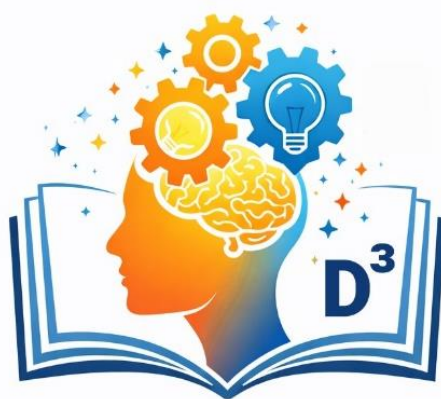


E-priručnik

KADA SAVRŠENSTVO POSTANE TERET

Perfekcionizam darovitih učenika



OŠ Bartula Kašića Zadar
Darovitost na treću

Urednica: Vera Šušić

SADRŽAJ

1.	Uvod	1
2.	O perfekcionizmu <i>Kristina Mužinić</i> <i>Vera Šušić</i>	3
3.	Radionica 1. Jesam li perfekcionista? <i>Iva Slačanac</i>	11
4.	Radionica 2. Nisam uspio... JOŠ <i>Ana Baričević</i> <i>Vera Šušić</i>	19
5.	Radionica 3. Neuspjesi slavnih <i>Vera Šušić</i>	30
6.	Radionica 4. Trening otpornosti na perfekcionizam <i>Dora Jakelić</i> <i>Vera Šušić</i>	46
7.	Radionica 5. Escape room „Griješiti je u redu“ <i>Maja Pečarić</i> <i>Vera Šušić</i>	52

UVOD

Ovaj priručnik rezultat je provedbe projekta *Darovitost na treću* kojega je financiralo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih u okviru javnog Poziva za sufinanciranje projekata i programa rada s darovitim učenicima u osnovnim i srednjim školama u školskoj godini 2025./2026. Nositelj projekta bila je OŠ Bartula Kašića Zadar, a partneri su bili Centar za uočavanje i rad s darovitim DAR - Zadar, Sveučilište u Zadru – Odjel za psihologiju, Sveučilište obrane i sigurnosti dr. Franjo Tuđman, Hrvatska škola Miroslava Krleže Pecs (Mađarska), Centar izvrsnosti za fiziku, Grad Zadar - Upravni odjel za odgoj i školstvo.

Tekst u ovom priručniku pisan je u muškom gramatičkom rodu, ali se u svim segmentima jednako odnosi na osobe muškog i ženskog spola. Muški rod upotrijebljen je radi veće preglednosti i lakšeg čitanja teksta.

Cilj projekta bio je pružanje psihološke i odgojno-obrazovne podrške darovitim učenicima u različitim područjima: društveno-humanističkom (polje psihologija), matematičkom i prirodoslovnom. Aktivnosti u društveno- humanističkom području provođene su pod nazivom „**Kad savršenstvo postane teret – perfekcionizam darovitih učenika**“. U matematičkom području odrađene su aktivnosti pod nazivom „**Matematika oblikuje naš svijet**“. Cilj ovih aktivnosti bio je motivirati darovite učenike da prepoznaju matematiku u arhitekturi koja ih okružuje, potaknuti ih da uče o povijesti svoga grada kroz poznate arhitektonske građevine, istražuju arhitekte koji u svom radu spajaju matematiku i umjetnost te da izraze vlastitu kreativnost. Ostvarena je i međunarodna suradnja s Hrvatskom školom Miroslava Krleže u Pečuhu. Kroz aktivnosti ih je vodila Natalija Zvelf, učiteljica matematike, izvrsna savjetnica. U prirodoslovnom području odrađene su aktivnosti pod nazivom „**Fizikalno-geografska obilježja i važnost valova**“ kroz koje su daroviti učenici istraživačkim pristupom razvijali prirodoslovno i kreativno divergentno mišljenje. Kroz aktivnosti ih je vodio Dinko Marin, učitelj povijesti i geografije, izvrsni savjetnik.

Daroviti učenici često sebi postavljaju visoke standarde i žele biti uspješni u svemu što rade. Perfekcionizam može biti snažan motivator, poticati upornost i odgovornost. Međutim, može biti i veliki teret koji utječe na mentalno zdravlje darovitih učenika. Dakle, razlikujemo zdravi i nezdravi perfekcionizam. Projektne aktivnosti bile su usmjerene na osvještavanje, razumijevanje i smanjivanje nezdravog perfekcionizma kod darovitih učenika viših razreda osnovne škole. Odabir učenika napravljen je tako da je na svim učenicima od petog do osmog razreda primijenjena Multidimenzionalna skala perfekcionizma (Frost i suradnici, 1990), a potom su izdvojeni daroviti učenici koji su na navedenoj skali imali visoko razvijen nezdravi perfekcionizam. S njima je odrađeno pet radionica koje su predstavljene u ovom priručniku. Osim priručnika, napravljen je i set od 30 kartica za suočavanje s perfekcionizmom koji može poslužiti stručnim suradnicima kao koristan alat u radu s darovitim učenicima. Budući da učitelji i roditelji imaju važnu ulogu u smanjivanju nezdravog perfekcionizma napravljena je edukacija učitelja i roditelja, a izrađene su i pisane smjernice za učitelje i roditelje.



Napomena:

Ovaj je priručnik ostvaren uz financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.
Sadržaji u priručniku isključiva su odgovornost autora.

Voditeljica projekta:

*Vera Šušić,
psiholog izvrsni savjetnik*

O PERFEKCIONIZMU

Kristina Mužinić, studentica psihologije

Vera Šušić, psiholog

U suvremenom društvu, težnja za izvrsnošću često se potiče i nagrađuje, budući da se koncept uspjeha često povezuje s visokim akademskim postignućem i sposobnošću ispunjavanja stalno rastućih očekivanja (Scoulas i sur., 2024; Sepiadou, 2024). U svom istraživanju, Sepiadou i suradnici (2024) spominju kako se akademski uspjeh smatra jednim od najvažnijih ciljeva obrazovanja u trenutnom socioekonomskom kontekstu i kulturnoj klimi. Iako to može biti korisno u obliku motivacije usmjerene na osobni rast i postignuće, težnja za pretjerano visokim standardima može lako postati i psihički opterećujuća. Primjerice, učenici koji odrastaju u obrazovnom okruženju karakteriziranom standardiziranim ocjenjivanjem mogu u takvom kontekstu početi izjednačavati uspjeh s izvrsnošću, dok se pogreške mogu implicitno tumačiti kao pokazatelji nedovoljne sposobnosti ili truda. Jednostavnije rečeno, s obzirom na to da obrazovno okruženje potiče visoke standarde akademskih postignuća, ono može poticati i perfekcionistačke tendencije kod učenika, ali i učitelja (Flett i sur., 2009; Samfira i Maricuțoiu, 2021; Schruder, 2014). Težnja za uspjehom može biti adaptivna i razvojno korisna, ali pretjerani fokus na bespriječnost može doprinijeti maladaptivnim obrascima razmišljanja i ponašanja (Stoeber i Otto, 2006). Jedan od najčešće proučavanih konstrukata koji opisuju ovaj složeni odnos je perfekcionizam koji je privukao znatnu pozornost zbog svoje važnosti na raskrižju područja psihologije, obrazovanja i mentalnog zdravlja. Riječ je o multidimenzionalnoj osobini ličnosti koju karakterizira težnja za savršenstvom te pretjerano visoki i često nerealni osobni standardi popraćeni oštrom samokritikom (Hewitt i sur., 2017; Frost i sur., 1990; Stoeber, 2018).

Modeli perfekcionizma

Upravo zbog svoje multidimenzionalne prirode, perfekcionizam se ne bi smio svesti samo na težnju za visokim postignućima. Umjesto toga, treba istaknuti kako on obuhvaća složen odnos između osobnih standarda, percipiranih očekivanja od drugih, samopoštovanja, samoprocjene te emocionalne regulacije (Hewitt i Flett, 1991; Flett i sur., 2022; Frost i sur., 1990). Iako težnja za izvrsnošću sama po sebi nije negativna jer može poticati motivaciju i postignuće kod pojedinaca, problem nastaje kada nečije samoprihvatanje u potpunosti ovisi o postizanju bespriječne izvedbe, što je samo po sebi nerealan standard. U svom istraživanju, Stoeber i Otto (2006) ističu da su perfekcionistačke težnje usmjerene na sebe pozitivne ako perfekcionista nisu previše zabrinuti zbog pogrešaka i negativnih procjena drugih. Rane definicije perfekcionizma opisivale su ga prvenstveno kao maladaptivnu osobinu povezanu s anksioznošću i nezadovoljstvom. Primjerice, Hollender (1965) je prvenstveno jednodimenzionalno definirao perfekcionizam kao negativnu praksu zahtijevanja od sebe ili

drugih višu kvalitetu izvedbe nego što to zahtijeva situacija, ukorijenjenu u osjećaju inferiornosti i stalnom oslanjanju na postignuća za osjećaj vlastite adekvatnosti. Na sličan jednodimenzionalan način, Burns (1980) je definirao perfekcionizam kao sklop nerealnih standarda, kompulzivnog i upornog rada prema svojim ciljevima i mjerenje osobne vrijednosti isključivo na temelju vlastitih rezultata i postignuća. Međutim, novija istraživanja sve više prepoznaju njegovu multidimenzionalnu prirodu i kao takvu neki istraživači razlikuju adaptivni oblik perfekcionizma koji karakterizira organizacija, upornost i visoka motivacija, te maladaptivni oblik koji uključuje kroničnu sumnju u sebe, strah od neuspjeha i pretjeranu zabrinutost zbog pogrešaka (Enns i sur., 2002). Pojedinci s maladaptivnim perfekcionistačkim tendencijama često doživljavaju nesklad između svoje stvarne izvedbe u nekom području i svojih unutarnjih standarda, što dovodi do kroničnog nezadovoljstva bez obzira na objektivni postignuti uspjeh (Benedetto i sur., 2024). To dovodi do još jedne ključne karakteristike perfekcionizma, a to je da on nije isključivo definiran prisutnošću visokih standarda, već i evaluativnim značenjem koje se pripisuje tim standardima. Kada samopoštovanje postane uvjetovano postizanjem besprijekornih rezultata, perfekcionizam ne samo da može funkcionirati kao faktor rizika za razvoj fizičkih i mentalnih poremećaja (poput anksioznosti, poremećaja prehrane, depresije i suicidalne ideacije), već i otežava suočavanje s neizbježnošću teškoća i bolesti kada se one pojave (Adkins i Parker, 1996; Hewitt i Flett, 1991; Limburg i sur., 2017; Patterson i sur., 2021). Kako bi preciznije operacionalizirali perfekcionizam, Hewitt i Flett (1991) osmislili su Multidimenzionalnu skalu perfekcionizma (HF-MPS), kojom su postavili da on nije jednodimenzionalno određen, već se sastoji od tri ključne dimenzije: samousmjereni perfekcionizam, socijalno propisani perfekcionizam i perfekcionizam usmjeren na druge. Samousmjereni perfekcionizam odnosi se na postavljanje nevjerojatno visokih, nerealnih standarda i neumoljivo kritiziranje vlastitih neuspjeha. Društveno propisani perfekcionizam je uvjerenje da drugi (bilo da se radi o vršnjacima, obitelji ili općenito društvu) zahtijevaju savršenstvo, popraćeno osjećajima osuđivanja i pritiska da se ispune očekivanja ostalih. Perfekcionizam orijentiran na druge, kao što i samo ime govori, odnosi se na usmjeravanje perfekcionistačkih očekivanja prema drugim ljudima, očekujući od njih visoke, često nedostižne standarde i oštro osuđujući njihove pogreške. Noviji modeli razlikuju perfekcionistačke težnje (mogu biti adaptivne) i perfekcionistačke brige (obično maladaptivne) (Stoeber i sur., 2020). Perfekcionistačke težnje odnose se na aspekte perfekcionizma povezane s iznimno visokim osobnim standardima i snažnom težnjom prema savršenstvu, dok perfekcionistačke brige uključuju strah od pogrešaka, osjetljivost na negativnu evaluaciju, osjećaj nekongruentnosti između osobnih standarda i stvarne izvedbe te nelagodu kao reakciju na nesavršenost.

