

PERFEKT ALI DEFEKT – PERFEKCIIONIZEM PRI OTROCIH

Povzetek: Osebnost je relativno trajna celota posameznikovih psihičnih, fizičnih in vedenjskih značilnosti, zaradi česar je edinstven in se razlikuje od drugih posameznikov. Poleg genetike oz. dednosti na oblikovanje osebnosti vpliva tudi okolje, v katerem otrok živi, pričanja, predstave in pričakovanja staršev in drugih, otroku pomembnih oseb. Že od zgodnjega otroštva otrok sprejema informacije iz okolice, se zgleduje po starših in razvija občutek za uspešnost, delovne navade, natančnost, vestnost in številne druge vrednote. Z opazovanjem odzivanja okolice razvija življenjske nazore in odnos do samega sebe, si v skladu s tem zastavlja cilje, včasih tudi pretirano visoke cilje in standarde ter je preveč zahteven do sebe. V slednjem primeru govorimo o osebnostni lastnosti, imenovani perfekcionizem, za katero je značilna težnja k popolnosti. Začetek razvoja perfekcionizma se kaže že v otroštvu. Pomemben vpliv na razvoj perfekcionizma pri otroku imajo starši s svojimi pričakovanji, kritikami in pohvalami, namenjenimi otroku. Perfekcionizem lahko posameznika motivira k vztrajanju in vodi do želenih uspehov ali pa vodi do negativnih posledic, kot so: občutki krivde, nizko samospoštovanje, anksioznost, depresija, obsesivno - kompulzivno vedenje, pomanjkanje zaupanja vase itd. Perfekcionizem ni popolnost, temveč je nenehna težnja k popolnosti. Dejstvo je, da je popolnost oz. perfektnost nedosegljiva in da so napake sprejemljive, poučne in prispevajo k osebnostni rasti.

Ključne besede: perfekcionizem, težnja k popolnosti, otroci, starši, okolica

Uvod

V vrtcu se pri svojem delu kot psihologinja srečujem z različnimi otroki glede na njihov temperament in karakter ter opažam, da se razvijajo v različne, a edinstvene osebnosti. Med njimi prepoznavam tudi otroke, ki so v primerjavi z vrstniki pretirano zaskrbljeni ali zadržani v določenih situacijah, kažejo težnjo k popolnosti in pri katerih se že v zgodnjem predšolskem obdobju pojavljajo znaki perfekcionizma.

Perfekcionizem kot osebnostna lastnost

Osebnost je relativno trajna celota posameznikovih psihičnih, fizičnih in vedenjskih značilnosti, zaradi česar je edinstven in se razlikuje od drugih posameznikov (Musek, 1999, str. 17). Ena od osebnostnih lastnosti je perfekcionizem, za katero je značilna težnja k popolnosti. Perfekcionizem je opredeljen kot (Tavzes, 2002):

- prizadevanje za popolnost ali dovršenost;
- etični nauk o možnostih človeka in človeštva za moralno, socialno in duhovno izpopolnjevanje;
- nevrotska, obsesivna, pretirana težnja po popolni izvedbi še tako nepomembne naloge.

Perfekcionistični posamezniki so pretirano vztrajni, natančni in organizirani pri doseganju zastavljenih in visokih ciljev. Značilno zanje je, da si postavljajo ekstremno visoke zahteve in

se v primeru nedoseganja le-teh močno obsojajo, saj sami niso nikoli popolnoma zadovoljni s seboj in s svojimi dosežki.

V psihologiji sta najbolj znana dva modela perfekcionizma, ki sta si različna glede na pojmovanje.

Model Frosta, Martena, Laharta in Rosenblate-ja (1990) perfekcionizem definira kot postavljanje pretirano visokih zahtev in njihovo izvajanje pogosto spremljajo pretirano kritične samoocene. Jedro razvoja perfekcionizma naj bi bila pričakovanja staršev. V sklopu tega se pojavlja šest dimenzij perfekcionizma:

1. Zaskrbljenost zaradi lastnih napak
2. Visoki osebni standardi
3. Starševska kritika
4. Visoka pričakovanja staršev
5. Dvom v svoja dejanja
6. Organiziranost

Model Hewitta in Fletta (1991) perfekcionizem opisuje s tremi dimenzijami:

