твердый)

ISBN-10: 1-4338-0379-8 (переплет: твердый)

ISBN-13: 978-1-1338-0380-2 (книга в мягкой обложке)

ISBN-10: 1-4338-0380-1 (книга в мягкой обложке)

[1. Перфекционизм (Индивидуальная особенность). Худ. литература] Иллюстрации Эрики Пэлтон Вильнав II. Название. III. Название: Никто не идеален.

PZ7.B9366 N° 2008

[Fic] — de22

2008017619

1098765 4321

СОДЕРЖАНИЕ

Выступление	11
Все или ничего	15
Победители и проигравшие	19
Хочу получать только пятерки	23
Ничего не успеваю	27
Идеальный щенок	31
Намучившийся пекарь	35
Звезды пьесы	39
Достаточно хорошо	45
Просто веселись!.....	51

Дорогой читатель

Вы когда-нибудь мечтали иметь идеальную семью и друзей, получать только пятерки, быть лучшим игроком в команде или самым умным, самым красивым, самым талантливым? Большинство из нас время от времени хотят быть лучшими в какой-то сфере. Но если вы, как и Айзере Сулейменова, когда-либо хотели быть идеальным, то, вероятно, поняли, что это не так просто, как кажется.

Желание быть лучшей во всем делает Айзере раздражительной и нервной. В конце концов, стараясь стать идеальным, любой человек чувствует огромное давление! Сделать потрясающий проект в школе или получить главную роль в спектакле, будучи талантливым музыкантом, — это так изнуряет! Айзере постоянно так занята, стараясь быть лучшей во всем, и все время так много делает, чтобы угодить всем вокруг, что она часто забывает просто отдохнуть и повеселиться. Иногда она так боится сделать что-то неправильно, что вообще ничего не делает! Она убеждена, что люди могут подумать, что она не такая уж и особенная и перестанут ее любить. Она просто не может быть собой.

Через какое-то время Айзере понимает, что ошибки — это вовсе не так стыдно и ужасно, как она думала. Несмотря на то, что делать ошибки — явно не самое веселое занятие, в них нет ничего страшного — ты учишься именно благодаря им. Разбить стакан, положить слишком много соли в тесто для печенья или плохо играть в баскетбол. Иногда это кажется ужасным, но «это жизнь», как говорит преподаватель театрального кружка Айзере. А иногда у ошибок есть цель. Они показывают, что нам нужно сделать что-то по-другому, они помогают нам расти. А все наши маленькие особенности делают нас даже более милыми. Как же здорово, что твой друг умеет шевелить ушами — это заставляет всех смеяться, или что у подруги никак не получается накрутить волосы, но зато они блестят, или то, что у мамы такой забавный смех, ведь он очень заразителен. Это часть того, что делает нас... нами!

С небольшой помощью Айзере понимает, что она не должна быть лучшей во всем, вместо этого она может быть лучшей в некоторых вещах, которые ей и правда нравятся. Она понимает, что есть и другие причины для того, чтобы заводить новых друзей, развлекаться и учиться новому.

Если иногда ты думаешь о том же, о чем думает Айзере, ты тоже можешь понять, что дела обстоят иначе. Попробуй заняться чем-то новым ради удовольствия, а когда совершишь ошибку, просто продолжай идти дальше. Когда ты найдешь то, что тебе нравится, ты начнешь относиться к этому с большим терпением и тратить на это больше времени, но все-таки

основную часть времени ты будешь просто наслаждаться процессом. Счастье начинается тогда, когда ты сам себе нравишься, когда тебе хорошо от того, что ты делаешь все возможное, и от понимания, что ты уже классный — именно такой, какой ты есть.

Твой (бывший слегка перфекционист) друг,

Эллен



Об авторе

ЭЛЛЕН ФЛЭНАГАН БЕРНС, школьный психолог и лицензированный массажист-терапевт, профессионально занималась вопросами перфекционизма, работала с детьми, страдающими от этого состояния. Она считает, что детские книги могут быть мощным терапевтическим инструментом и являются важным компонентом целостных и когнитивных вмешательств при работе с детьми с проблемами повышенной тревожности. Мисс Бернс живет в Ньюарке, штат Делавэр, со своей семьей.



Об иллюстраторе

Интерес **Эрики Пелтон Вильнав** к детской литературе проявился в колледже искусств Мэрилендского института. Ее акварельные иллюстрации изобилуют причудливыми образами, яркими цветами и деталями, которые могут пригласить как ребенка, так и взрослого в увлекательное путешествие по любым местам и в любое время. Ее персонажи делятся разнообразными переживаниями и эмоциями, свойственными каждому ребенку. Благодаря Эрике образы и ситуации, встречающиеся в книге, словно оживают во время чтения.







Выступление

«Айзере Сулейменова — следующая!» — объявила Светлана Амановна. Айзере вышла в центр гостиной и села за пианино. Она оглянулась и посмотрела на маму, папу и младшего брата Нурлан, а также на родителей других учеников Светланы Амановны, которые находились в комнате. Настала очередь Айзере выступить и блеснуть, и она с нетерпением этого ждала.

Она начала играть первый фрагмент композиции «Океанские волны». Произведение начинается довольно спокойно, а затем становится все быстрее, словно настоящие волны, которые движутся очень медленно, а затем с силой разбиваются о песчаный пляж.

Айзере запомнила ноты всего фрагмента. Хотя Светлана Амановна и разрешила пользоваться нотами, Айзере решила не идти простым путем. Кроме того, она хотела показать, что может играть так же, как старшие ученики, а они все обычно знали свои фрагменты наизусть. Затем она исполнила «Клоунов в цирке» — легко и быстро, так же, как нелепые клоуны жонглируют, чтобы повеселить толпу. Когда она уже почти закончила играть, ее палец соскользнул и случайно ударил по клавише. Звуки перехлестнулись, и мелодия исказилась. Айзере почувствовала, что вся композиция испорчена, и что ее выступление провалено. Она смутилась и разозлилась одновременно. Ужасное чувство! Вероятно, такое же ужасное, как вкус лукового или чесночного молочного коктейля, если, конечно, ты можешь себе такое представить. Айзере захотелось уменьшиться до размеров червяка и спрятаться под педали пианино.

Она уже вернулась обратно и села рядом со своей семьей, чувствуя невероятное облегчение, услышав, как Светлана Амановна объявляет следующего исполнителя.

— Очень хорошо! — прошептал мистер папа Айзере. Мама кивнула.

Айзере так не считала. «Я все испортила...» — это все, о чем она только могла думать. Она оглядела комнату в поисках других учеников и почувствовала, что ей там не место — ведь она всем испортила настроение. Айзере решила, что ей теперь придется практиковаться на игре в пианино каждый день, чтобы выступать так же хорошо, как и остальные. «Опытные футболисты ошибок не допускают», — подумала она.

После этого Светлана Амановна пригласила всех на кухню, чтобы перекусить. Посреди кухонного стола, окруженная тарелками с шоколадным печеньем и крекерами, стояла большая чаша персикового пунша. В пунше плавали шарики ванильного мороженого и кубики льда в форме четвертной ноты.

Айзере не хотела ни с кем разговаривать. Она была уверена, что с ней тоже никто не хочет разговаривать. «Никто не хочет общаться с неудачницей», — сказала она себе. Она сделала глоток пунша и осталась стоять в стороне одна.

Аида подошла и встала рядом с Айзере. Она выступала прямо перед Айзере.