Razvoj perfekcionizma: obrazovno okruženje, obitelj i osobine ličnosti

Dublje razumijevanje perfekcionistačkih sklonosti i razlike između maladaptivnih i adaptivnih oblika od posebne je važnosti u obrazovnom okruženju gdje su postignuće i vrednovanje isprepleteni, a nerijetko i izjednačeni. Kada je riječ o samom razvoju perfekcionistačkih tendencija, ono se shvaća kao rezultat složene interakcije između individualnih dispozicija i utjecaja okoline. Visoko kompetitivno školsko okruženje, često vrednovanje i usporedba s vršnjacima mogu doprinijeti internalizaciji visokih standarda (Schruder, 2014). Na taj način, iako nisu osmišljene samo za pružanje znanja već i za poticanje učenja i motivacije, obrazovne ustanove mogu nenamjerno doprinijeti tome da mnogi učenici internaliziraju uvjerenje da je njihova vrijednost usko povezana s njihovim akademskim postignućima. Hewitt i Flett (1991) naglašavaju da se društveno propisani perfekcionizam dijelom razvija upravo kroz okruženja u kojima pojedinci osjećaju stalni pritisak da zadovolje vanjski postavljene standarde. Osim toga, pohvala koja je prvenstveno usmjerena na rezultate, a ne i na proces učenja, može nenamjerno ojačati uvjerenje da su samo iznimni rezultati vrijedni priznanja. Rezultati istraživanja Kamins i Dweck (1999) pokazali su da djeca, koja primaju pohvale usmjerene prvenstveno na osobne kvalitete ili rezultate, vjerojatnije će temeljiti svoje samopoštovanje na postignućima i izvedbi. Nasuprot tome, pohvale usmjerene na proces, koje naglašavaju trud i učenje, bile su povezane s prilagodljivijim suočavanjem i otpornošću nakon neuspjeha. Nadalje, obiteljska dinamika također predstavlja jedan od ključnih čimbenika koji doprinose razvoju perfekcionizma. Primjerice, kada djeca doživljavaju uvjetno prihvaćanje, tj. percipiraju da odobravanje bližnjih ovisi o njihovom postignuću (Blatt i sur., 1995; Blatt i sur., 1979). U takvim okruženjima, pogreške mogu biti kažnjene uskraćivanjem pažnje, dok se visoka postignuća povezuju s emocionalnom sigurnošću i prihvaćanjem. Slično tome, prema Hamachecku (1978), maladaptivni ili neurotični oblici perfekcionizma mogu proizaći iz iskustava iz djetinjstva u kojima je roditeljsko odobravanje uvelike ovisno o postignućima, a postignuća se rijetko doživljavaju kao dovoljna. Naspram toga, konstruktivniji adaptivni oblici perfekcionizma mogu se razviti kada su visoka očekivanja popraćena emocionalnom podrškom i fleksibilnošću ili kada djeca kompenziraju nedostatak strukture u obiteljskom okruženju tako što i sama postaju posebno organizirana i orijentirana na postignuća. Na individualnoj razini, osobine ličnosti poput savjesnosti, izraženije osjetljivosti na procjenu i određenih kognitivno-emocionalnih stilova obrade mogu povećati ranjivost na razvoj perfekcionistačkih obrazaca razmišljanja (Frost i Marten, 1990; Hayatbini i sur., 2021). Istraživanja dosljedno pokazuju da su adaptivne ili "zdrave" dimenzije perfekcionizma snažno povezane sa savjesnošću, dok su maladaptivne ili "nezdrave" dimenzije perfekcionizma snažno povezane s neuroticizmom i nedostatkom samopoštovanja (Parker i Stumpf, 1995; Stumpf i Parker, 2000). Istraživanja sugeriraju da kada se društvena i obiteljska očekivanja susretnu s određenim osobinama ličnosti (poput pojačane osjetljivosti, savjesnosti ili snažne samokritičnosti), doprinose postupnom razvoju rigidnih unutarnjih standarda i motivacije za rad temeljene na strahu (Hewitt i Flett, 1991; Frost i sur., 1990).

Perfekcionizam kod darovitih učenika

Perfekcionizam se ponekad ne shvaća ozbiljno od strane društva zbog prividne povezanosti s marljivošću i visokim postignućima te njegove psihološke posljedice mogu ostati skrivene iza izvana uspješnog ponašanja. Flett i Hewitt (1991) spominju da je perfekcionizam često pojačan društvenim očekivanjima i vanjskim vrednovanjem jer može biti popraćen visokom izvedbom, ali je uz to povezan sa skrivenim troškovima poput stresa i izgaranja. Među darovitim učenicima, perfekcionizam predstavlja posebno relevantan i složen fenomen. Darovite osobe nerijetko se ističu u svojim obrazovnim putanjama na temelju naprednih kognitivnih sposobnosti (Vaivre-Douret, 2011). Međutim, osim naprednih kognitivnih sposobnosti, neki daroviti učenici pokazuju i pojačanu samoeфикаsnost, emocionalni intenzitet te kognitivnu rigidnost što bi moglo povećati njihovu podložnost perfekcionistačkim obrascima razmišljanja (Kuznetsova i sur., 2024; Zakreski, 2018). Nadalje, daroviti učenici često doživljavaju perfekcionizam na načine koji se razlikuju od njihovih vršnjaka s obzirom na to da se često susreću s povećanim očekivanjima roditelja, nastavnika i samih sebe (Željeznov Seničar i Kukanja Gabrijelčič, 2024; Berlin, 2009). Moguće je da daroviti internaliziraju uvjerenje da moraju dosljedno biti izvrsni kako bi opravdali očekivanja povezana s njihovim sposobnostima. Tako sama kategorija "darovitosti" može doprinijeti razvoju internaliziranog identiteta temeljenog na visokim postignućima gdje uspjeh može postati uvjet za održavanje samopoštovanja (Ståhlberg i sur., 2019). Istraživanja, poput onih Ståhlberg i suradnika (2019) te Wang i suradnika (2012), pokazala su da neki daroviti učenici temelje samopoštovanje na akademskom uspjehu (tzv. akademska kontingentnost samopoštovanja) što znači da postignuće postaje vezano uz osobnu vrijednost i identitet. Vezano uz to, čak i manje pogreške ili prosječni rezultati mogu se protumačiti kao osobni neuspjeh i napad na identitet, a ne kao prirodni dio procesa učenja. Ova dinamika može dovesti do niza maladaptivnih ishoda, uključujući strah od neuspjeha, izbjegavanje akademskih izazova i nevoljkost za bavljenje zadacima gdje uspjeh nije garantiran (Mofield i sur., 2016). Mofield i suradnici (2016) spominju kako neki daroviti pojedinci mogu pokazivati namjerno izbjegavanje situacija kao zaštitnu strategiju protiv potencijalnog neuspjeha gdje bi njihove sposobnosti mogle biti negativno ocijenjene. Ovdje se ogleda jedna od značajki perfekcionizma, a to je njegova povezanost s prokrastinacijom i izbjegavanjem (Lital Yosopov i sur., 2024; Jadidi i sur., 2011; Mofield i sur., 2016). Pojedinci mogu odgađati zadatke zbog straha da njihova izvedba neće ispuniti njihove unutarnje standarde te mogu izbjegavati izazovne situacije u kojima je uspjeh neizvjestan, čime ograničavaju mogućnosti za učenje i razvoj. Unatoč postizanju visokih akademskih rezultata, perfekcionistački nastrojeni učenici mogu iskusiti značajnu unutarnju nelagodu (Fernández-García i sur., 2022). Ova razlika između vanjske izvedbe i unutarnjeg iskustva može otežati otkrivanje perfekcionizma u obrazovnim okruženjima jer vanjski uspjeh može prikriti emocionalne poteškoće. Meta-analiza koju je proveo Ogurlu (2020) otkrila je da daroviti učenici nisu univerzalno perfekcionistačniji od nedarovitih vršnjaka što sugerira da se perfekcionizam ne može objasniti samo darovitošću. U skladu s time, malo je vjerojatno da sama darovitost deterministički uzrokuje perfekcionistačke osobine, već je riječ o odnosu

posredovanom socijalizacijom, obrazovnim okruženjem, obrascima pohvale i formiranjem identiteta (Blatt i sur., 1995; Blatt i sur., 1979; Enns i sur., 2002; Hewitt i Flett, 1991; Kamins i Dweck, 1999).

S obzirom na psihološke i obrazovne izazove povezane s perfekcionizmom, posebno kod darovitih učenika, postoji jasna potreba za ciljanim resursima koji se bave kognitivnim i emocionalnim aspektima ovog fenomena. Osnovna škola predstavlja posebno osjetljivo razvojno razdoblje u kojem se akademska očekivanja postupno povećavaju dok se identitet i emocionalna regulacija još uvijek razvijaju. Priručnik *Kad savršenstvo postane teret* ima za cilj ponuditi pristupačno, ali i znanstveno utemeljeno razmatranje perfekcionizma kod darovitih učenika osnovne škole. Njegova je svrha podržati učenike, obrazovne djelatnike i roditelje u prepoznavanju i nošenju s perfekcionistačkim obrascima ponašanja.