1. Perfekcionizem, usmerjen nase (postavljanje zahtevnih standardov zase, strogo ocenjevanje in cenzuriranje lastnega vedenja, samokaznovanje, prizadevanje k lastni popolnosti in izogibanje neuspehom, samokritika)
2. Perfekcionizem, usmerjen na druge (pričakovanja in prepričanja o zmogljivostih drugih; strogo ocenjevanje dejanj drugih in zahtevanje popolnosti od njih; pripisovanje krivde drugim, pomanjkanje zaupanja in celo sovražnost do drugih)
3. Družbeno predpisan perfekcionizem (potreba po doseganju standardov in po izpolnjevanju pričakovanj drugih, za perfekcionista pomembnih oseb; prepričanje in zaznavanje strogega ocenjevanja s strani drugih, za perfekcionista pomembnih oseb, in zahtevanje popolnosti z njihove strani; strah pred negativnim vrednotenjem)

Sodobnejše raziskave perfekcionizem delijo na dve medsebojno povezani dimenziji in to sta:

1. Privrženost visokim standardom, urejenosti in organizaciji, kar pozitivno vpliva na posameznikovo samospoštovanje. To je:
 - normalni, adaptivni perfekcionizem (Chang, 2000; Rice in Mirzadeh, 2000) ali
 - pozitivno prizadevanje za dosežke (Rice, Ashby in Slaney, 1998)
2. Visoki standardi, ki se vedno zdijo nedosegljivi, in potreba po izogibanju. To je:
 - nevrotični, maladaptivni perfekcionizem (Chang, 2000; Rice in Mirzadeh, 2000) ali
 - maladaptivna skrb zaradi ocenjevanja (Rice, Ashby in Slaney, 1998)

Glede na ugotovitve sodobnih raziskav ljudi delimo v tri skupine:

1. Posamezniki brez perfekcionizma – imajo nizke osebne standarde in pričakovanja.
2. Posamezniki z adaptivnim perfekcionizmom – imajo visoke osebne standarde in pričakovanja, red in organiziranost v veliki meri pričakujejo oz. zahtevajo tudi od drugih.
3. Posamezniki z maladaptivnim perfekcionizmom – močno so zaskrbljeni zaradi možnih napak, močno dvomijo vase, svoje starše pa doživljajo kot preveč kritične in zahtevne.

Razvoj perfekcionizma

O perfekcionizmu obstaja veliko različnih teorij, a strokovnjaki soglašajo glede razvoja težnje k popolnosti. Ali bo nekdo razvil težnjo k popolnosti oz. perfekcionizem in kakšen bo le-ta, je

poleg genetike močno odvisno od družinskega okolja, v katerem otrok odrasča. Že od zgodnjih let otrok sprejema informacije iz okolice, se zgleduje po pomembnih drugih – predvsem starših, po njihovih prepričanjih in tako razvija občutek za uspešnost, delovne navade, natančnost, vestnost in številne druge vrednote.

Raziskave so pokazale pomembne korelacije med perfekcionizmom otroka in njegovih staršev (Chang, 2000), zlasti staršev istega spola. Starši otroku predstavljajo vzor, so model, po katerem se otrok zgleduje. Otroci so zelo dobri opazovalci in vedo celo boljše prebrati svoje starše kot ti mislijo. Ni presenetljivo, da so pogosto starši otrok s perfekcionizmom tudi sami perfekcionisti v odnosu do sebe (imeti popoln izgled, biti popoln starš popolnemu otroku, biti popoln zakonec, popoln delavec v službi, biti popoln športnik, biti vedno dobre volje, biti popolna gospodinja itd.). Določeni otroci to posnemajo, tudi sami so vključeni v različne dejavnosti izven vrtca (učenje tujega jezika, treniranje raznih športov, obiskovanje pravljičnih uric in delavnic za otroke), pri čemer jim veliko pomeni, da so tako staršem lahko bolj podobni in bodo starši nanje ponosni. Na nekatere otroke pa opazovanje svojih perfekcionističnih staršev vpliva tako, da »zablockirajo«, so v krču, pri njih se pojavlja naučena nemoč, saj so prepričani, da ne bodo uspešni in zato raje niti ne poskusijo narediti nečesa, kot pa da bi naredili napako in s tem razočarali svoje starše in sebe. Z opazovanjem odzivanja okolice otrok razvija življenjske nazore in odnos do samega sebe ter si v skladu s tem zastavlja cilje. Včasih je celo preveč zahteven do sebe ter si zada tudi pretirano visoke cilje in standarde. V tem primeru govorimo o osebnostni lastnosti, imenovani perfekcionizem, za katero je značilna težnja k popolnosti.