— Мне понравилось, как ты исполнила свой фрагмент, — сказала Аида. Айзере ответила:

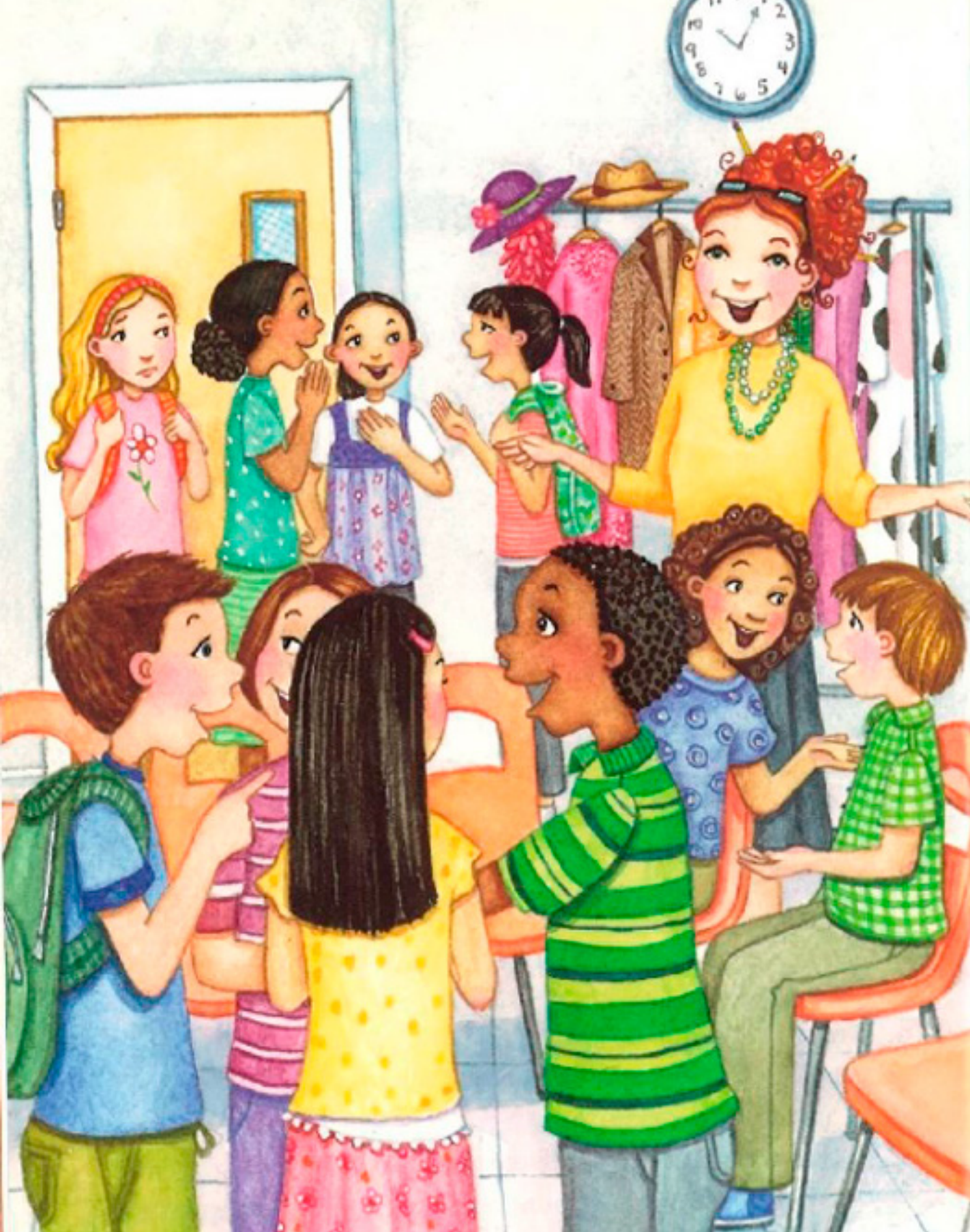
— Но я напортила со вторым куском. Он был ужасен.

— А я ничего не заметила, — удивилась Аида и пожала плечами. — Я тоже сделала пару ошибок. Ничего страшного.

Айзере решила, что Аида просто пытается быть вежливой. Она не заметила, что у Аиды были какие-то недочеты в исполнении. На самом деле, ей всегда казалось, что игра на пианино дается Аиде невероятно легко.

После еще одного глотка пунша и шоколадного печенья Айзере собиралась уйти. У нее было не очень хорошее настроение, и больше всего она не хотела встречаться с Светланой Амановной. Айзере чувствовала, что подвела ее.







ГЛАВА 2

Все или ничего

— Успокойтесь все. Садитесь на свои места! — обратилась Юлия Павловна к ученикам на следующий день в школе. В воздухе чувствовалось волнение. Все ученики спешили в класс, желая узнать, какую роль они получили после прослушивания, которое проводилось на прошлой неделе, для участия в пьесе «Бриолин».

— Тише, пожалуйста, — снова сказала Юлия Павловна. Она была преподавателем театрального кружка и режиссером пьесы. У нее были огненно-рыжие волосы и вьющиеся кудри, которые, казалось, жили отдельной жизнью. Обычно она боролась с этим, собирая непослушные волосы в небрежный пучок, куда она часто вставляла один или два карандаша. Хотя обычно к концу дня один или два локона все равно выбивались и вились пружинкой у нее перед глазами. Но Юлия Павловна выглядела великолепно!

Большинство учеников обожали театральный кружок. Юлия Павловна всегда старалась найти в каждом что-то хорошее. С ней не страшно было ошибиться и сделать что-то не так, она всегда все понимала. Юлия Павловна считала, что ошибки — это часть жизни. Она сказала, что Альберт Эйнштейн признавал, что совершал много ошибок на пути к величию и даже после. Так что никто не чувствовал себя скованно в театральном кружке. И каждый раз, когда кто-то совершал ошибку, — как это было, когда они ставили последний спектакль, и Сакен все время забывал свои реплики, а Наташа постоянно хихикала, или когда у Сары не получалось играть злую ведьму, а только милую и добрую, — Юлия Павловна уверяла, что все в порядке. Такова жизнь. Эта стало новой шуткой в классе, а дети научились смеяться над своими ошибками. Но Айзере Сулейменова была не из таких детей.

Юлия Павловна много знала о пьесах, потому что была актрисой и режиссером местного театра.

— На доске объявлений в коридоре я вывесила список актеров, утвержденных для участия в пьесе, — объявила она. — После занятий вы можете пойти посмотреть. Я хочу поблагодарить каждого из вас за старания. Я думаю, что получится отличное выступление.

Никто не хотел ждать конца урока, чтобы узнать результаты. Послышались стоны разочарования.

Айзере надеялась получить главную роль и сыграть Сэнди, потому что она думала, что это самая важная роль во всей пьесе. Она смотрела фильм. Роль Сэнди казалась ей легкой. Айзере хотела сыграть так же.

Казалось, что урок в тот день длился в два раза дольше, чем обычно. Когда он, наконец, закончился, все бросились к доске объявлений. Некоторые ученики толкались и старались протиснуться вперед, чтобы увидеть список утвержденных актеров, поэтому остальным было достаточно тяжело что-то разглядеть. Айзере встала на цыпочки, чтобы было лучше видно. И когда она, наконец, нашла в списке Сэнди, то очень огорчилась. О, нет! Вместо своего имени она обнаружила имя Динары. А Лене дали роль дублера Динары. Имя Айзере значилось в графе «аккомпаниатор».

— Поздравляю, Динара, — сказала Айзере. Но в глубине души она чувствовала себя неудачницей. Она даже не получила желанную роль в спектакле. Как такое могло случиться? Ей было интересно, что такого есть у Динары, чего нет у нее. «Хотела бы я быть больше похожа на Динару», — подумала она.

Лучшая подруга Айзере, Айсулу, дернула ее за руку:

— Айзере, ты будешь играть на пианино в пьесе! Это потрясающе!

