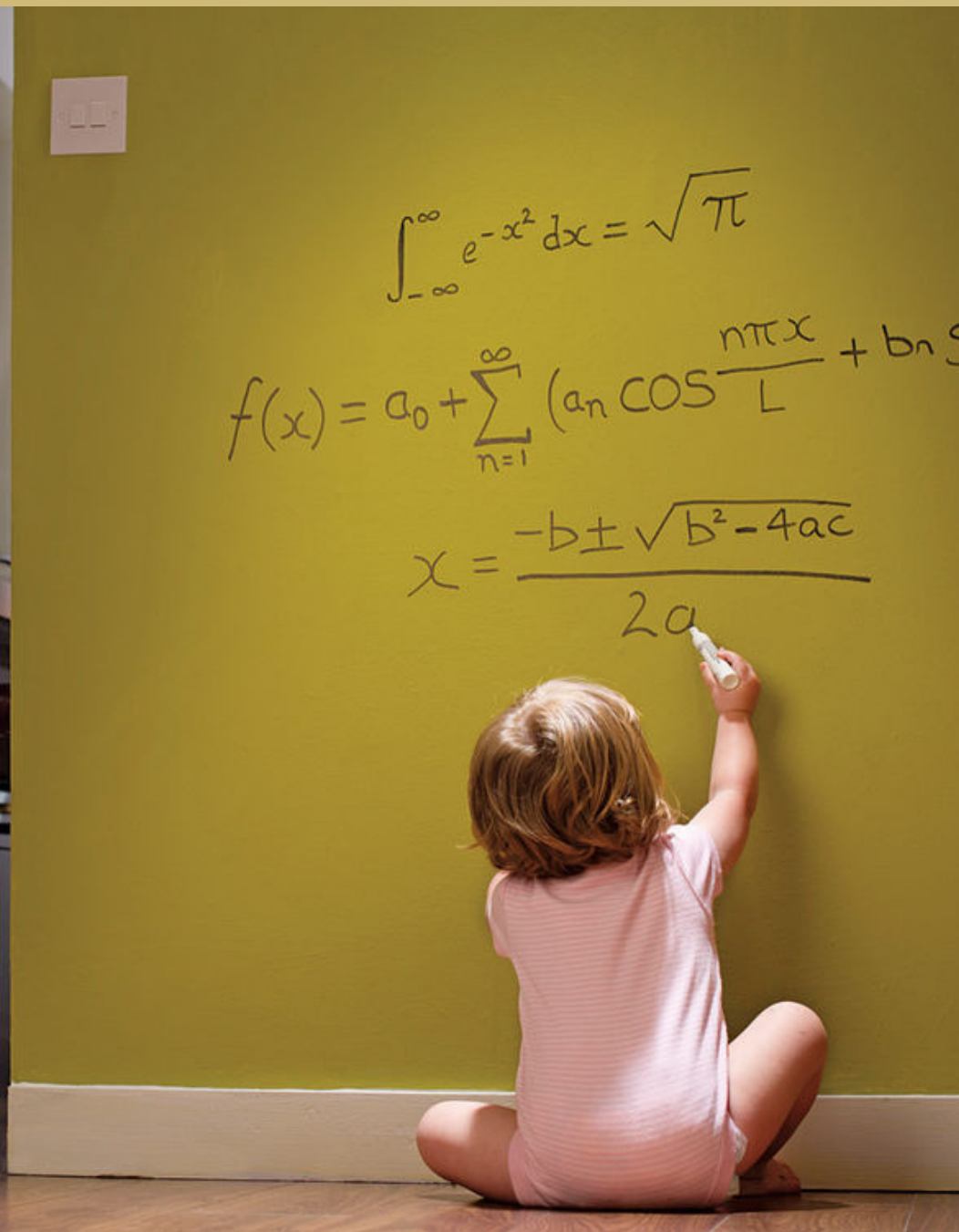


PERFECTIONISME VOORKOMEN

=

LEREN FALEN

DOOR RENATA HANSIKOVA
IEKU ADVIES





WAAR KOMT PERFECTIONISME VANDAAN?

- 1 De druk die kinderen voelen om goed te presteren kan afkomstig zijn van overdreven prijzen die ze van de volwassenen in hun omgeving krijgen.
- 2 Het kan ook komen van het zien van perfectionistische volwassenen die als rolmodel dienen voor het kind.
- 3 Het kan ook komen van langdurige succesvolle ervaringen van het kind – dit kan gebeuren als een kind bijvoorbeeld altijd goede cijfers haalt. Hoogbegaafde kinderen kunnen meestal goede resultaten behalen maar in de 9 van de 10 keer hoeven ze zich helemaal niet in te spannen. Daardoor ervaren ze hun prestatie niet als positief. Het gevolg is dat het kind een scheef zelfbeeld ontwikkelt.