LITERATURA

- Adkins, K. K. i Parker, W. (1996). Perfectionism and Suicidal Preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 529–543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00520.x>
- Benedetto, L., Macidonio, S. i Ingrassia, M. (2024). Well-Being and Perfectionism: Assessing the Mediatonal Role of Self-Compassion in Emerging Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education/European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
- Berlin, J. E. (2009). It's All a Matter of Perspective: Student Perceptions on the Impact of Being Labeled Gifted and Talented. *Roeper Review*, 31(4), 217–223. <https://doi.org/10.1080/02783190903177580>
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A. i Shea, M. T. (1995). Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression: The National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(1), 125–132. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.63.1.125>
- Blatt, S. J., Wein, S. J., Chevron, E. S. i Quinlan, D. M. (1979). Parental representations and depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(4), 388–397. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.88.4.388>
- Burns, D. (1980). The Perfectionist Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Enns, M. W., Cox, B. J. i Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921–935. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00202-1)

- Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R. i Estruch-García, V. (2022). Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R. i Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, Performance, and State Positive Affect and Negative Affect After a Classroom Test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24(1), 4–18. <https://doi.org/10.1177/0829573509332457>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B. i Smith, M. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93(93), 102130. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130>
- Frost, R. O. i Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. <https://doi.org/10.1007/bf01173364>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hayatbini, N., Knauf, K. i Kalia, V. (2021). Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology*, 77(7). <https://doi.org/10.1002/jclp.23124>
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt P. L., Flett G. L. i Mikail S. F. (2017) Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment. New York, NY: The Guilford Press.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(65)80016-5)
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S. i Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(5), 534–537. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.104>
- Kamins, M. L. i Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise and criticism: Implications for contingent self-worth and coping. *Developmental Psychology*, 35(3), 835–847. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.3.835>
- Kuznetsova, E., Anastasiia Liashenko, Zhozhikashvili, N. i Arsalidou, M. (2024). Giftedness identification and cognitive, physiological and psychological characteristics of gifted children: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1411981>

- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S. i Egan, S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Lital Yosopov, Saklofske, D. H., Smith, M. M., Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2024). Failure Sensitivity in Perfectionism and Procrastination: Fear of Failure and Overgeneralization of Failure as Mediators of Traits and Cognitions. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(6). <https://doi.org/10.1177/07342829241249784>
- Mofield, E., Parker Peters, M. i Chakraborti-Ghosh, S. (2016). Perfectionism, Coping, and Underachievement in Gifted Adolescents: Avoidance vs. Approach Orientations. *Education Sciences*, 6(4), 21. <https://doi.org/10.3390/educsci6030021>
- Ogurlu, U. (2020). Are Gifted Students Perfectionistic? A Meta-Analysis. *Journal for the Education of the Gifted*, 43(3), 227–251. <https://doi.org/10.1177/0162353220933006>
- Parker, W. D. i Stumpf, H. (1995). An Examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a Sample of Academically Talented Children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13(4), 372–383. <https://doi.org/10.1177/073428299501300404>
- Patterson, H., Firebaugh, C. M., Zolnikov, T. R., Wardlow, R., Morgan, S. M. i Gordon, B. (2021). A Systematic Review on the Psychological Effects of Perfectionism and Accompanying Treatment. *Psychology*, 12(01), 1–24. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.121001>
- Samfira, E. M. i Maricuțoiu, L. P. (2021). Not all Perfectionists Are as They Are Assessed: An Investigation of the Psychometric Properties of the Perfectionism Inventory in the Teaching Profession. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624938>
- Schruder, C. (2014). Perfectionistic Students: Contributing Factors, Impacts, and Teacher Strategies. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 4(2), 139–155. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2014/5532>
- Scoulas, J. M., Shotick, K., De Groote, S. L., & Osorio, N. L. (2024). From grades to growth: Understanding undergraduate perceptions of academic success. *The Journal of Academic Librarianship*, 51(1), 102982. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2024.102982>
- Sepiadou, I. (2024). Academic achievement in university students: The role of perfectionism and academic hardiness. *Europe's Journal of Psychology*, 20(4), 252–261. <https://doi.org/10.5964/ejop.12755>
- Ståhlberg, J., Tuominen, H., Pulkka, A.-T. i Niemivirta, M. (2019). Maintaining the self? Exploring the connections between students' perfectionistic profiles, self-worth contingency, and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*, 151, 109495. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.005>
- Stoeber, J. (2018) The Psychology of Perfectionism: Critical Issues, Open Questions, and Future

- Directions. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9781315536255-4>
- Stoeber, J., Madigan, D. J. i Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stumpf, H. i Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837–852. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00141-5)
- Vaivre-Douret, L. (2011). Developmental and Cognitive Characteristics of “High-Level Potentialities” (Highly Gifted) Children. *International Journal of Pediatrics*, 2011. <https://doi.org/10.1155/2011/420297>
- Wang, K. T., Fu, C.-C. i Rice, K. G. (2012). Perfectionism in gifted students: Moderating effects of goal orientation and contingent self-worth. *School Psychology Quarterly*, 27(2), 96–108. <https://doi.org/10.1037/a0029215>
- Zakreski, M. J. (2018). When Emotional Intensity and Cognitive Rigidity Collide: What Can Counselors and Teachers Do? *Gifted Child Today*, 41(4), 208–216. <https://doi.org/10.1177/1076217518786984>
- Željeznov Seničar, M. i Kukanja Gabrijelčič, M. (2024). The Experience of Success and Failure of Gifted Students at School. *European Journal of Educational Research*, 14(1), 185–198. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.14.1.185>

JESAM LI PERFEKcionista?

Iva Slaćanac, mag. psych.

UVOD

Daroviti učenici često sebi postavljaju visoke standarde i žele biti uspješni u svemu što rade. Njihova sposobnost brzog učenja i postizanja iznadprosječnih rezultata može stvoriti dojam da se od njih uvijek očekuje izvrsnost. Upravo to često dovodi do perfekcionizma, težnje ka savršenstvu i straha od neuspjeha. Perfekcionizam može biti snažan motivator, poticati upornost i odgovornost. Međutim, može biti i veliki teret koji utječe na mentalno zdravlje darovitih učenika. Dakle, u literaturi se razlikuju zdravi i nezdravi perfekcionizam:

- **zdravi perfekcionizam** je kada učenik uživa u procesu učenja i vidi pogrešku kao priliku za napredak,
- **nezdravi perfekcionizam** je kada učenik ima nerealno visoka očekivanja od sebe, pretjeranu samokritičnost i kada teško prihvaća pogreške. Daroviti učenik može se osjećati kao da nikada nije dovoljno dobar, te izbjegavati zadatke gdje postoji rizik pogreške ili odgađati obveze zbog straha da rezultat neće biti savršen.

Važno je pritom naglasiti da visoki standardi sami po sebi nisu problem. Ključna razlika između zdravog i nezdravog perfekcionizma nije samo u tome koliko visoke ciljeve osoba postavlja, nego i što se događa kada cilj nije ostvaren. Zdravi perfekcionista može reći: „*Nisam ovo napravio najbolje što sam mogao, ali mogu nešto naučiti iz toga i pokušati ponovno.*“ Nezdravi perfekcionista češće će pogrešku protumačiti kao: „*Nisam dovoljno dobar ili nisam dovoljno sposoban.*“ U radu se upravo ističe da visoki standardi postaju posebno štetni kada su povezani s manjkom vjere u vlastite sposobnosti i pretjeranom samokritičnošću. Stoga, važno je pomoći učenicima da prepoznaju kada ih težnja prema izvrsnosti motivira, a kada ih počinje opterećivati. Važno je razvijati sposobnost prihvaćanja pogreške, realnije procjenjivati vlastitu izvedbu i razlikovati misao „*Želim ovo napraviti što bolje mogu*“ od misli „*Moram ovo napraviti savršeno jer inače nisam dovoljno dobar.*“

CILJ RADIONICE

Cilj radionice je upoznati učenike s pojmom perfekcionizma, pomoći im da prepoznaju vlastite perfekcionistačke obrasce te razlikuju zdravi od nezdravog perfekcionizma, s posebnim naglaskom na odnos prema pogreškama i vlastitoj izvedbi.

ISHODI

Učenici će moći :

- analizirati utjecaj perfekcionistačkih očekivanja na vlastitu motivaciju i donošenje odluke o odustajanju od zadatka
- usporediti obilježja zdravog i nezdravog perfekcionizma
- argumentirati važnost postavljanja fleksibilnih umjesto krutih osobnih standarda uspješnosti
- vizualizirati perfekcionistačku misao kroz simboličku ekspresiju na balonu
- kreirati (osmisliti) alternativnu, podržavajuću misao utemeljenu na samoprihvatanju i pravu na pogrešku.

OPĆI PODACI O RADIONICI

Sudionici	10 darovitih učenika od 5. do 8. razreda
Vrijeme trajanja	45 minuta
Oblici rada	Individualni rad, zajednička rasprava
Metode rada	Metoda razgovora, metoda izlaganja, oluja ideja, samorefleksija
Potrebna sredstva i pomagala	Prezentacija, baloni, markeri

STRUKTURA RADIONICE

ETAPE	OČEKIVANI ISHODI	AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)	AKTIVNOST UČENIKA Što radi učenik?	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGAL A	VRIJEME
UVODNI DIO	Učenici analiziraju utjecaj perfekcionista na vlastitu motivaciju i donošenje odluke o odustajanju od zadatka.	Zadaje učenicima zadatak: „Imate 60 sekundi da nacrtate SAVRŠENU kuću.“ Nakon aktivnosti postavlja pitanja: „Kako ste se osjećali?“, „Što vam je prolazilo kroz glavu?“, „Je li netko odustao čim nije ispalo savršeno?“, „Je li dovoljno dobro nekad stvarno dovoljno?“	Učenici crtaju kuću u zadanom vremenu te opisuju svoje osjećaje, misli i reakcije tijekom aktivnosti. Sudjeluju u kratkoj raspravi.	Individualni rad, razgovor i rasprava, samorefleksija.	Papiri A4, olovke.	10 min.
GLAVNI DIO	Učenici uspoređuju obilježja zdravog i nezdravog perfekcionizma	Čita tvrdnje iz aktivnosti „To sam ja?“ i potiče učenike na samorefleksiju. Komentira odgovore i	Dižu ruku kada se prepoznaju u pojedinoj tvrdnji, sudjeluju u kratkoj raspravi. Uspoređuju dva	Oluja ideja, samorefleksija, zajednička rasprava, prezentacija.	Ploča, markeri, prezentacija, prilog „To sam ja?“	30 min.

	Učenici argumentiraju važnost postavljanja fleksibilnih umjesto krutih osobnih standarda uspješnosti.	naglašava da mnogi učenici imaju slična iskustva. Prikazuje prezentaciju i objašnjava razlike između zdravog i nezdravog perfekcionizma.	oblika perfekcionizma, navode primjere i izdvajaju jednu poruku koju mogu primijeniti na sebe.			
ZAVRŠNI DIO	Učenici vizualiziraju perfekcionista u misao kroz simboličku ekspresiju na balonu. Učenici kreiraju (osmišljavaju) alternativnu, podržavajuću misao utemeljenu na samoprihvatanju i pravu na pogrešku.	Daje učenicima balone i objašnjava da na njih zapišu vlastite perfekcionista misli. Nakon toga ukratko povezuje aktivnost s glavnom porukom radionice: „Vrijedim i kad pogriješim i griješiti je u redu.“	Učenici zapisuju jednu ili više vlastitih perfekcionista misli na balon (koji će na kraju svih radionica probušiti). Po želji mogu podijeliti svoju misao s grupom.	Samorefleksija, individualni rad i zajednička rasprava.	Baloni, markeri.	5 minuta

Evaluacija – učenici su rado dijelili vlastita iskustva i primjere iz vlastitog života te je na aktivnost „To sam ja?“ otišlo najviše vremena. Brzo su se dosjećali pojmova vezanih uz perfekcionizam („savršenstvo“, „organiziranost“, „stres“, „urednost“, „ocjene“). Posebice im se svidio dio kada su vlastite misli zapisivali na balon koji su na kraju radionice probušili.