— Но я не получила роль Сэнди. У меня даже нет настоящей роли, — тяжело вздохнула Айзере. Она знала, что если бы она лучше выступила на прослушивании, то получила бы эту роль. «Надо было лучше учить текст», — сказала она себе.

— Ну и что, я тоже не получила роль, — сказала Айсулу. — Я работаю над декорациями. Айсулу была рада, потому что у нее был талант к рисованию. Она это обожала.

— В чем смысл? — проворчала Айзере. — Если ты не главный герой

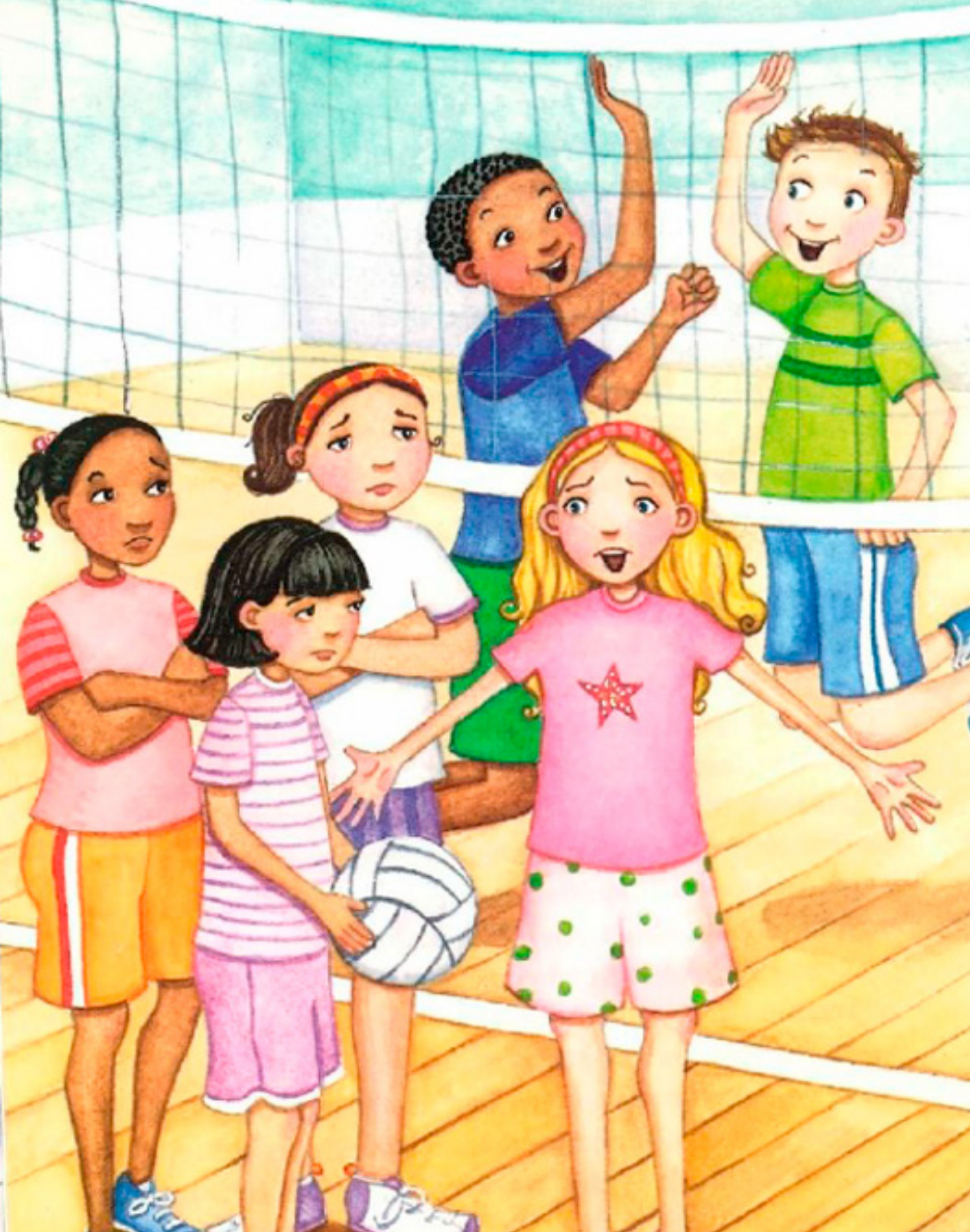
или хотя бы один из главных героев, то никому нет до тебя дела. Я больше не хочу участвовать в этой дурацкой пьесе. А ты? — спросила она.

Айсулу покачала головой. Она начала рассказывать Айзере о том, как им будет весело готовиться к спектаклю и репетировать. Она была в восторге от того, что ей доверили создание декораций.

— Давай, будет здорово! — сказала она с широкой улыбкой.

Айзере не могла понять, почему Айсулу думает, что будет здорово. В конце концов, создание декораций и игра на пианино — не особо важные части спектакля. Они не станут звездами этой пьесы. Никто их даже не увидит. Она пошла на урок одна, оставив Айсулу разговаривать с другими детьми.







ГЛАВА 3

Победители и проигравшие

Айбек Султанович устанавливал волейбольную сетку в спортзале, когда пришел класс Айзере.

— Девочки против мальчиков! — весело закричал он на весь класс.

— Да! — зал разразился радостными возгласами.

Айзере и другие девочки встали в круг, чтобы настроиться на игру. Мальчики давали друг другу «пять». Айзере была рада, потому что она была хорошей волейболисткой.

— Это наш шанс показать мальчикам, что мы лучше, чем они, — сказала она девочкам.

Но не тут-то было, почти сразу мальчики вышли вперед с отрывом в шесть очков. Канат отбил мяч в сторону Даши, но она не успела отразить удар, и девочки потеряли еще одно очко.

— Ну же, Даша! Давай! Не стой просто так, согни колени и отбей мяч! — кричала Айзере с разочарованием. — Мы должны победить!

Лицо Даши покраснело от смущения. Из-за криков Айзере казалось, что она сделала что-то не так или что-то плохое нарочно. Теперь у всех возникло чувство, что они играют только ради победы, и у Даши не было настроения продолжать.

Когда пришла очередь Асель играть, девочки выровняли счет, и Айзере снова обрадовалась. Затем мяч полетел в сторону Ситоры и Динары, но они обе подумали, что его отобьет другая, и он ударился о пол ровно между ними. Девочки потеряли очки, но начали хихикать из-за этой ошибки. Айзере была в ярости. Они просто отдали другой команде очко! Она подумала, что ее команда даже и не пыталась выиграть, и, что еще хуже, им, похоже, было вообще все равно.

— Девочки, будьте внимательнее! — прошипела она. Динара и Ситора посмотрели друг на друга и закатили глаза.

Мальчики вырвались вперед и в следующем раунде, когда бросили мяч Айсулу, которая отбила его за пределы поля. Айзере теряла надежду. Она собрала свою команду, чтобы дать несколько советов и настроить на победу. Она объяснила, что нужно стараться бросать мяч слабым игрокам команды-противника.

— Это наш единственный шанс, — сказала Айзере с мольбой в голосе.

— Айзере, не заморачивайся так, это всего лишь игра, — напомнила ей Айсулу. «Что? — подумала Айзере. — Всегда важно побеждать».

Когда они проиграли, Айзере решила, что это произошло потому, что девочки в ее команде вообще не старались! И она разозлилась еще сильнее, что оказалась в проигравшей команде.

— Надеюсь, мы больше никогда не будем играть с девочками против мальчиков, — сказала она Айсулу.