Na razvoj perfekcionizma v veliki meri vplivajo perfekcionistični in preveč zahtevni starši (Frost, Lahart in Rosenblate, 1991). Perfekcionistični starši ne le omalovažujejo lastne dosežke, ampak s težavo pohvalijo in nagradijo tudi trud svojih otrok (Missildine, 1963; v Frost in sod., 1991). Namesto pohvale otroka vneto spodbujajo naj se potruji močneje. Na tak način mu nenehno sporočajo, da nikoli ni dovolj dober, da bi si zaslužil njihovo pohvalo oz. mu nikoli ni dovoljeno biti zadovoljen sam s sabo. V takih družinah se starševsko vedenje konsistentno pojavlja v obliki pretiranega nadzora, visokih zahtev in nekonsistentnost sprejemanja in topline (Maccoby in Martin, 1983; Schaefer, 1959). V teh primerih se otroci začnejo podcenjevati, se počutijo, da nikoli niso dovolj dobri in da niso vredni naklonjenosti svojih staršev. Taki posamezniki razvijejo destruktivna prepričanja, ki se v njih samih popolnoma usidrajo kot: »če bom popoln, bom ljubljen«; »če ne bom popoln, ne bom ljubljen«; »če se bom dovolj potrudil, me bodo starši imeli radi«. Najpogosteje se perfekcionizem razvije pri tistih otrocih, katerim starši izkazujejo pogojno ljubezen; torej jih imajo radi pod pogojem in samo takrat, kadar je otrok najboljši, ko ne dela napak, ko je urejen in »priden«, ko se trudi in trdo dela. Pogosto tak otrok pričakovanja staršev ponotranji in zato postane tudi sam do sebe strog. Njegovo samospoštovanje in samopodoba sta pogojeni z uspehom. Tak otrok in kasneje odrasel se spoštuje le, če je najboljši, če ne dela nobenih napak in je deloven, če je najlepši itd.; skratka, če je popoln.

Okolje, ki otroka vzgaja v smislu perfekcionizma oz. težnje k popolnosti, je polno neodobravanj, nekonsistentnih potrditev s strani staršev in pohval otroka le pod določenimi pogoji oz. zelo redko. V omenjenem okolju otrok ne more razviti občutka za to, kaj sploh pomeni »biti dovolj dober«. Popolnost zanj predstavlja jasnejši kriterij in pravilo za to, kaj je sprejemljivo, medtem ko vse, kar ni popolno, ni sprejemljivo. To pomeni, da mora otrok stvari opravljati brezhibno, saj le tako lahko zadosti zahtevam svojih staršev in se izogne njihovi kritiki.

Perfekcionistični starši uporabljajo ljubezen in pohvale kot nagrado, če otrok izpolni visoke zahteve (Burns, 1981; v Frost in sod., 1991). V primeru, ko otrok stori napako ali ko mu spodleti, se perfekcionistični starši odzovejo z zaskrbljenostjo ali razočaranjem. Ti otroci so pogosto deležni subtilnih oz. prikritih sporočil s strani staršev, ki jih otroci še posebej dobro opazijo in zaznajo, čeprav se starši niti ne zavedajo, kaj s svojo verbalno in neverbalno govorico telesa pravzaprav sporočajo (npr. očitajoč ton glasu, sarkastične pripombe, molk, nenaklonjena mimika, razočaran pogled itd.). Takšen odziv otrok zazna kot zavrnitev, ki jo skuša odpraviti s prepričanjem, da mora naloge opravljati popolno, saj se bo le s tem izognil napakam in bo samo takrat sprejet in ljubljen s strani staršev, ko bo vse opravljeno popolno.

Številni vzorci vedenja staršev lahko otroku služijo kot model za to, kako mora naloge opravljati popolno, koliko napak je dovoljenih oz. koliko spodrseljajev se še da tolerirati.

Poleg vzgoje na razvoj perfekcionizma vpliva tudi vzorec navezanosti na starše, ki je relativno konsistenten skozi čas. Vzorce navezanost delimo na zanesljive (varne) in nezanesljive (ne-varne). Posamezniki z adaptivnim perfekcionizmom imajo s starši zanesljiv vzorec navezanosti, kar pomeni, da so njihovi starši suportivni, spodbujajo perfekcionizem, če otrok ne dosega starševskih standardov in pričakovanj, ga starši ne kaznujejo, mu ne očitajo in se ne poslužujejo negativnih posledic (sankcij) za otroka. V nasprotju s tem so posamezniki z maladaptivnim perfekcionizmom, pri čemer je pogosta negotova navezanost na starše. Starši so čustveno manj usklajeni z otrokom in za njegove uspehe ga ne pohvalijo posebej. So pa za njihove dosežke precej zaskrbljeni in v primeru, kadar otrok ne izpolni njihovih pričakovanj, so nagnjeni k strogemu kaznovanju in kritiki.