LITERATURA

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.

Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.

Stoeber, J. i Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379–1389.

PRILOZI

Prilog 1.1. Prezentacija *Jesam li perfekcionista?* (preuzeti s poveznice: [Radionica 1. Jesam li perfekcionista.pdf](#))

Prilog 1.2. Aktivnost „To sam ja“

Prilog 1.3. Refleksivni listić

Prilog 1.2. Aktivnost „To sam ja“

Voditelj čita tvrdnje, a učenici dižu ruke ako se pronalaze u opisu.

Nakon toga slijedi rasprava s učenicima.

Tvrdnje:

„Teško mi je predati zadatak ako nije savršen.“

„Dugo razmišljam o svojim pogreškama.“

„Bojim se razočarati druge.“

„Kad pogriješim, osjećam se loše.“

„Često mislim da mogu bolje.“

„Nekad odgađam zadatke jer želim da budu savršeni.“

„Kad vidim da je netko bolji od mene, osjećam da nisam dovoljno dobar/dobra.“

„Kad ne ostvarim ono što sam očekivao/očekivala, teško mi je biti zadovoljan/zadovoljna sobom.“

+ još tvrdnji koje se mogu koristiti (voditelj može izabrati one koje mu se čine najprikladnijima za učenike s kojima radi):

„Kad pogriješim, teško se brzo vratim zadatku.“

„Pokušavam izbjeći situacije u kojima bih mogao/mogla pogriješiti.“

„Ponekad radije ne pokušam nego da pokušam i ne uspijem.“

„Kad nešto ne uspijem iz prvog pokušaja, imam osjećaj da nisam dovoljno sposoban/sposobna.“

„Teško mi je završiti zadatak jer stalno mislim da ga mogu još poboljšati.“

„Započeti zadatak ponekad mi je teško jer se bojim da ga neću napraviti dovoljno dobro.“

„Rezultat (na natjecanju, ocjena u školi) koji postignem utječe na to koliko dobro mislim o sebi.“

„Kad dobijem lošiju ocjenu nego što sam očekivao/očekivala, osjećam se kao da sam podbacio/podbacila.“

„Ponekad imam osjećaj da vrijedim onoliko koliko dobro uspijem.“

„Teže mi je priznati sebi da nešto ne znam.“

„Teško mi je prihvatiti da u nečemu možda nisam najbolji/najbolja.“

„Imam osjećaj da drugi od mene očekuju puno.“



Pitanja za raspravu:

„Što se najčešće događa kada pogriješite? Kako se onda ponašate?“

„Što si tada govorite? Kako se osjećate?“

„Odakle vam dolazi osjećaj da nešto mora biti savršeno?“

„Što biste rekli prijatelju koji napravi istu pogrešku zbog koje vi jako kritizirate sebe?“

„Što bi se dogodilo kada biste neki zadatak napravili dovoljno dobro, a ne savršeno?“

„Kako znate da je nešto dovoljno dobro?“

„Što je za vas veći problem – napraviti pogrešku ili pomisliti da će drugi vidjeti tu pogrešku?“

„Kada vam vaša očekivanja pomažu, a kada počinju odmagati?“

Prilog 1.3. Refleksivni listić

REFLEKSIVNI LISTIĆ: „Kada savršenstvo postane teret - perfekcionizam DU“

Tema: _____

Datum: _____ Spol: Ž M Razred: _____

Uputa: Iskreno procijeni današnju radionicu. Procjena je anonimna. Nema točnih i netočnih odgovora.

1. Koliko ti se svidjela današnja radionica (stavi X na jedan od ponuđenih odgovora)?

Nimalo	Malo	Osrednje	Jako	Vrlo jako
--------	------	----------	------	-----------

2. Koliko ti je današnja radionica bila korisna (stavi X na jedan od ponuđenih odgovora)?

Nimalo	Malo	Osrednje	Puno	Jako puno
--------	------	----------	------	-----------

3. Napiši barem jednu stvar koju si naučio/la na današnjoj radionici, a koju bi mogao/la primijeniti u svakodnevnom životu?

.....

.....

4. Što bi volio/la da je bilo drugačije?

.....

.....

NISAM USPIO... JOŠ

Ana Baričević, studentica psihologije

Vera Šušić, psiholog

UVOD

Perfekcionizam je pojam koji se povezuje s marljivošću, odgovornošću i željom za uspjehom, te se sve češće spominje u kontekstu razvoja djece i mladih, osobito u suvremenom društvu koje naglašava uspjeh, postignuća i visoka očekivanja (Curran i Hill, 2019). Važnu ulogu u razvoju perfekcionizma imaju obitelj, škola i društvena okolina. Roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici svojim očekivanjima, načinom komunikacije i reakcijama na uspjeh ili pogreške mogu značajno utjecati na to hoće li dijete razviti zdrav ili nezdrav odnos prema postignućima.

Kod darovite djece perfekcionizam je posebno izražen jer ona često imaju visoke intelektualne sposobnosti, razvijenu samokritičnost i snažnu potrebu za postizanjem izvrsnih rezultata. Takva djeca od najranije dobi mogu pokazivati veliku motivaciju za učenjem, želju da zadatke izvrše besprijekorno te izraženu osjetljivost na pogreške i neuspjeh. Međutim, upravo zbog tih osobina perfekcionizam može imati i pozitivne i negativne posljedice na njihov emocionalni, socijalni i akademski razvoj (Flett i Hewitt, 2022). Zdravi perfekcionizam podrazumijeva postavljanje visokih, ali realnih ciljeva te uživanje u procesu učenja i napredovanja. Djeca koja razvijaju zdravi perfekcionizam imaju unutarnju motivaciju, spremna su ulagati trud i prihvaćaju pogreške kao sastavni dio procesa učenja. Takav oblik perfekcionizma može poticati razvoj samodiscipline, upornosti i osjećaja kompetentnosti. Darovita djeca sa zdravim perfekcionizmom često pokazuju kreativnost, znatiželju i zadovoljstvo vlastitim napretkom, bez pretjeranog straha od neuspjeha. Ona razumiju da savršenstvo nije uvijek moguće postići te da vrijednost osobe ne ovisi isključivo o uspjehu i rezultatima. S druge strane, kada se naglasak stavlja isključivo na rezultate, ocjene i uspjeh, djeca mogu steći dojam da njihova vrijednost ovisi isključivo o tome jesu li najbolja i postižu li savršene rezultate. U takvim okolnostima perfekcionizam prestaje biti poticaj za razvoj i napredovanje te postaje izvor stresa, pritiska i straha od neuspjeha. Djeca tada osjećaju potrebu da neprestano zadovoljavaju visoka očekivanja roditelja, učitelja ili okoline, što može negativno utjecati na njihovo emocionalno i mentalno zdravlje. Kod darovite djece nezdravi perfekcionizam može se očitovati kroz anksioznost, odgađanje obaveza, snažan strah od pogreške ili neuspjeha, pretjeranu samokritičnost te stalni osjećaj da njihov trud i postignuća nisu dovoljno dobri (Flett i Hewitt, 2022).

U školskom okruženju takvi učenici često razvijaju uvjerenje da pogreška predstavlja dokaz nesposobnosti, zbog čega izbjegavaju situacije u kojima postoji mogućnost neuspjeha. Jedan od važnih pristupa prevenciji takvih obrazaca jest razvoj rastućeg mentalnog sklopa (engl. *growth mindset*), koncepta koji je razvila Carol Dweck. Prema ovom pristupu, sposobnosti i inteligencija nisu fiksne osobine, nego se mogu razvijati kroz trud, iskustvo, strategije učenja i ustrajnost (Dweck, 2006). Takav način razmišljanja posebno je važan kod darovite djece jer im pomaže razviti zdrav odnos prema uspjehu i neuspjehu. Umjesto težnje za savršenstvom, naglasak se stavlja na osobni razvoj, upornost i proces učenja. Učenici koji razvijaju rastući mentalni sklop lakše prihvaćaju izazove, otvoreniji su prema učenju iz pogrešaka te pokazuju veću otpornost u suočavanju s teškoćama (Yeager i Dweck, 2020). Kako bi se kod darovite djece poticao zdravi perfekcionizam i pozitivan mentalni sklop, potrebno je stvarati sigurno i podržavajuće okruženje u kojem se cijene trud, kreativnost i individualni napredak. Roditelji i učitelji trebaju poticati djecu da postavljaju realne ciljeve, prihvaćaju vlastite pogreške i razvijaju samosuosjećanje. Važno je naglašavati da pogreške nisu znak neuspjeha, nego sastavni dio procesa učenja i razvoja. Također, djecu treba učiti kako prepoznati vlastite emocije, nositi se sa stresom i razvijati zdrave strategije suočavanja s izazovima.

Tema perfekcionizma kod darovite djece iznimno je važna jer se nalazi na granici između motivacije za uspjehom i rizika za razvoj emocionalnih poteškoća. Razumijevanje razlike između zdravog i nezdravog perfekcionizma može pomoći roditeljima, učiteljima i stručnjacima da pravovremeno prepoznaju potrebe djece te im pruže adekvatnu podršku. Razvijanjem pozitivnog mentalnog sklopa moguće je osnažiti djecu da svoje sposobnosti koriste na zdrav i konstruktivan način, uz očuvanje emocionalnog blagostanja i zadovoljstva vlastitim razvojem. U skladu s navedenim spoznajama osmišljena je radionica „Nisam uspio... još“, u okviru projekta „Darovitost na treću“, a namijenjena je učenicima od 5. do 8. razreda osnovne škole, s posebnim naglaskom na darovite učenike. Cilj radionice jest razviti pozitivan odnos prema pogreškama, smanjiti nezdravi perfekcionizam te osnažiti učenike za razvoj razvojno usmjerenog načina razmišljanja. Radionica traje 45 minuta te uključuje kombinaciju kratkih teorijskih sadržaja, vođene rasprave i iskustvenih aktivnosti koje potiču aktivno sudjelovanje učenika, refleksiju i kreativno izražavanje.