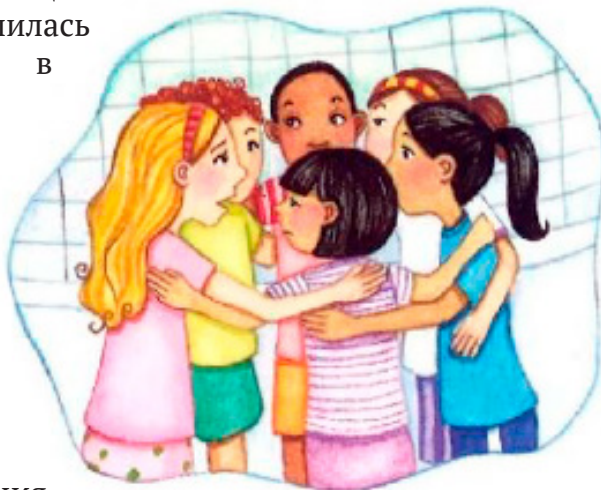
Возвращаясь в класс, Айсулу указала на плакат в коридоре, ее глаза были размером с блюдца.

— Смотри, Айзере, регистрация на футбол на этой неделе! — сказала она. Айсулу с нетерпением ждала возможности поиграть с командой «Барсы» весь год. Айзере тоже считала, что футбол — веселая игра, но она сомневалась, будет ли она достаточно хорошим игроком. Она никогда раньше не играла в футбол. «Я не хочу выставить себя душой», — нервно подумала Айзере.

— Айсулу, ты уверена, что хочешь записаться? — спросила она.

— Ну конечно! Мы говорили об этом весь год! — восторженно произнесла Айсулу, улыбаясь во весь рот. — Это будет очень весело.

— Мне нужно подумать, — ответила Айзере. Она любит пробовать что-то новое так же, как кошка любит плавать. Особенно если она не



была уверена, что у нее получится. И сейчас она как раз не думала, что у нее может что-то выйти.

— Я вряд ли хорошо сыграю, — сказала она Айсулу.

— И что? — сказала Айсулу. — Может, я тоже не особо хорошо играю. Ничего страшного.

Как она могла такое сказать? Как это «ничего страшного»? Ведь если у тебя что-то не получается, то это стыдно и вообще нужно сразу решить, стоит ли так рисковать.

— «Барсы», скорее всего, и правда хорошая команда, — предупредила она Айсулу.

— Не переживай ты так, видишь, тут в объявлении написано, что они принимают и новичков, — сказала Айсулу. — Поэтому я уверена, что мы будем достаточно хорошо играть.

Но Айзере не хотела играть «достаточно хорошо», она хотела играть лучше всех.

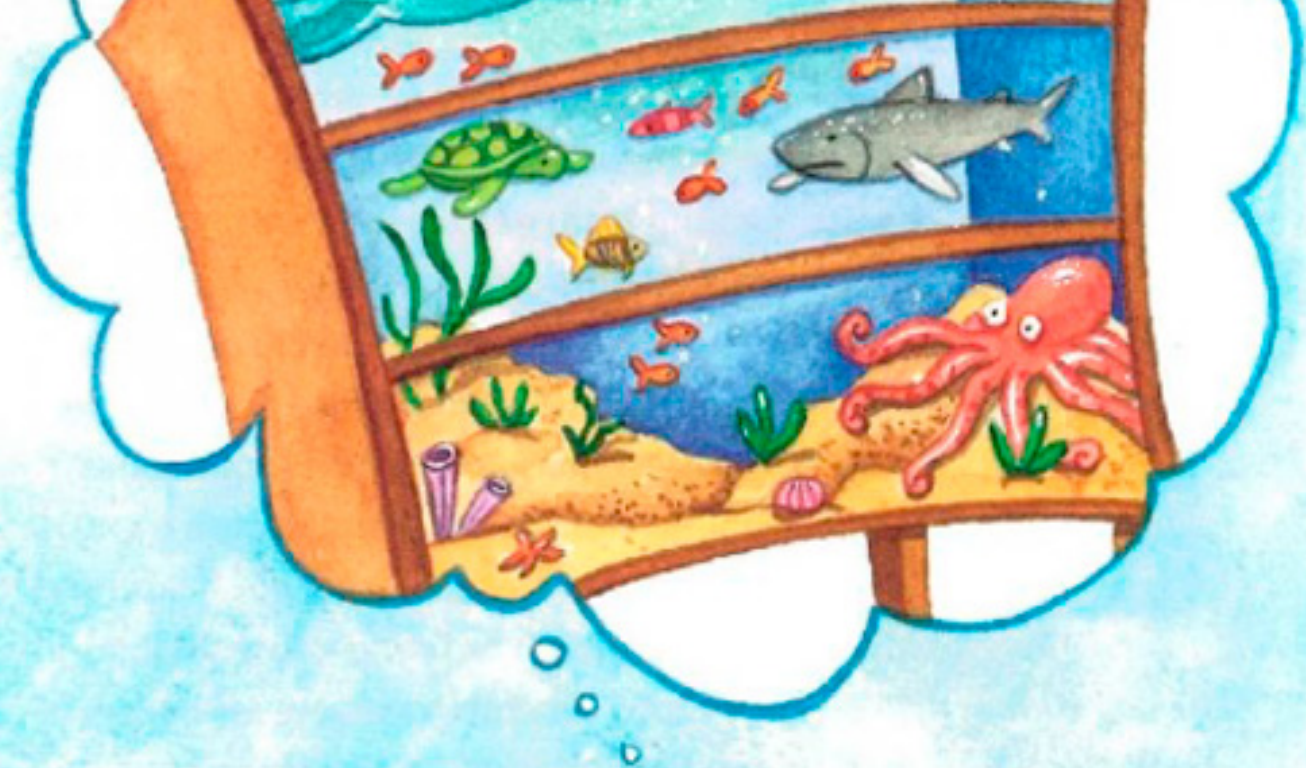
— Я не знаю, — сказала она с сомнением, — я не думаю, что хочу играть в футбол.

— Господи, Айзере. Ты обязательно должна быть лучшей во всем?

— Ну, никто не хочет быть лузером, — огрызнулась Айзере. Она думала, что Айсулу ее понимает.

— Мне просто нравится проводить с тобой время, Айзере, — сказала Айсулу, — и даже если бы ты делала что-то не очень хорошо, ты все равно никогда не была бы неудачницей.

Айзере не знала, что ответить. Ей тоже нравилось проводить время с подругой. Айсулу перестала улыбаться, и они шли остаток пути в полной тишине.





Хочу получать только пятерки

Айнур Сейлбековна разделила класс на небольшие группы для выполнения научного проекта «Диорама морской жизни». Айнур Сейлбековна — любимая учительница Айзере, потому что она всегда очень добрая, и у нее много интересных идей.

— И давайте-ка посмотрим, сможете ли вы уместить свой проект в коробке из-под обуви! — добавила Айнур Сейлбековна.

Айзере попала в одну группу с Кариной и Олжасом. У нее было много идей, как создать самый лучший проект.

— Однажды я видела диораму в музее, где использовались магниты для перемещения предметов, — сказала она. — И вместо одной коробки нам следует взять несколько и сложить их друг на друга, чтобы показать все уровни океана.

— Это круто, Айзере, но так мы точно не закончим вовремя! — сказал Олжас.

— Да, это отличные идеи, но Олжас прав: слишком много всего, — сказала Карина. — Мы могли бы выбрать что-то из этого, но я не думаю, что Айнур Сейлбековна ждет, что мы создадим какой-то огромный проект.

Если бы они согласились на все предложения Айзере, они сделали бы самый лучший проект. И хотя Олжас и Карина были хорошими учениками, они не считали, что необходимо делать столько всего. Кроме того, у них были и другие дела.

Айзере чувствовала себя расстроенной и немного обиженной, потому что их не так взбудоражили ее идеи, как ее саму.