Perfekcionizem pri otrocih

Perfekcionizem se pri otrocih lahko kaže na različne načine, kar tudi sama opažam pri svojem delu z otroki v vrtcu. Je to za otroka vrlina ali ovira – perfekt ali defekt? Perfekcionizem je po eni strani lahko otrokova vrlina, saj ga motivira k vztrajanju in vodi do zelenih dosežkov. Uživa v tem, ko si postavlja visoke cilje in standarde, ki jih potem tudi dosega in opravljanje težkih nalog jemlje kot izziv ter pot do uspeha. Mnogokrat pa perfekcionizem lahko otroka ovira. To lahko prepoznamo kot:

- otrok ima previsoke in nedosegljive cilje, ki mu predstavljajo stisko; prepričan je oz. predpostavlja, da nečesa ne bo naredil dovolj dobro oz. da mu bo spodletelo in bo neuspešen; odzove se zelo burno in čustveno, ima histeričen izbruh, joka, vpije, naloge odriva, se jim izogiba ali pa se jih sploh ne loti;
- je prepričan, da nikoli nič ne naredi dovolj dobro, saj se primerja z odraslim;
- omalovažuje svoj trud in uspehe (v smislu »ena lastovka še ne prinese pomladi«);
- ima slabo samopodobo, nizko samospoštovanje in pomanjkanje zaupanja vase;
- si večino časa prizadeva biti popoln - je pretirano natančen, izredno vztrajen, organiziran;
- razmišlja po principu vse ali nič;
- ima težave z odločanjem, je negotov, kaj če se bo napačno odločil;
- je pretirano zaskrbljen zaradi lastnega neuspeha in ima nenehni strah pred napakami;
- je pretirano kritičen do sebe, se obsoja za lasten neuspeh;
- strah ga je, da bo razočaral starše, če ne bo popoln;
- zelo je občutljiv na še tako majhno kritiko;
- zmoti ga vsaka malenkost (npr. nitka, ki visi iz oblačila; las, ki narobe štrli; igrače, ki niso pospravljene po točno določenem redu; oblačila, ki niso razvrščena po barvi itd.);

- se izogiba potencialno stresnim situacijam;
- je zadržan v javnosti in ga je strah pred tem, da se v javnosti osramoti;
- je kritičen tudi do drugih;
- razvije obsesivno - kompulzivno motnjo (motnje hranjenja, obsedenost s čistočo, z zdravjem itd.);
- zanj je pomemben le končni rezultat oz. uspeh in ne trud;
- ima občutke krivde, je anksiozen, lahko se pojavi depresija;
- zaradi stresa, ki ga doživlja ob tem, ko ne dosega visokih standardov, lahko celo zboli, ima glavobole, si grize nohte, se vede samodestruktivno itd.

Kako lahko perfekcionizem pri otrocih ublažimo

Otroci, ki preveč trpijo zaradi perfekcionizma, potrebujejo pomoč odraslih. Če se odrasli, zlasti starši zavedajo, da je lahko perfekcionizem za otroka nevaren, lahko v zvezi z zmanjšanjem le-tega otroku pomagajo. Nekaj nasvetov kako lahko odrasli otroku pomagamo v primeru, ko ga ekstremni perfekcionizem ovira v njegovem vsakdanu:

- Napake se dogajajo vsakomur - pojasnimo otroku, da se napake dogajajo, so del učenja in nič ni narobe, če se kdaj zmotimo.
- Bodimo vzor otroku – ubesedimo, da se včasih tudi mi zmotimo, se pošalimo na svoj račun, ko nam kaj ne uspe, zavestno blažimo perfekcionizem pri sebi.
- Ustvarimo umirjeno, prijetno in strukturirano okolje – poskusimo ustvariti okolje, v katerem se bo otrok počutil sprejetega, četudi stori kakšno napako. Otroku nudimo brezpogojno ljubezen. Prisluhujemo mu, da dobi občutek, da je slišan, saj se posledično s tem zmanjša otrokova anksioznost.
- Ustvarjajmo priložnosti za otrokov uspeh – priložnosti, v katerih bo razvijal svojo samozavest in samopodobo.
- Opazimo in pohvalimo otrokov trud - pomemben je način kako odrasli otroku sporočamo, da opazimo njegov trud in ne povečujemo dosežka. Otroka naučimo, da bo znal ceniti sebe in svoj trud, ki ga je vložil.
- Brez nenehnih primerjav z drugimi otroki ali s sorojenci - vsak otrok je individuum in ga primerjajmo s samim seboj, osredotočimo se na njegov lastni razvoj in napredek.
- Zmanjšajmo pričakovanja - na akademskem področju (splošna poučenost, predčasno branje in pisanje itd.), število izvenvrstevskih dodatnih dejavnosti (razni športi, tuji jezik, glasba, delavnice itd.).
- Postavljanje realnih ciljev - naučimo otroka postavljati zanj realne cilje, ki jih lahko doseže. Včasih je otroku potrebno ponuditi manj zahteven izziv oz. skleniti kompromis, da bo imel občutek, da zmore in da je cilj zanj realen.
- Razvijanje delovnih navad - otroka spodbujajmo k razvijanju delovnih navad, ga vključimo v hišna opravila, kjer je pomembno, da je delo opravljeno in ne da mora biti popolno opravljeno.
- Mišljenje vse ali nič - zmanjšati pri otroku tovrstno razmišljanje (mu razložiti, da je pomembneje nalogo narediti, kot pa ne narediti in odnehati zaradi tega, ker morda ne bo perfektno narejena).
- Nagrajevanje, žetoniranje za opravljeno nalogo – npr. izdelati tabelo opravil, v katero otrok prejme štampljko za optimalno, ne pa perfektno opravljeno nalogo.
- Razložiti navodilo in pojasniti pričakovanje - otroku vnaprej pokazati opravilo, da vidi in dobi občutek, potem naj poskusi to opraviti sam.

- Opravljanje vseh in ne samo določenih nalog - poudariti, da vsak od nas določenih nalog ne opravlja z veseljem, kar pa še ne pomeni, da jih ni treba opraviti. Vseh nalog se je treba lotiti in jih po svojih najboljših močeh opraviti.
- Osredotočiti se na dolgoročni cilj - če se trudiš in treniraš, se bo obrestovalo in ti bo uspelo. Otroku dajmo vedeti, da se počasi daleč pride in vedno ni takojšnjih uspehov, kar pa še ne pomeni, da je potrebno odnehati.
- Izstopiti iz cone udobja - otroku omogočiti različne izzive, da se ima možnost učiti soočanja z negativnimi izkušnjami in kako to sprejeti.
- Vedenjsko-kognitivne tehnike – naučiti otroka kako reševati probleme, kako se soočiti z neuspehom, kaj je najhujši možni scenarij, razdeliti zahtevnejše naloge v več manj zahtevnih korakov, igre vlog itd.
- Razvijajmo otrokovo samopodobo in zaupanje vase – npr. preko učenja pozitivnih samogovorov, pohvale itd.
- Pozitivni idol - skupaj z otrokom poiskati pozitivni model znane osebe ali junaka iz knjige oz. risanke, ki kljub napakam in spodrseljajem vztraja in se trudi doseči cilj.

Zaključek

Že v otroštvu se kaže začetek razvoja perfekcionizma, na kar ima poleg genetskih dejavnikov pomemben vpliv otrokova okolica, starši in njihova pričakovanja. Pri perfekcionizmu kot osebnostni lastnosti je tanka meja med tem, ali gre za vrlino ali oviro. Perfekcionizem se pogosto omenja v smislu superlativov, kot nekaj odličnega, popolnega, morda celo zavidanja vrednega, pri čemer se pozablja, da perfekcionizem ni popolnost, temveč je nenehna težnja k popolnosti, ki pa lahko posameznika v njegovem vsakdanjem življenju močno ovira in lahko celo zbolji. Dejstvo je, da je popolnost oz. perfektnost nedosegljiva in da so napake sprejemljive, poučne in prispevajo k osebnostni rasti.

Literatura

- Chang, E.C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes examining a meditation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 19-26.
- Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C. in Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R.O., Lahart, C.M. in Rosenblate, R. (1991). The Development of Perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and reaserch*, Vol. 15, No. 6, str. 469-489.
- Hewitt, P.L. in Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts, Conceptualization, assessment and asociation with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Maccoby, E.E., Martin, J.A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. V E.M. Heterington (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4 Socialization, personality, and social development* (pp. 1-100). New York: Wiley.

- Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Rice, K.G., Ashby, J.S. in Slaney, R.B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression. A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K.G. in Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Schaefer, E. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of Abnormal and Child Psychology*, 59, 226-253.
- Tavzes, M. (2002). *Veliki slovar tujk*. Ljubljana: Cankarjeva založba.