Radionica započinje uvodnim dijelom u kojem voditeljica učenicima predstavlja osnovnu ideju radionice: *pogreške nisu prepreke učenju, nego njegov sastavni i neizostavan dio*. Posebna se pozornost posvećuje stvaranju sigurne i podržavajuće atmosfere u kojoj učenici mogu otvoreno govoriti o vlastitim iskustvima bez straha od ismijavanja ili procjenjivanja. U svrhu stvaranja poticajnog okruženja provodi se uvodna aktivnost „Greška je zakon“. Učenici stoje u krugu i dodaju loptu, a onaj tko je primi dijeli primjer vlastite smiješne pogreške ili osmišljava „najluđu moguću pogrešku“. Aktivnost ima funkciju normalizacije pogrešaka, smanjenja straha od osude te poticanja otvorenosti i međusobnog povjerenja. Nakon uvodne aktivnosti slijedi vođena rasprava tijekom koje učenici promišljaju o vlastitim reakcijama na pogreške i neuspjehe. Rasprava uključuje pitanja poput: „Kako se osjećaš kada pogriješiš?“, „Je li ti teško priznati neuspjeh?“, „Je li ti teško bilo ne truditi se postići dobar rezultat“, „Što se događa kada osoba

pogriješi“, „Što ti prvo padne na pamet kada čuješ riječ neuspjeh?“ i „Može li pogreška imati pozitivnu ulogu?“. Učenici zatim zajednički promišljaju o pozitivnoj ulozi neuspjeha. Takav refleksivni pristup omogućuje učenicima razvoj emocionalne pismenosti i sposobnosti prepoznavanja vlastitih misaonih obrazaca. Istodobno se potiče razvoj metakognitivnih vještina i osvještavanje odnosa između misli, emocija i ponašanja.

U teorijskom dijelu radionice učenicima se pojašnjava razlika između zdravog ulaganja truda (zdravog perfekcionizma) i težnje savršenstvu (nezdravog perfekcionizma). Naglašava se kako zdravi perfekcionizam uključuje postavljanje ciljeva, trud i učenje iz iskustva, dok nezdravi perfekcionizam karakterizira strah od pogreške, odgađanje aktivnosti, pretjerana samokritičnost i stalni osjećaj nezadovoljstva vlastitim postignućima (Curran i Hill, 2019). Kako bi se ova razlika približila učenicima, koristi se metafora „unutarnjih glasova“. Učenicima se objašnjava da svatko od nas ima unutarnjeg kritičara, odnosno lik „Savršenka“, koji postavlja nerealna očekivanja i obeshrabruje pokušavanje, ali i lik „Hrabrog trenera“, koji simbolizira podržavajući unutarnji govor usmjeren na trud, ustrajnost i prihvaćanje pogrešaka kao dijela učenja. Lik „Savršenka“ poručuje: „Moraš sve napraviti savršeno“ i „To nije dovoljno dobro“, dok „Hrabri trener“ djeci poručuje: „Nitko ne zna sve odmah.“ te „Važno je napredovati korak po korak“. Učenike se potiče da razmisle jesu li ikada prepoznali glas „Savršenka“ ili „Hrabrog trenera“, što im ti glasovi govore te smatraju li da stalna težnja savršenstvu vodi ugodi ili opterećenju. Ovakav pristup temelji se na principima kognitivno-bihevioralnog razumijevanja unutarnjeg dijaloga i razvoja samopodrške. Učenici se potiču da prepoznaju ove glasove u vlastitom iskustvu i promišljaju o njihovom utjecaju, te razviju emocionalnu otpornost i zdraviji odnos prema vlastitim postignućima.

Središnji dio radionice usmjeren je na razvoj rastućeg mentalnog sklopa. U aktivnosti „Nisam uspio... još!“ učenici dobivaju negativno formulirane tvrdnje poput „Ne znam ovo“, „Ne mogu ovo riješiti.“, „Odustat ću jer mi ne ide.“, „Previše sam spor.“, „Nisam dovoljno pametan“, „Moram sve napraviti savršeno.“, „Ako pogriješim, svi će misliti da nisam dobar.“, koje zatim preoblikuju u razvojno usmjerene rečenice poput „Ne znam ovo još“, „Ne mogu ovo riješiti još, ali mogu pokušati drugačije.“, „Napredujem svojim tempom i važno je da ne odustanem.“, „Mogu razvijati svoje sposobnosti trudom i učenjem.“, „Ne moram biti savršen da bih bio uspješan“, „Pogreške pokazuju da pokušavam i učim nešto novo.“, „Neuspjeh ne određuje moju vrijednost, nego mi pokazuje što još trebam učiti.“. Poseban naglasak stavlja se na riječ „još“, koja simbolizira otvorenost prema učenju i mogućnosti razvoja. Istraživanja pokazuju da upravo način na koji učenici interpretiraju vlastite sposobnosti značajno utječe na njihovu motivaciju i akademsku otpornost (Yeager i Dweck, 2020). Nakon toga slijedi kreativna aktivnost „Ups → Wow!“, tijekom koje učenici izvršavaju zadatke u neuobičajenim uvjetima, primjerice crtajući zatvorenih očiju, nedominantnom rukom, bez podizanja olovke s papira, trebaju nastaviti tuđi crtež (rad u paru), crtanje s vremenskim ograničenjem (30 sek), crtanje uz ometanje (rad u paru). Učenicima se jasno daje do znanja da ne postoje točni ili netočni odgovori. Nakon početnog zadatka učenici svoje „neuspjele“ crteže transformiraju u nove kreativne radove. Naglasak aktivnosti nije na kvaliteti rezultata, nego na procesu stvaranja,



spontanosti i prihvaćanju nesavršenosti. Time se potiče razvoj fleksibilnog mišljenja, kreativnosti i sposobnosti reinterpetacije pogrešaka kao potencijalnih izvora novih ideja, odnosno kao prilika za stvaranje i učenje.

U završnoj aktivnosti „Muzej grešaka = moj učitelj“ učenici individualno izrađuju crtež koji prikazuje njihovu pogrešku, neuspjeh ili personificiranog unutarnjeg kritičara „Savršenka“. Uz crtež dopunjuju rečenice „On mi govori: ____“ i „Ja njemu kažem: ____“. Aktivnost omogućuje učenicima razvoj svijesti o vlastitom unutarnjem dijalogu te osnaživanje pozitivnog i podržavajućeg odnosa prema sebi. Svaki rad dobiva naslov, čime se dodatno potiče osobno značenje i emocionalna refleksija. U završnom dijelu učenici zapisuju što su naučili iz prikazanog iskustva, što bi savjetovali prijatelju u sličnoj situaciji te što bi sljedeći put učinili drugačije.

Na kraju radionice učenici kroz zajedničku raspravu osvještavaju kako neuspjeh može imati i pozitivnu ulogu, odnosno kako ih neuspjeh može usmjeriti na ono što trebaju dodatno vježbati i razvijati, pomoći im u razvoju upornosti i hrabrosti te povećati osjećaj ponosa kada nakon uloženog truda ostvare uspjeh. Radionica završava zajedničkim zaključkom u kojem se naglašava da vrijednost učenika nije određena savršenstvom ni izostankom pogrešaka, nego spremnošću na pokušavanje, učenje i osobni razvoj. Kroz iskustvene aktivnosti učenici razvijaju svijest o vlastitim misaonim obrascima, uče prepoznati i prihvatiti pogreške kao sastavni dio procesa učenja te jačaju otpornost na neuspjeh. Posebno važan element radionice predstavlja koncept riječi „još“, koji učenicima omogućuje promjenu perspektive, od osjećaja trajnog neuspjeha prema otvorenosti za napredak i razvoj. Učenici se potiču na izlazak iz zone ugone i prihvaćanje izazova kao prilika za rast. Takav pristup pridonosi razvoju samoučinkovitosti, motivacije i emocionalne sigurnosti u učenju (Dweck, 2006).

Na kraju radionice provodi se evaluacija putem anonimnog refleksivnog listića u kojem učenici procjenjuju zanimljivost i korisnost radionice te navode što su naučili i što bi željeli promijeniti. Kao simboličan završetak radionice učenicima se dodjeljuje „Diploma hrabre greške“ kao priznanje za trud, učenje iz iskustva i osobni napredak. Time se dodatno osnažuje poruka da pogreške nisu znak neuspjeha, nego važan dio procesa razvoja, učenja i osobnog rasta.

CILJ RADIONICE

Cilj radionice je razviti pozitivan odnos prema pogreškama i smanjiti nezdravi perfekcionizam kroz usvajanje rastućeg mentalnog sklopa.

ISHODI

Učenici će moći:

- navesti razliku između zdravog ulaganja truda i težnje za savršenstvom
- prepoznati karakteristike unutarnjeg kritičara („Savršenka“) i podržavajućeg unutarnjeg govora („Hrabrog trenera“)
- preoblikovati negativno formulirane tvrdnje u rečenice usmjerene na rastući mentalni sklop („još ne znam, ali mogu naučiti“)
- pretvoriti „neuspjele“ i nesavršene crteže u nove, kreativne radove u neuobičajenim uvjetima rada
- prihvatiti nesavršenost, spontanost i trud kao vrijednosti koje su važnije od samog savršenstva konačnog rezultata.

OPĆI PODACI O RADIONICI

Sudionici	10 darovitih učenika od 5. do 8. razreda
Vrijeme trajanja	45 minuta
Oblici rada	Frontalni rad, individualni rad, grupni rad, iskustveni rad, suradničko učenje
Metode rada	Metoda razgovora, metoda vođene rasprave, metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda igre, metoda iskustvenog učenja, metoda refleksije, metoda kreativnog izražavanja (crtanje i pisanje) metoda brainstorminga (oluja ideja)
Potrebna sredstva i pomagala	Prezentacija, lopta, papiri, olovke, bojice/flomasteri, papirići sa zadacima, diplome, refleksivni listić

STRUKTURA RADIONICE

ETAPE	OČEKIVANI ISHODI	AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)	AKTIVNOST UČENIKA (Što radi učenik?)	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGALA	VRJEME
UVODNI DIO	Učenici navode razliku između zdravog ulaganja truda i težnje za savršenstvom Učenici prepoznaju karakteristike unutarnjeg kritičara („Savršenka“) i podržavajućeg govora („Hrabrog trenera“)	Vlastito predstavljanje i predstavljanje teme radionice, uvodni slajd: „Greške nisu neprijatelji — one su mali učitelji“. Voditelj postavlja pitanja za raspravu: „Kako se osjećate kada pogriješite?“, „Je li teško ne biti savršen?“, „Što mislite o neuspjehu?“, „Je li teško svjesno/namjerno se ne truditi postići dobar rezultat?“, „Volite li griješiti?“ Objašnjava razliku između zdravog i nezdravog perfekcionizma kroz likove „Savršenka“ i „Hrabri trener“.	Uvodna aktivnost „Greška je zakon“ — učenici u krugu dodaju loptu i govore smiješne ili izmišljene pogreške. Nakon uvodne igre slijedi kratka vođena rasprava tijekom koje se učenike potiče na refleksiju putem pitanja. Učenici sudjeluju u raspravi i iznose svoja mišljenja o neuspjehu, učenju i perfekcionizmu.	Razgovor, vođena rasprava, iskustveno učenje, rad u krugu	Lopta Prezentacija (laptop, projektor, platno)	10-15 min