Карина предложила разделить проект на несколько частей, чтобы

с ним было проще работать. Она предложила покрасить фон краской и вылепить из глины рельеф. Поскольку у Олжаса хорошо получалось писать, она подумала, что он может взять на себя описание диорамы.

— Айзере, ты такая креативная, что можешь создать всех морских обитателей, — предложила Карина. — Когда каждый из нас закончит, мы просто соберем все это вместе.

— Но тогда наш проект будет такой же, как у других, — возразила Айзере. Ее раздражало, что Карина и Олжас не стараются найти идеи интереснее, что-то более творческое и оригинальное. Казалось, они просто хотят выбрать легкий путь. И Олжас мог легко испортить весь проект. Она переживала, потому что у него не так уж и хорошо получается писать. А еще Айзере опасалась, что Карина не собирается много работать над этим проектом. «Она не переживает так, как переживаю я», — решила она.

Айзере снова озарила мысль мотивировать Карину и Олжаса.

— Мы можем это сделать! — сказала она с воодушевлением. — Я буду работать над проектом все выходные, а вы просто приходите ко мне и помогайте, когда сможете, — сказала она. — Я не против сделать большую часть сама.

Айзере предпочла бы заняться всем самой, чем рискнуть, что ее друзья сделают что-то неправильно. Для нее единственный способ сделать что-то правильно — сделать это самой.

Так как Айзере была известна своими сложными проектами и исключительными пятерками, Карина и Олжас не хотели ей



мешать. Они знали, что это решение Айзере, и не имеет значения, участвуют они или нет. Работа над проектом продвигалась так, как этого хотела Айзере.

— Мне нужно кое-что доделать в эту субботу, и я закончу, — сообщила Карина.

Олжас вспомнил, что у него футбольный матч, который проходит в тот же день.

— Я закончу после игры, — сказал он.

— Хорошо, — ответила Айзере. — Мы все получим пятерки, вот увидите!

Айзере понимала, что все выходные она проведет за работой, и у нее не будет времени для веселья. Но она привыкла к этому. «Это того стоит! Представлю, как понравится Айнур Сейлбековне этот проект!» — сказала она сама себе.

Карина и Олжас переглянулись и пожали плечами. Они не знали, что делать.







Ничего не успеваю

Айзере гордилась тем, что была одной из лучших учениц в своем классе. У нее были медали и награды.

**ОЛИМПИАДА 4-ГО КЛАССА ПО МАТЕМАТИКЕ
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА ФОТОГРАФИИ. 5-й КЛАСС
ОТЛИЧНИЦА НА ПРОТЯЖЕНИИ 5 ЛЕТ
1-е МЕСТО ЗА НАУЧНЫЙ ПРОЕКТ
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КОНКУРСА МОЛОДЫХ МУЗЫКАНТОВ**

Все награды стояли на полке в ее спальне. Но Айзере все еще беспокоилась по поводу некоторых проектов, которые могли создавать ее одноклассники с помощью новых компьютерных программ. И они были не просто хороши, они были превосходны! И намного лучше, чем ее проекты. Камилла и Бауржан использовали сногшибательный дизайн и яркие детали в своих проектах. Все, казалось, были сильно впечатлены и постоянно говорили им, что они делают потрясающие проекты. Однажды Камилла сделала мультимедийную презентацию о глобальном потеплении, когда заданием было сделать просто плакат. «Меня это раздражает! Это вообще нечестно!» — подумала Айзере. Но на самом деле ей хотелось сделать то же самое. Айзере пыталась сделать свои собственные проекты лучше, но это было почти невозможно, так как у нее не было правильных инструментов. Все было безнадежно.

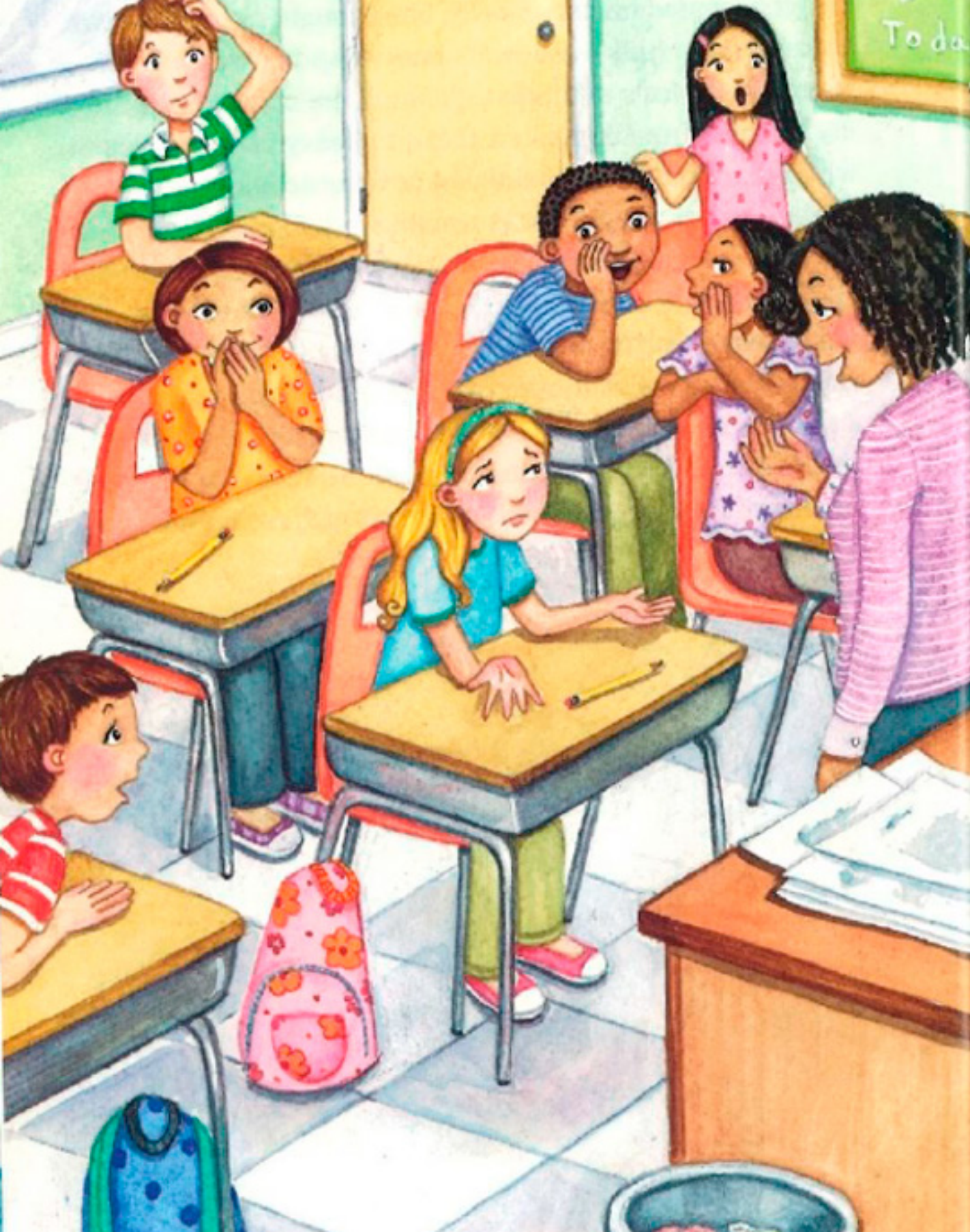
Через несколько недель после того, как Айзере доделала диораму (они получили пятерки, и все благодаря выходным, которые Айзере работала над проектом, и небольшой помощи от Карины и Олжаса), она с трудом успевала закончить задание на завтра. Мало того, что оно не было закончено, она еще даже не начинала. Ее учительница, Айнур Сейлбековна, задала классу найти несколько интересных фактов о географии любой страны мира. Но список фактов показался Айзере скучным. Она думала о том, чтобы построить рельеф Италии на карте,

чтобы показать, что она имеет форму сапога, или написать реферат о тропических лесах Африки. «Было бы здорово принести мои фотографии из Испании, но это слишком просто», — множество идей крутилось в голове Айзере. Тем не менее, время шло, но ни одна из идей не казалась достаточно хорошей. Ей было интересно, что делают Камилла и Бауржан. Она решила, что они делают что-то крутое, что бы это ни было. Айзере



чувствовала себя уставшей. «Я должна была начать раньше», — сказала она себе. Она подумала, что ей понадобится еще неделя, чтобы все сделать правильно. Через некоторое время она просто не могла больше думать о проекте, поэтому решила не делать его вообще. Кроме того, она решила: что бы она ни сделала, этого все равно будет недостаточно.