Kinderen hebben faalervaringen nodig, ze moeten oefening hebben in het mislukken. Alleen dan leren ze door te zetten bij moeilijke taken. Het ontbreken aan inspanning roept het perfectionisme op. Wie niet gewend is te mislukken, accepteert op den duur ook geen mislukking meer en zal proberen voor zichzelf de lat steeds hoger te leggen.

Soms gaat het zo ver dat een kind bang is niet perfecte werk af te leveren en doet het dus liever niets. Ze kunnen dan buikpijn hebben, hoofdpijn en zelfs niet naar school willen.

8 manieren om perfectionisme te voorkomen

- 1 Help je kind te begrijpen dat hij zich goed kunnen voelen als hij weet dat hij zijn BEST heeft gedaan – niet alleen als hij de beste is.
- 2 Leg aan je kind uit dat het juist meer leert door fouten te maken, fouten maken is een belangrijk onderdeel van een opdracht.
- 3 Leer je kind hoe hij zichzelf kan evalueren (wat is goed gegaan, wat kan anders) en moedig hem aan kritiek te ontvangen van volwassenen en andere kinderen. Leer je kind hoe hij kritiek kan geven (met gevoel en constructief).
- 4 Deel je eigen fouten met je kind en laat zien hoe je ze oplost.

- 5 Leer je kind routines, gewoontes en organisatie maar help hem te begrijpen dat zijn gewoontes niet zo star moeten zijn, dat ze dus veranderd kunnen worden. Je kunt met opzet bepaalde routines veranderen, zodat je kind leert hiermee om te gaan. Hiermee leert je kind flexibel te zijn.
- 6 Leer je kind technieken voor creatief probleemoplossen en hoe hij kan brainstormen over nieuwe ideeën.
- 7 Leg aan je kind uit dat er meestal meer manieren bestaan om iets goed te doen.
- 8 Wees zelf een rolmodel van gezonde voortreffelijkheid. Wees trots op je werk, maar verberg niet je fouten en lever niet steeds zelfkritiek.

Hoe kan een kind van het perfectionisme afkomen of het hanteerbaar maken?

Het is onwaarschijnlijk dat iemand perfectionistisch gedrag helemaal kan afleren. Maar het is mogelijk te leren hoe je perfectionisme kunt managen.

Een kind kan zichzelf 3 vragen stellen om hem een gezondere houding te helpen ontwikkelen:

- 1 Is dit goed genoeg?
- 2 Zal het op lange termijn echt iets uitmaken?
- 3 Wat is het ergste wat er zou kunnen gebeuren?

Na het beantwoorden van deze vragen komen dingen vaak in perspectief te staan.



Wat kun je als ouder doen:



Streef “goed genoeg” na en niet perfectie



Speel spellen met nadruk op kans. Hiermee kunnen kinderen leren dat verliezen ok is. Tijdens deze spellen kunnen kinderen ook leren te verliezen en ze kunnen leren dat spelletjes leuk kunnen zijn.



Oefen het oefenen. Zoek iets dat je kind nog niet kan en dat niet eenvoudig is. Muziek voor diegenen die niet muzikaal zijn, omdat fouten die gemaakt worden niet blijven hangen.



Leg nadruk op het proces niet op het resultaat. Stel aan jouw kind bijvoorbeeld deze vragen: Hoe ben je tot die conclusie of die volgende stap gekomen? Waarom heb je besloten deze kleur te gebruiken? Wat heb je van deze ervaring geleerd?



Wees specifiek in je verwachtingen. Hoogbegaafde kinderen nemen vaak alles letterlijk, dus wees specifiek, leg exact uit wat je bedoelt met “het project afmaken”.



Gebruik gevoel voor humor. Hoogbegaafde kinderen stellen veel eisen aan zichzelf, je kunt ze helpen relativeren door het gebruik van humor.



Praat over fouten en wat daar positief aan is. Mensen leren van hun fouten. Geef je kind voorbeelden hoe jij van jouw fouten hebt geleerd. Vertel verhalen hoe je fouten maakte toen jij opgroeide.



Stel prioriteiten en plaats dingen in perspectief. Praat er over hoe relatief belangrijk de resultaten zijn. Leg aan je kind uit dat hij het niet direct de eerste keer goed hoeft te hebben.



ALS JE IETS PERFECT
WILT DOEN, HEB JE
JE EERSTE FOUT AL
GEMAAKT...

Wil je meer lezen over hoogbegaafdheid?
Kijk op mijn website www.ieku.nl.

Renata Hamsikova
ECHA Specialist in Gifted Education

IeKu Advies
De Factorij 1, 1689 AK Zwaag
tel.: 06-22511886, email: renata@ieku.nl