GLAVNI DIO	Učenici preoblikuju negativno formulirane tvrdnje u rečenice usmjerene na rastući mentalni sklop („još ne znam, ali mogu naučiti“) Učenici pretvaraju „neuspjele“ i nesavršene crteže u nove, kreativne radove u neuobičajenim uvjetima rada.	Voditelj provodi aktivnost „Nisam uspio... još!“ te učenicima daje negativno formulirane tvrdnje koje trebaju preoblikovati u razvojno usmjerene rečenice. Nakon toga organizira igru „Ups → Wow!“ u kojoj učenici crtaju pod otežanim uvjetima (zatvorene oči, nedominantna ruka, bez podizanja olovke). Potiče učenike da svoje „neuspjele“ crteže pretvore u nešto kreativno i novo. Za kraj provodi aktivnost „Muzej grešaka = moj učitelj“ – učenici crtaju vlastitu pogrešku ili „Savršenka“, i promišljaju što su naučili iz pogreške.	Učenici preoblikuju negativne misli u razvojne rečenice. Sudjeluju u kreativnom crtanju i prihvaćaju pogreške kao dio procesa. Izrađuju vlastiti „muzej grešaka“, pišu poruke podrške sebi i promišljaju što bi sljedeći put napravili drugačije.	Individualni rad, kreativno izražavanje, iskustveno učenje, razgovor i refleksija	Papiri, olovke, bojice/flomasteri, papirići sa zadacima Prezentacija (laptop, projektor, platno)	25 min
ZAVRŠNI DIO	Učenici prihvaćaju nesavršenost, spontanost i	Voditelj zaključuje radionicu riječima: „<i>Nije</i>	Učenici su osvijestili da izazovi i neuspjesi nisu	Razgovor, refleksija, evaluacija	Prezentacija (laptop, projektor, platno), radovi	10 min

	trud kao vrijednosti koje su važnije od samog savršenstva konačnog rezultata.	<i>važno biti najbolji. Važno je pokušati, učiti i ne odustati.</i> “ Sažima glavne poruke radionice i naglašava važnost riječi „JOŠ“ u učenju i razvoju. Potiče učenike na kratku evaluaciju radionice.	prepreke, već su dio procesa učenja i prilike za napredak. Također, iznose dojmove te reflektiraju što su naučili.		učenika, diploma, refleksivni listić	
--	---	---	--	--	--------------------------------------	--

LITERATURA

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Curran, T. i Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2022). *Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000289-000>

Yeager, D. S. i Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794>

PRILOZI

Prilog 2.1. Prezentacija *Nisam uspio ... JOŠ* (preuzeti s poveznice: [Radionica 2. Nisam uspio JOŠ.pdf](#))

Prilog 2.2. Radni list: „Moj Savršenko“ (za voditelja radionice)

Prilog 2.3. Radni list „Moj Savršenko“ (za učenike)

Prilog 2.4. Diploma

Prilog 2.2. Radni list: „Moj Savršenko“

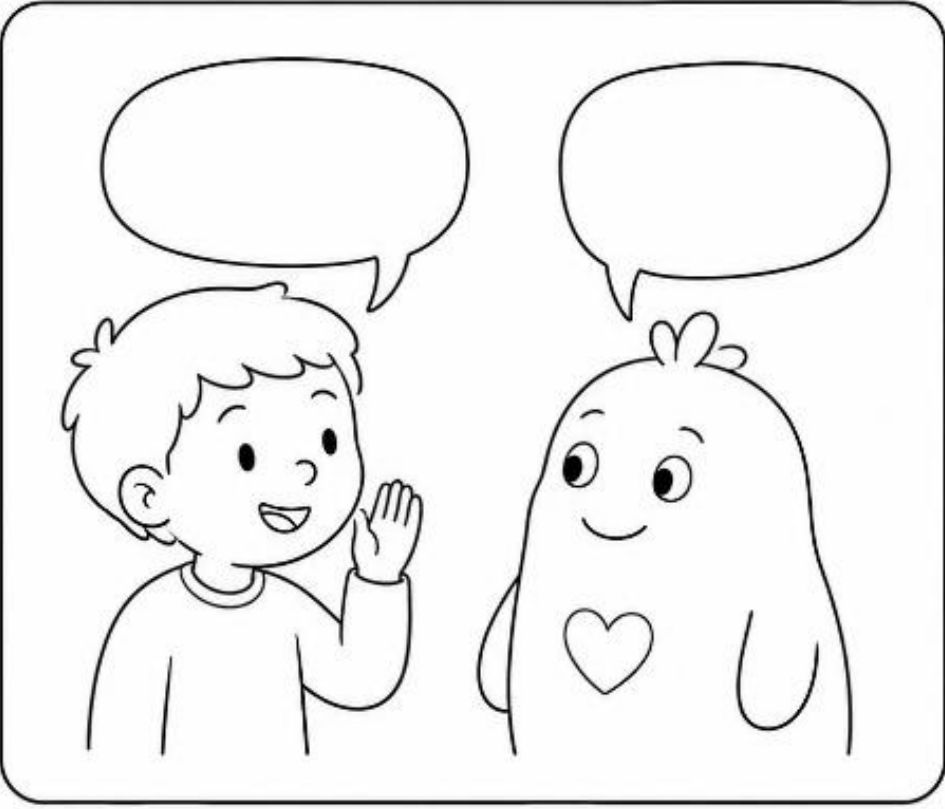
Voditeljica pokazuje učenicima ovaj radni list



moj savršenko

On mi govori: _____

Ja njemu kažem: _____

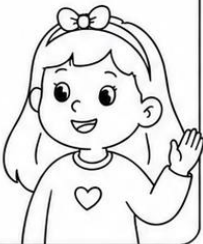


Naziv mog rada: _____



..♥..

Prilog 2.3. Radni list „Moj Savršenko“ (za učenice i učenike)

♡ ☆ MOJ SAVRŠENKO ☆ ♡	♡ ☆ MOJ SAVRŠENKO ☆ ♡
On mi govori: _____	On mi govori: _____
Ja njemu kažem: _____	Ja njemu kažem: _____
	
Naziv mog rada: _____	Naziv mog rada: _____
☆ ♡	☆ ♡

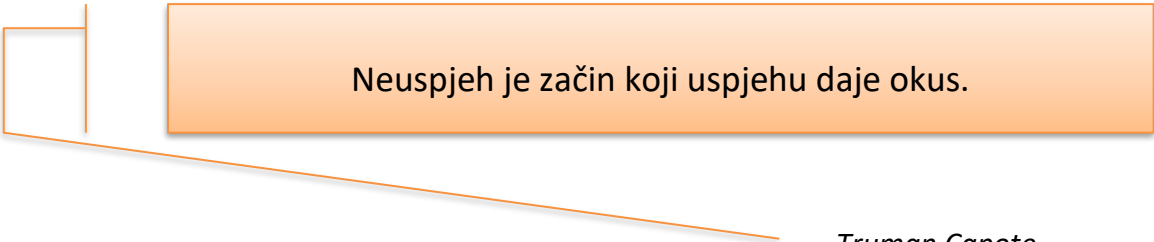
Prilog 2.4. Diploma

Link za vezu: <https://canva.link/prsb1d8ozvbu546>



NEUSPJESI SLAVNIH

Vera Šušić, psiholog



Neuspjeh je začín koji uspjehu daje okus.

Truman Capote

UVOD

Daroviti učenici posjeduju visoke intelektualne, kreativne ili specifične sposobnosti koje ih izdvajaju od njihovih vršnjaka. Međutim, iza visokih sposobnosti često se krije ranjiv unutarnji svijet, pretjerana osjetljivost, prevelika očekivanja od samoga sebe, strah od pogrešaka i nezdravi perfekcionizam. Dok zdravi perfekcionizam motivira učenike na postavljanje visokih, ali dostižnih ciljeva uz prihvaćanje vlastite nesavršenosti, nezdravi perfekcionizam pretvara svaku ocjenu manju od „odličan“, svako pogrešno rješenje u krizu identiteta. U dobi od petog do osmog razreda ovaj problem postaje još izraženiji. Učenici prolaze kroz intenzivne vršnjačke usporedbe, grade svoj socioemocionalni identitet i počinju se suočavati sa sve zahtjevnijim školskim i izvanškolskim izazovima. Upravo u ovom ključnom razdoblju, kada bi trebali istraživati i razvijati kreativnost, mnogi daroviti učenici radije biraju zonu komfora. Odbijaju rješavati zadatke u kojima ishod nije zajamčen, odustaju na prvoj prepreci ili odgađaju rješavanje zadataka kao obrambeni mehanizam od potencijalnog neuspjeha. Kognitivni kapaciteti darovitih učenika omogućuju im shvaćanje složenih koncepata, no njihova emocionalna zrelost, suočavanje sa stresom i nošenje s frustracijama mogu biti na razini tipičnoj za njihovu dob ili čak ispod nje. Ova razvojna neujednačenost opisuje se u psihološkoj literaturi kao **asinhroni razvoj** (Silverman, 2002). Uz asinhroni razvoj, darovite učenike često karakterizira visoka samokritičnost te intenzivan unutarnji pogon prema izvrsnosti (Renzulli, 1986; Winner, 2000). Visoki kriteriji i želja za postignućem mogu djelovati motivirajuće i poticati darovite učenike na postizanje uspjeha. No, ponekada oni prelaze granicu funkcionalnog stremljenja i prerastaju u nezdravi perfekcionizam. Radionica „Neuspjesi slavnih“ osmišljena je kao izravan odgovor na ovaj izazov. Njezin je primarni cilj normalizirati neuspjeh i promijeniti učenikov odnos prema pogreškama, koristeći analizu biografija slavnih osoba.

Perfekcionizam se definira kao višedimenzionalni konstrukt koji obuhvaća postavljanje iznimno visokih standarda izvedbe uz prekomjernu samokritičnost (Frost i sur., 1990; Hewitt i Flett, 1991). Važno je razlikovati dvije osnovne dimenzije perfekcionizma:

1. Zdravi (prilagođeni ili adaptivni) perfekcionizam

Predstavlja usmjerenost na visoke ciljeve i težnju prema izvrsnosti. Učenici sa zdravim perfekcionizmom doživljavaju unutarnju motivaciju i užitak u procesu učenja. Ključna karakteristika zdravog perfekcionizma jest fleksibilnost – kada učenik ne ostvari željeni rezultat, on neuspjeh sagledava kao priliku za učenje, a ne kao ugrozu vlastitog identiteta (Stoeber i Otto, 2006).

2. Nezdravi (neprilagođeni ili neadaptivni) perfekcionizam

Karakteriziraju ga pretjerana zabrinutost oko činjenja pogrešaka, sumnja u vlastite sposobnosti, strah od negativne evaluacije okoline te doživljaj da vlastita vrijednost ovisi isključivo o postignuću (Frost i sur., 1990; Hewitt i Flett, 1991). Kod darovitih učenika ovaj oblik perfekcionizma često nastaje kao posljedica ranog usvajanja poruka da su "posebni" ili "pametni" isključivo kada postižu vrhunske rezultate (Dweck, 2006).