Идеальный щенок

На следующий день в школе Айнур Сейлбековна собрала все проекты. Почти все сдали, кроме нескольких детей, которые старались найти оправдания.

— Компьютер сломался, извините! — кричал Сакен с задней парты.

— А мой съела собака, — добавила Даша, и класс расхохотался.

— Принесите их завтра, — сказала Айнур Сейлбековна. — Лучше поздно, чем никогда.

И вдруг она заметила, что проекта Айзере тоже нет:

— Айзере, где твой проект?

У некоторых одноклассников Айзере буквально отвисли челюсти, когда они слышали, что Айзере ничего не принесла. Айзере смутилась и пожалала плечами.

— Я просто не могла решить, что делать, — объяснила она, чувствуя волнение, — а потом обнаружила, что уже не успею ничего сделать.

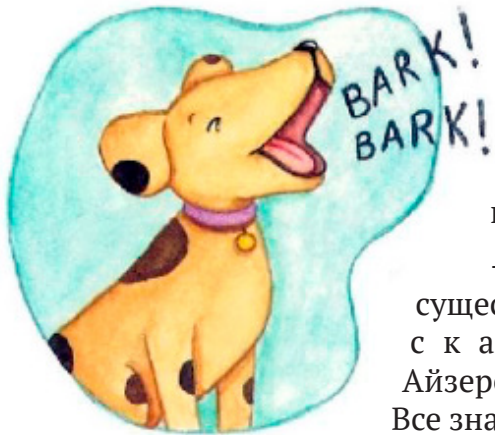
Она поделилась некоторыми своими идеями с Айнур Сейлбековной.

— Это потрясающие идеи для больших проектов. Но на этот раз найди что-нибудь небольшое, — предложила Айнур Сейлбековна.

Айзере обдумывала идеи, но никак не могла выбрать. Ей было очень трудно думать о маленьких проектах. Она всегда хотела все делать больше и лучше.

Айнур Сейлбековна видела, что Айзере все еще борется с собой.

— Это напоминает мне историю о мальчике, который хотел щенка, — сказала Айнур Сейлбековна. — Он искал идеального щенка везде,



где только мог. У некоторых щенков были слишком обвислые уши или слишком коричневые пятна, другие лаяли слишком много, а большинство пытались сжевать его обувь. Так как они не были идеальными, он продолжал искать.

— Идеальный щенок? Такого не существует! — сказала Айзере. — Все знают, что щенки

такие, какие они есть.

Айнур Сейлбековна согласилась:

— Я бы ничего не стала менять в своем щенке. Все будет проще, когда он будет приучен не гадить в доме. И ты права, мальчик так и не нашел идеального щенка, но в конце концов нашел того, кого хотел. Одно ухо было черным, а другое белым, а еще куча длинной шерсти повсюду.

— Звучит здорово! — ответила Айзере, она задумалась об этом. — Но щенок — это не проект.

— Верно, но нет ничего идеального, — мягко напомнила ей Айнур Сейлбековна. — Поэтому выбирай проект, который тебе интересен, и он будет потрясающим, потому что он твой.



— Наверное, я выберу фотки из Испании, — сказала Айзере. Она почувствовала облегчение, определив идею для проекта, и ей стало лучше.

— Замечательно! — сказала Айнур Сейлбековна. — Принеси их завтра!





ГЛАВА 7



Намучившийся пекарь

После школы Айзере пошла на урок музыки. Прошла неделя после выступления. Она все еще считала, что Светлана Амановна так же разочарована в ней, как и она сама, думая, что все испортила. Айзере снова почувствовала волнение, когда позвонила в дверь

— Входи, Айзере, — сказала Светлана Амановна, открывая дверь. Она держала прихватку для духовки. — Я только что закончила печь печенье. Будешь?

— Спасибо, — ответила Айзере. Она села за пианино с тарелкой печенья и стаканом молока. — Извините за то выступление...

Слезы подступили к ее глазам.

— Не переживай, — сказала Светлана Амановна. — Ошибки — это нормально. Все их совершают.

Айзере была удивлена услышать это от Светланы Амановны.

— Даже лучшие музыканты время от времени совершают ошибки, — добавила Светлана Амановна. — А знаешь, что они делают?

Айзере покачала головой.

— Они продолжают играть, — сказала Светлана Амановна. — Знаешь, это напоминает историю, которую мне рассказывал мой учитель фортепиано, когда я была в твоём возрасте. Хочешь послушать?

Айзере кивнула.

— История о пекаре, который готовил много вкусных угощений. Люди любили его печенье, его потрясающие пироги и пропитанные торты. Он даже выигрывал приз три года подряд — за лучший клубничный штрудель. Пекарь считал, что просто «хорошо» — недостаточно, и все необходимо сделать лучше всех. Когда чизкейк получался легким и



рассыпчатым, как ему нравилось, или когда пирог был хрустящим и равномерно пропеченным, он чувствовал удовлетворение. Но когда он допускал ошибки (которые случались каждый день), например, когда пуговица пряничного человечка немного подгорела или в брауни было слишком много шоколадной крошки, он сразу все выбрасывал! Со временем пекарь устал от всего этого, он чувствовал, что очень утомлен и постоянно в раздражении. Он больше не получал удовольствия. Однажды вошла женщина. Она не могла решить, что заказать, поэтому спросила пекаря, что ему больше всего нравится. Пекарь понятия не имел. К сожалению, у него никогда не было времени что-нибудь попробовать. Он был слишком занят. Он даже забыл, какой вкус у его желе! «Я не знаю, но клубничные штрудели очень популярны», — сказал он даме. В тот вечер, когда пекарня закрылась, и пришло время убирать, пекарь решил попробовать несколько пирожных, пирог и сладкую глазурь. Ему было любопытно. Великолепный шоколад, заварные кремы и бесподобная



выпечка! Сочетание вкусов наполнило его радостью и удовлетворением, и он вспомнил, почему так любит печь. Впервые за многие годы он почувствовал радость и счастье, и начал танцевать с метлой по всей пекарне. С тех пор он никогда не выбрасывал пряничного человечка со слегка обожженной пуговицей или пирожные с чересчур большим количеством шоколадной крошки. Они были слишком вкусными! Вместо этого он выставлял их рядом с другой выпечкой, чтобы клиенты могли попробовать их перед покупкой. Люди приезжали со всех концов, чтобы купить его пирожные, и его бизнес рос и процветал.

— Пекарь снова стал счастлив, — заметила Айзере, неохотно улыбаясь.
— Ошибки и все такое.

Но у нее внутри все сжималось, когда она вспоминала о своей ошибке на выступлении.





Звезды пьесы

Репетиции «Бриолина» были уже не за горами. Айзере решила, что она не будет просто играть на пианино. Она хотела сказать Юлия Павловне, что не будет участвовать в спектакле.