Tablica 1. Usporedba zdravog i nezdravog perfekcionizma

Zdravi perfekcionizam	Nezdravi perfekcionizam
Motivacija iz užitka i znatiželje	Motivacija iz straha od neuspjeha i srama
Pogreška = prilika za učenje	Pogreška = dokaz osobne nesposobnosti
Postavljanje visokih, ali ostvarivih ciljeva	Postavljanje nerealnih ciljeva bez tolerancije na greške
Visoka otpornost i ustrajnost pri preprekama	Odgađanje, izbjegavanje zadataka i često brisanje uratka

Nezdravi perfekcionizam u školskom okruženju često dovodi do odgađanja učenja i rada (kako bi se zaštitilo samopoštovanje), prekomjernog trošenja vremena na doradu i brisanje zadataka, opće anksioznosti pri ispitivanju te somatskih simptoma poput glavobolje ili mučnine (Schuler, 2000; Speirs Neumeister, 2004).

U podlozi nezdravog perfekcionizma najčešće leži duboki strah od neuspjeha. Prema teoriji o sklopovima mišljenja (*mindset theory*) autorice Carol Dweck (2006), osobe mogu posjedovati:

- **Fiksni sklop mišljenja** (*fixed mindset*): Vjerovanje da su inteligencija i sposobnosti fiksne osobine. Za učenike s fiksnim sklopom, ulaganje truda znak je nedostatka sposobnosti, a pogreška označava osobni neuspjeh.

- **Razvojni sklop mišljenja** (*growth mindset*): Vjerovanje da se sposobnosti razvijaju trudom, vježbom i učenjem iz pogrešaka.

Daroviti učenici, budući da u nižim razredima lako i bez velikog truda postižu odlične rezultate, rijetko razvijaju rane strategije suočavanja s neuspjehom i frustracijom. Kada se u višim razredima osnovne škole susretnu s izazovnijim sadržajima ili pritiskom za prosjekom 5.0 radi upisa u srednju školu, oni neuspjeh počinju doživljavati kao prijetnju. Izbjegavanje neuspjeha tada postaje primarni cilj, čime se sputava njihova prirodna znatiželja i kreativni potencijal.

Radionica „**Neuspjesi slavnih**“ osmišljena je s ciljem smanjivanja nezdravog perfekcionizma, usvajanja funkcionalnih strategija suočavanja s preprekama te normalizacije neuspjeha. Nakon kratkog teorijskog uvoda, učenici u paru dobiju jednu izreku slavnih osoba koja je razrezana na nekoliko dijelova, a njihov je zadatak pravilno složiti izreku i zalijepiti ju na papir A4. Izreke se potom stave na pano na kojem budu tijekom cijele radionice. Shvaćanje da su poznate osobe u znanosti, umjetnosti, književnosti, filozofiji, politici, modi, glazbi, sportu... neuspjeh smatrale sastavnim dijelom procesa stvaranja pomaže učenicima u preoblikovanju vlastitih stavova.

Potom slijedi aktivnost u kojoj daroviti učenici analiziraju biografije poznatih osoba koje su na putu do uspjeha doživjele višestruka odbijanja ili neuspjehe (npr. Albert Einstein, J.K. Rowling, Michael Jordan, Walt Disney). Učenici, po principu modeliranja (Bandura, 1977), prepoznaju da neuspjeh nije suprotnost uspjehu, nego njegova odskočna daska. Korištenje biografija služi kao sjajan "štit" – učenici prvo govore o drugome (sigurna distanca), a tek kada se stvori atmosfera povjerenja, kroz završne aktivnosti refleksije, povezuju te spoznaje s vlastitim perfekcionistačkim izazovima u školi i životu.

U završnoj aktivnosti učenici metodom kognitivnog preoblikovanja (*cognitive reframing*) rade analizu svojih neuspjeha, identificiraju vlastite misli i emocije, prepoznaju izvore podrške i izvlače pouku iz doživljenih neuspjeha.

Umjesto zaključka, radionica završava metaforom o djetelini s četiri lista koja je genetska „pogreška“ prirode, ali je upravo zbog svoje rijetkosti i neobičnosti iznimno cijenjena i smatra se simbolom sreće. Ako prirodu i neobičnosti prihvaćamo s oduševljenjem, jednako tako trebali bismo prihvatiti i vlastitu nesavršenost i pravo na pogrešku.

Radionica je strukturirana tako da vodi učenike kroz proces od kognitivne spoznaje do emocionalne integracije. Voditelj radionice ne nastupa kao predavač koji iznosi gotove zaključke, već kao moderator rasprave, potičući učenike na kritičko promišljanje i samorefleksiju. Umjesto uvjerenja da je inteligencija nepromjenjiva, različitim aktivnostima nastoji se pomaknuti učenike prema uvjerenju da se sposobnosti razvijaju trudom, upornošću i učenjem iz pogrešaka. Kroz rad na primjerima slavnih osoba koje su dokazale svoju izvrsnost, učenici uče strategije suočavanja s neuspjehom, razočaranjem i odbijanjem, što izravno jača njihov kapacitet za nošenje s vlastitim akademskim i osobnim pritiscima. Daroviti učenici često vjeruju da su jedini koji se bore sa sumnjom u sebe. Grupni rad i zajednička analiza stvaraju sigurno okruženje u kojem se ranjivost prihvaća, a perfekcionistačke težnje slabe.

Ovom radionicom nudimo darovitim učenicima dopuštenje da budu nesavršeni, hrabrost da pogriješe i alate da iz svake prepreke izađu spremniji za stvarne životne izazove.

Cilj RADIONICE

Cilj radionice je pomoći darovitim učenicima u razumijevanju i smanjivanju nezdravog perfekcionizma analizom uspjeha i neuspjeha slavnih osoba (sa sigurne distance).

ISHODI

Učenici će moći:

- prepoznati učinkovite strategije suočavanja s preprekama kroz analizu životnih poruka uspješnih pojedinaca
- opisati vlastitim riječima kako su neuspjesi slavnih osoba utjecali na njihov konačni uspjeh
- analizirati strategije suočavanja s neuspjehom kroz stvarne primjere iz života slavnih osoba
- procijeniti važnost upornosti u odnosu na urođene sposobnosti u postizanju vrhunskih rezultata
- kreirati osobni plan za suočavanje s neuspjehom.

OPĆI PODACI O RADIONICI

Sudionici	10 darovitih učenika od 5. do 8. razreda
Vrijeme trajanja	45 minuta
Oblici rada	Frontalni rad, rad u paru, rad u grupama
Metode rada	Metoda praktičnog rada, metoda učenja po modelu (modeliranje uloga), metoda kognitivnog preoblikovanja, metoda razgovora, metoda pisanja
Potrebna sredstva i pomagala	Prezentacija, razrezane izreke, tvrdi papir A4, ljepilo za papir, radni listovi – biografije slavnih osoba, radni listovi – Moj najdraži neuspjeh, refleksivni listić

STRUKTURA RADIONICE

ETAPA	OČEKIVANI ISHODI	AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)	AKTIVNOST UČENIKA (Što radi učenik?)	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
UVODNI DIO	Prepoznati učinkovite strategije suočavanja s preprekama kroz analizu životnih poruka uspješnih pojedinaca.	Nakon predstavljanja i kratkog teorijskog dijela (prezentacija), voditelj uvodi učenike u prvu aktivnost. Dijeli učenike u grupe ili parove (ako je manji broj učenika). Svaka grupa dobije jednu izreku slavnih osoba koja je razrezana na 10 dijelova, jedan tvrdi papir A4 i ljepilo. Uputa: Vaš je zadatak da što prije složite izreku i zalijepite ju na papir. Predstavnik pročita izreku koju su složili i obrazloži što je bit te poruke. Plakati s izrekama stave se na ploču ili pano.	Učenici rade u grupama (3-4 učenika). Svaka grupa dobije jednu izreku čije su riječi razrezane, ljepilo i tvrdi papir A4 za lijepljenje.	Metoda praktičnog rada Grupni rad	Prezentacija, razrezane izreke, tvrdi papir A4, ljepilo za papir	5 min
GLAVNI DIO	Opisati vlastitim riječima kako su neuspjesi slavnih	Voditelj uvodi učenike u drugu aktivnost „Neuspjesi slavnih –	Učenici analiziraju biografiju koju su dobili i na radnom listu odgovaraju na pitanja.	Metoda učenja po modelu Metoda razgovora	Radni list „Neuspjesi slavnih“ Olovke	30 min

	osoba utjecali na njihov konačni uspjeh. Analizirati strategije suočavanja s neuspjehom kroz stvarne primjere iz života slavnih osoba. Procijeniti važnost upornosti u odnosu na urođene sposobnosti u postizanju vrhunskih rezultata.	odskočna daska do vrha“. Učenici rade u paru ili individualno (ovisno o broju učenika). Svaki par bira područje koje ga zanima: znanost, sport, filozofija, politika, moda Voditelj daje učenicima radni list s biografijom jedne slavne osobe. Uputa: Vaš je zadatak: -analizirati način na koji se ta osoba nosila s neuspjehom -prepoznati što je bilo ključno za uspjeh te osobe -izdvojiti nešto što ste naučili od te osobe, a što bi i vama pomoglo na putu do uspjeha.	Predstavnik prezentira njihov uradak.	Metoda pisanja Rad u paru ili individualno		
ZAVRŠNI DIO	Kreirati osobni plan za suočavanje s neuspjehom	Nakon analiziranja biografija slavnih osoba voditelj prelazi na osobnu razinu i aktivnost “Moj najdraži neuspjeh” gdje učenici trebaju	Učenici analiziraju svoje neuspjehe i metodom kognitivnog preoblikovanja drugačije gledaju na taj neuspjeh, prepoznaju svoje negativne misli i kreiraju nove pozitivnije misli.	Metoda kognitivnog preoblikovanja Metoda pisanja Individualni rad	Radni list „Moj najdraži neuspjeh“ Prezentacija Refleksivni listić	10 min

		analizirati svoje neuspjehe (radni list) Uputa: Ukratko opišite jedan svoj „neuspjeh“ (ocjena manja od očekivane, izgubljena utakmica, osvojeno mjesto na natjecanju, krivi ton na koncertu...). Odgovorite na pitanja: 1. Koje su vam misli tada prolazile glavom? 2. Kako ste se osjećali? 3. Tko vam je bio podrška u tom trenutku? Na koji način? Što vam je pomoglo? 4. Što ste naučili iz te situacije? Kako sada gledate na taj neuspjeh? Voditelj završava radionicu metaforom o djetelini s četiri lista (prezentacija)	Učenici koji žele podijele svoj uradak.			
--	--	--	--	--	--	--

LITERATURA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Renzulli, J. S. (1986). The three-ring conception of giftedness: A developmental model for creative productivity. U: R. J. Sternberg i J. E. Davidson (Ur.), *Conceptions of Giftedness* (str. 53-92). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and gifted adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 23(2), 183-196.
- Silverman, L. K. (2002). *Counseling the Gifted and Talented*. Denver: Love Publishing Company.
- Speirs Neumeister, K. L. (2004). Understanding the achievement motivation of gifted college students: A multi-case study of perfectionism and mindset. *Gifted Child Quarterly*, 48(4), 259-274.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, issues. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Winner, E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American Psychologist*, 55(1), 159-169.