Юлия Павловна подняла глаза от своих бумаг, когда услышала стук в дверь. Она была удивлена увидеть Айзере, заглядывающую через дверь.

— Входи же! — сказала Юлия Павловна. — Ты рано. Репетиции начнутся через неделю.

— Я знаю, — сказала Айзере. — Мне нужно с вами поговорить.

Юлия Павловна спросила, что случилось, и, как обычно, вставила карандаш в пучок собранных волос.

— Мм... Пьеса, — сказала Айзере, — меня в ней не будет.

— Плохо. Без тебя же будет совсем не так, Айзере, у тебя другие планы? — спросила Юлия Павловна.

— Нет. Просто... Я хотела сыграть роль Сэнди. Я хотела стать звездой пьесы, а пианистов вообще никто не замечает, — объяснила Айзере. — И поэтому нет смысла участвовать.

— О, я понимаю, — сказала Юлия Павловна. — Получить главную роль — это, конечно, здорово, но есть и другие замечательные роли.

— Но ведь быть звездой — значит играть самую главную роль в пьесе, — сказала Айзере.

Юлия Павловна поняла, что чувствовала Айзере.

— Звезда пьесы действительно получает много внимания, другие актеры также много всего делают. Но есть и еще кое-что. Всем пьесам нужны хорошие сценарии, чтобы все выглядело интересным и реалистичным. Это требует тяжелой работы, творческого подхода и артистизма, все это есть у Динары и Айсулу, — объяснила Юлия Павловна.

Айзере согласилась.

— Они подошли для пьесы, потому что они у них есть воображение и талант. Еще для хорошей пьесы нужны сильные и надежные работники сцены, чтобы менять декорации и расставлять все по своим местам. Я думала, Сара и Ринат как раз подходят для этой работы. И еще мне нужен был кто-то, кто сможет в нужное время направлять свет на актеров, кто-



то, кто может понять, как вообще работать со всеми этими хитрыми кнопками и переключателями. И это, конечно, Эрик».

Айзере кивнула. Все знали, что Эрик очень хорошо разбирается в гаджетах и очень умный, а Сара и Ринат были надежными людьми.

— И для каждой пьесы нужны люди, которые могут продуктивно работать вместе, чтобы написать хороший сценарий, поэтому Тимур и Маша тоже получили задание, — сказала Юлия Павловна.

Айзере знала, что Тимур и Маша близко общаются, и им обоим нравилось писать.

— И каждому мюзиклу нужны мелодии с гармонией и ритмом, чтобы воплотить все это в жизнь, — сказала Юлия Павловна. — Вот почему я выбрала тебя в качестве аккомпаниатора.

Айзере поняла, что у каждого была своя важная работа, что-то особенное. Это было здорово, но она все еще хотела получить главную роль. Но все же она решила пока придерживаться того, что сказала Юлия Павловна.

— Пьесы похожи на мозаику, — сказала Айзере.

— Да, наверное, так и есть, — согласилась Юлия Павловна. — И каждый участник — как деталь мозаики.

— Да, — сказала Айзере, размышляя вслух, — каждая деталь дополняет пьесу.



Юлия Павловна согласилась, в этот момент ее локон выбился и подпрыгнул на лбу, словно пружинка.

— Если бы мне пришлось выбирать, кто важнее, — актеры или все творческие люди, которые организуют процесс, у меня были бы с этим большие проблемы, — продолжала Юлия Павловна.

— Да, не было бы никакого действия без актеров, все было бы довольно скучно, без декораций, костюмов, сценария, — согласилась Айзере

— А что бы было, если бы у нас не было режиссера и осветителя?

— Все бы было довольно неорганизованно... и темно.

— А что бы было, если бы у нас не было аккомпаниатора?
— наконец спросила Юлия Павловна.

— Это была бы довольно тихая пьеса, — признала Айзере.

Айзере поблагодарила Юлию Павловну и вышла в коридор, чтобы все обдумать. Может быть, Динара вовсе и не лучше, чем она, может быть, она просто больше подходит для этой роли, так же, как Айзере больше подходит для игры на пианино. Возможно... Айзере вдруг подумала, что ей может быть очень интересно участвовать в пьесе.

Поразмыслив немного еще, Айзере решила участвовать в спектакле.

— Юлия Павловна, — спросила она, заглядывая в класс, — можно я возьму на себя роль аккомпаниатора?

— У меня даже и не было других вариантов, кроме тебя. А потом будут другие пьесы и другие роли, — нежно напомнила она Айзере.



Айзере поняла, что в будущем будут новые возможности, чтобы получить ту самую славу. Но сейчас она будет аккомпанировать, и впервые она была взволнована исполнением своей роли в пьесе. И хотя на этот раз она не будет играть главную роль, она рада, что у нее тоже важная и ответственная роль.

— Вы когда-нибудь получали главную роль? — спросила Айзере учительницу.

— Иногда, — ответила Юлия Павловна. — Но я знаю одну девушку, которая отказалась от многих хороших, но не главных ролей, потому что она чувствовала то же самое, что и ты.

Айзере заметила блеск в глазах учительницы.

— Юлия Павловна, это были вы? — спросила она. Юлия Павловна подмигнула и улыбнулась:

— Увидимся на репетиции, Айзере.



ГЛАВА 9



Достаточно хорошо

Когда Айзере вернулась из школы, она увидела, что ее мама рисует на заднем дворе. Ее брат Нурлан играл в баскетбол. Она бросила книги на кухонный стол и помчалась к ним.

— Угадайте, что, — сказала она, плюхнувшись в траву рядом с мамой

— Дай угадаю, еще одна пятерка? — подразнил ее брат. Мама неодобрительно посмотрела на Нурлана.

— Очень смешно. В школе набирают новичков в футбольную команду, — сказала Айзере.

— Это же хорошие новости! — одобрительно воскликнула мама. — Футбол — это весело.

Айзере кивнула и стала смотреть, как мама рисует тюльпаны фиолетовой и розовой акварелью. Она хотела рассказать ей про разговор с Айсулу в коридоре и о своих переживаниях, но не знала, как.

_ Тебе нравится рисовать, да? — сказала она вместо этого.

Мама кивнула:

— Я счастлива, когда рисую. Думаю, можно сказать, что живопись — это абсолютно мое.

— Наверное, потому, что у тебя хорошо получается, — ответила Айзере.

— Спасибо. Да, у меня неплохо получается. Но это не совсем то, почему я люблю рисовать. Ведь мне еще, например, нравится играть в теннис, — отметила мама.



— Хотя ты все время проигрываешь!
— крикнул Нурлан, забросив мяч в корзину.

— Ничего страшного, проигрыш не делает меня неудачницей, — парировала мама. — Представь все приятные моменты, которые я пропущу, если позволю этому меня остановить. Кроме того, я чувствую себя лучше и просто наслаждаюсь игрой.

После того, как мама закончила рисовать еще один тюльпан, она спросила:

— Ты записалась на футбол?

— Нет, но Айсулу записалась, — ответила Айзере.

— А ты разве не хочешь играть в футбол? — спросила мама.

Айзере пожала плечами.

— Если я буду играть в футбол, у меня не будет времени для домашней работы, — отметила она.

— Уроки — это, конечно, очень важно, — сказала мама, убирая кисточку. — И я горжусь тем, что ты так много всего делаешь. Но есть еще кое-что, что тоже важно...

«Наверное, получать хорошие оценки», — подумала Айзере.

— Веселиться, — сказала мама.

Айзере удивилась услышав, что ее мама думает, что домашнее задание так же важно, как веселиться.

— Если бы у меня не было времени рисовать и играть в теннис, я бы была не очень счастлива, — добавила мама.

— Но мне кажется, я плохо играю в футбол, — призналась Айзере.

Это была настоящая причина, почему она не записалась. Ей было стыдно признаться в том, что она что-то может делать хуже других. В конце концов, она привыкла быть лучшей во всем.

— Ничего страшного, — заверила ее мама. — Представь веселье, которое ты пропустишь, если позволишь этому остановить тебя.

Но Айзере сомневалась.

— Не думаю, что мне было бы весело, если бы мы проиграли, — сказала она с раздражением.

— Почему нет? — спросила мама.

— Ты не понимаешь, — вздохнула она, — потому что ты бы никогда не стала рисовать плохую картину.

— Так было не всегда, — ответила мама. — Пойдем.

Она пошла в дом и достала свои старые картины.

— Не может быть! — сказала Айзере. Она была удивлена тем, насколько плохо они были нарисованы.

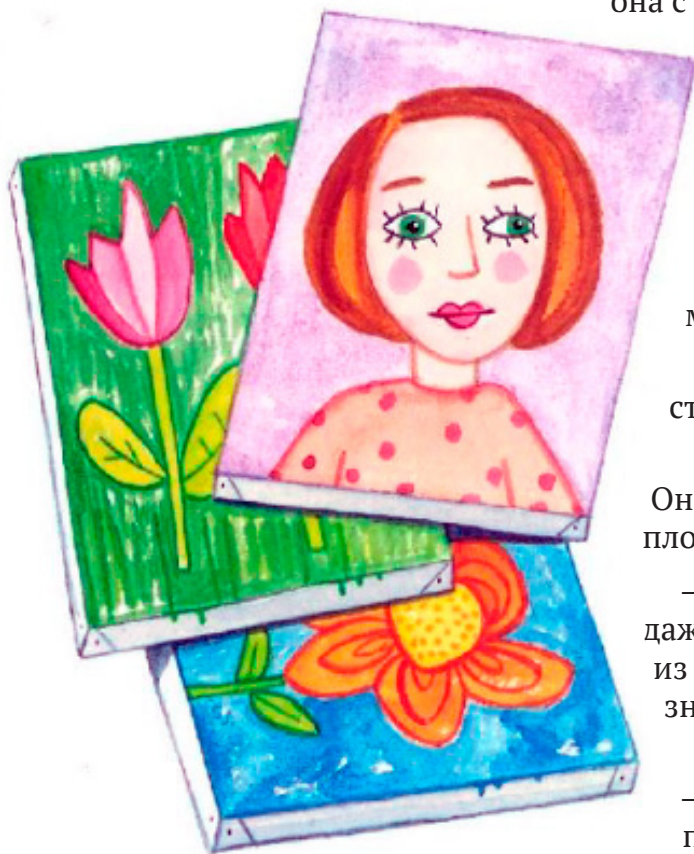
— Может! — мама засмеялась. — Никто даже и не подумал бы купить что-то из этого, но для меня это не имело значения.

— Почему ты продолжала рисовать? — спросила Айзере. Она не могла поверить, что ее мама продолжала рисовать, хотя у нее это так ужасно

получалось. Она вдруг подумала, что для этого нужна смелость.

— Потому что я училась. Мне просто всегда нравилось смешивать цвета и создавать картины. Для меня рисование — это и отдых, и удовольствие одновременно. А тот факт, что у меня стало получаться, — это просто как глазурь на торте. Приятный бонус, — объяснила мама.

Айзере видела, как ее мама любила рисовать.



— Значит, и футбол может стать моим хобби, если мне нравится в него играть, несмотря на то, получается ли у меня, — поняла Айзере.

— Конечно, — согласилась мама.

— И у меня будет получаться все лучше и лучше, — добавила Айзере.

— Конечно! Тут нужно терпение и много практики. Какое-то время тебе придется учиться новому, но зато ты сможешь завести новых друзей, — сказала мама. — И это довольно веские причины, чтобы попробовать, правда?

— Но что если мне не понравится играть в футбол?

— Тогда просто не делай этого. Найдешь что-нибудь другое. Но если ты не попробуешь, откуда ты будешь знать, что это не твое?

Айзере захотелось узнать еще кое-что.

— Ты бы расстроилась, если бы у меня не получилось? — спросила она, потому что больше всего Айзере боялась разочаровать маму и папу.

— Совсем нет, — мама улыбнулась и обняла Айзере. — Почему ты так решила?

Айзере пожала плечами. Она и сама не знала.

— Айзере, тебе не обязательно становиться чемпионом по футболу или круглой отличницей, чтобы мы с папой тобой гордились, — сказала мама. — Мы любим тебя такой, какая ты есть.



Айзере попыталась осознать это — ей не нужно быть лучшей во всем, что она делает. Она просто может быть лучшей, делая те вещи, которые ей нравятся. Она вдруг поняла, что у нее есть куча причин попробовать что-то новое — и желание просто повеселиться занимало первое место. В итоге Айзере загорелась идеей записаться на футбол.





ГЛАВА 10



Просто веселись!

Айзере записалась в футбольную команду, сезон игр начинался через месяц. Тренер уже научил их многим вещам, например, как вести мяч по полю и как не дать перехватить его игроку из другой команды. Однажды, когда они были уже достаточно подготовлены, он их даже научил отбивать мяч головой. Было так классно научиться всему этому! Когда Айзере играла в футбол, она чувствовала себя взволнованной и беззаботной одновременно. Было весело. Футбол ей очень понравился. Но самым лучшим в футболе было то, что она классно проводила время с Айсулу и своими новыми друзьями. Победы стали просто «глазурью на торте», о которой говорила мама, просто приятным бонусом.

Команда «Барсы», где играла Айзере, даже иногда выигрывала матчи, а иногда и проигрывала, как и любая другая команда. Побеждать, конечно, было намного приятнее, но даже когда они проигрывали, Айзере больше не переживала. Им просто было весело, и они гордились тем, что уделяют этому так много времени и многому научились. А ошибки и проигрыши — это абсолютно нормально. Так случается. Все их делают. Но с каждым проигрышем команда «Барсов» узнавала что-то новое.

Весенние дни становились все длиннее и теплее. И вот «Барсы» играли свою последнюю игру сезона. Это был теплый солнечный день. Желтые нарциссы мягко покачивались на ветру, а в воздухе витал запах свежескошенной травы. Айзере выбежала на поле. В тот момент она ни о чем не переживала, она была абсолютно счастлива. И это не было счастьем из-за того, что она делала все идеально. Никто не идеален. Это было счастье, которое приходит с весельем. То, которое приходит от осознания, что достаточно и того, что она делает...



НИКТО НЕ ИДЕАЛЕН

Рассказ о перфекционизме

Айзере Сулейменова — перфекционистка. Если она не может быть лучшей, то чувствует себя неудачницей. Айзере медлит, избегает всего нового и постоянно сравнивает себя с другими. Она убеждена, что у нее все получается недостаточно хорошо.

Благодаря своим учителям и маме Айзере понимает, как можно расслабляться, и как важно пробовать делать что-то новое, не беспокоясь о том, что ей обязательно все нужно делать лучше всех. Она может быть просто собой — и это все, что ей нужно.

«В книге «Никто не идеален» рассказывается, как экстремальный перфекционизм может помешать наслаждаться жизнью. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем детям, которые борются с желанием делать все идеально».

Мартин М. Энтони, доктор наук, автор
«Стратегии по борьбе с перфекционизмом»,
профессор психологии в университете Райерсона, Торонто

«Эллен Фланаган Бернс подарила всем детям, которые страдают от перфекционизма, замечательный подарок, помогая им понять, что неправильные решения — это нормальная часть жизни, и им не нужно стремиться делать все идеально!»

Розмари Коллард-Шцельгит, доктор педагогических наук,
автор книги «Перфекционизм и одаренные дети»