PRILOZI

Prilog 3.1. Prezentacija „Neuspjesi slavnih“ (preuzeti s poveznice: [Radionica 3. Neuspjesi slavnih.pdf](#))

Prilog 3.2. Izreke slavnih osoba

Prilog 3.3. Radni list Biografije slavnih osoba

Prilog 3.4. Radni list Moj najdraži neuspjeh



Prilog 3.2. Izreke slavnih osoba

Oni koji nikada nisu pogriješili, nikada nisu pokušali nešto novo. *Albert Einstein*

Nisam doživio neuspjeh, samo sam pronašao 10 000 načina koji ne funkcioniraju.
Thomas Edison

Samo oni koji se usuđuju doživjeti neuspjeh, mogu postići veliki uspjeh. *Robert F. Kennedy*

Naš najveći uspjeh nije u tome da nikada ne padnemo, nego da ustanemo svaki put kad padnemo. *Confucius*

Mogu prihvatiti neuspjeh, svi u nečemu ne uspiju, ali ne mogu prihvatiti da ne pokušam.
Michael Jordan

Neuspjeh je začim koji uspjehu daje okus. *Truman Capote*

Naporan rad pobjeđuje talent kad talent ne radi dovoljno. *Michael Jordan*

Prilog 3.3. Radni list Biografije slavnih osoba

ALBERT EINSTEIN, znanstvenik

Smatra se jednim od najvećih umova svih vremena, a njegovo ime postalo je sinonim za genijalnost.

Ali.... je li uvijek tako bilo?

Albert Einstein progovorio je tek s tri godine. U školi nije bio posebno uspješan. Smatrali su ga sporim i buntovnim. Kao dijete pokazivao je veliko zanimanje za matematiku i prirodne znanosti. Studirao je na Politehničkom institutu u Zürichu, gdje je stekao obrazovanje iz fizike i matematike. Unatoč tome što godinama nije mogao dobiti posao na sveučilištu, nije odustao od znanosti. Radio je kao obični službenik u uredu za patente, a slobodno vrijeme koristio je za razmišljanje o prirodi svjetlosti i vremena. Dobio je Nobelovu nagradu za fiziku za objašnjenje fotoelektričnog efekta. Najpoznatiji je po teoriji relativnosti koja je promijenila razumijevanje gravitacije, prostora i vremena. Postavio je temelje moderne fizike.

Zadatak:

- Na koji se način Albert Einstein nosio s neuspjehom?

.....

- Što je bilo ključno za njegov uspjeh?

.....

- Što ste od njega naučili?

.....

.....

JOANNE KATHLEEN ROWLING (J.K. Rowling), britanska književnica

Autorica je serijala o Harryju Potteru, jednog od najuspješnijih književnih i filmskih serijala u povijesti. Bila je samohrana majka. Živjela je jako teško, u siromaštvu, od socijalne pomoći. Jednoga dana, dok je putovala vlakom, dobila je ideju za pisanje Harryja Pottera. Njezin rukopis za prvu knjigu *Harry Potter i kamen mudraca* odbilo je čak **12 izdavačkih kuća**. Rekli su joj da su dječje knjige neprofitabilne i da "nađe pravi posao". Trinaesti izdavač (mali Bloomsbury) prihvatio je knjigu samo zato što je kći vlasnika pročitala prvo poglavlje i željela nastavak. Prva knjiga brzo je postigla ogroman uspjeh. Slijedili su nastavci koji su pratili odrastanje mladog čarobnjaka Harryja Pottera i njegovu borbu protiv zlog čarobnjaka Voldemorta. Njezine knjige prodane su u više od 500 milijuna primjeraka, a njezino se bogatstvo procjenjuje na stotine milijuna dolara. Premošćivanjem neuspjeha stvorila je carstvo koje je oblikovalo generacije.

Zadatak:

- Na koji se način J.K. Rowling nosila s neuspjehom?

.....

- Što je bilo ključno za njezin uspjeh?

.....

- Što ste od nje naučili?

.....

.....

.....

THOMAS EDISON, izumitelj

Poznat je po brojnim izumima koji su promijenili svakodnevni život. Edisona su učitelji u školi proglasili "preglupim da bi išta naučio", te ga je majka školovala kod kuće. Rano je pokazivao znatiželju za znanost i eksperimente. Poznata je njegova upornost u radu i eksperimentiranju. Često je naglašavao da neuspjeh smatra dijelom procesa učenja i pronalaska rješenja. Tijekom rada na žarulji, pokušao je preko **1000 različitih ideja** koje nisu funkcionirale. Mnogi bi to nazvali sramotnim nizom neuspjeha. Na pitanje novinara kako se osjeća nakon toliko neuspjeha, odgovorio je legendarnom rečenicom. "Nisam doživio neuspjeh. Samo sam pronašao 10 000 načina koji ne rade." Svaki pokušaj bio je eliminacija pogrešnog puta.

Zadatak:

- Na koji se način Thomas Edison nosio s neuspjehom?

.....

- Što je bilo ključno za njegov uspjeh?

.....

- Što ste od njega naučili?

.....

.....

.....

MICHAEL JORDAN, košarkaš

Smatra se najboljim košarkašem svih vremena, ali u drugom razredu srednje škole **izbačen je iz školske košarkaške reprezentacije** jer su treneri mislili da je prenizak i nedovoljno talentiran. Otišao je kući, zaključao se u sobu i plakao. Taj poraz postao je njegov pokretač. Svaki put kad bi se osjećao umorno tijekom treninga, sjetio bi se popisa na kojem nije bilo njegovog imena i nastavio bi raditi jače. "Promašio sam više od 9000 šutova u karijeri. Izgubio sam gotovo 300 utakmica. 26 puta mi je povjereno da uputim šut za pobjedu i promašio sam. Doživljavao sam neuspjeh za neuspjehom... i zato sam uspio. Prepreke te ne moraju zaustaviti. Ako naiđeš na zid, nemoj se okrenuti i odustati. Da bi naučio uspjeti, prvo moraš naučiti ne uspjeti. Naporan rad pobjeđuje talent kad talent ne radi dovoljno."

Zadatak:

- Na koji se način Michael Jordan nosio s neuspjehom?

.....

- Što je bilo ključno za njegov uspjeh?

.....

- Što ste od njega naučili?

.....

.....

.....

VERA WANG, modna dizajnerica

Vera Wang danas je sinonim za visoku modu i vjenčalice. U mladosti je bila profesionalna umjetnička klizačica. Godine 1968. dala je sve od sebe da uđe u olimpijski tim SAD-a, no nije uspjela. Taj neuspjeh ju je shvatio i morala je napustiti sport. Nakon toga se zaposlila u časopisu Vogue, gdje je radila 17 godina, no kada je odbijena za poziciju glavne urednice, ponovno se našla na prekretnici. U dobi od 40 godina, dok je planirala vlastito vjenčanje, frustrirana nedostatkom modernih vjenčalica za zrelije žene, odlučila je sama dizajnirati svoju haljinu. To ju je potaknulo da, uz financijsku pomoć oca, otvori svoj prvi butik. Vera Wang je dokazala da nikada nije kasno za novi početak. Postala je jedna od najutjecajnijih svjetskih dizajnerica. Njezine kreacije nose najveće svjetske zvijezde, a njezino modno carstvo danas vrijedi stotine milijuna dolara.

Zadatak:

- Na koji se način Vera Wang nosila s neuspjehom?

.....

- Što je bilo ključno za njezin uspjeh?

.....

- Što ste od nje naučili?

.....

.....

.....

OPRAH WINFREY, voditeljica

Oprah Winfrey jedna je od najutjecajnijih žena na svijetu. Rođena je u siromaštvu. Imala je teško djetinjstvo obilježeno zlostavljanjem i traumama. Kada je započela karijeru u medijima kao suvoditeljica večernjih vijesti, dobila je otkaz jer su producenti smatrali da previše unosi emocije u svoje priče i da nije prikladna za televiziju. Umjesto da promijeni svoj pristup, Oprah je svoju empatiju pretvorila u svoju prednost. Premještena je na manje gledanu jutarnju emisiju, koju je svojim toplim, ljudskim pristupom ubrzo dovela do vrha gledanosti. To je bio temelj za The Oprah Winfrey Show, koji je postao najgledaniji talk-show u povijesti televizije. Oprah je postala prva afroamerička milijarderka i vlasnica vlastite medijske mreže, promijenivši način na koji ljudi komuniciraju na televiziji.

Zadatak:

- Na koji se način Oprah Winfrey nosila s neuspjehom?

.....

- Što je bilo ključno za njezin uspjeh?

.....

- Što ste od nje naučili?

.....

.....

.....

Prilog 3.4. Radni list Moj najdraži neuspjeh

Uputa:

Ukratko opiši jedan svoj „neuspjeh“ (ocjena manja od očekivane, izgubljena utakmica, osvojeno mjesto na natjecanju, krivi ton na koncertu...).

.....

.....

Proanaliziraj svoj doživljaj tog neuspjeha:

1. Koje su ti misli tada prolazile glavom?

.....

.....

2. Kako si se osjećao/la?

.....

3. Tko ti je bio podrška u tom trenutku? Na koji način? Što ti je pomoglo?

.....

4. Što si naučio/la iz te situacije? Kako sada gledaš na taj neuspjeh?

.....

TRENING OTPORNOSTI NA PERFEKCIONIZAM

Dora Jakelić, studentica psihologije

Vera Šušić, psiholog

UVOD

Perfekcionizam se smatra višedimenzionalnim konstruktom koji je uključen u etiologiju, održavanje i tijek niza psiholoških poremećaja (Egan, Wade i Shafran, 2011) i sve češće se spominje kada se govori o mentalnom zdravlju djece i adolescenata. Odnosi se na težnju osobe ka postizanju vrlo visokih očekivanja i standarda često uz potrebu za besprijekornošću (Stoeber, Madigan, i Gonidis, 2020). Perfekcionizam se povezuje s demografskim karakteristikama poput dobi, spola i obiteljskog socioekonomskog statusa (Baş, 2011).

Prema Lo i Abot (2019) u suvremenoj psihologiji možemo razlikovati dva tipa perfekcionizma; adaptivni i maladaptivni (neurotični). Adaptivni perfekcionizam karakteriziraju visoki, ali dostižni ciljevi te takve osobe nalaze zadovoljstvo u izvršavanju zadatka i optimističnije su u vezi budućnosti. Kod maladaptivnog perfekcionizma ciljevi su također visoki, ali nisu dostižni te se kod osoba koje pate od maladaptivnog perfekcionizma često javlja pretjerani strah od pogrešaka. Umjesto zadovoljstva često osjećaju stres i razočaranje sobom.

Ukoliko govorimo o ove dvije vrste perfekcionizma u školskom kontekstu, učenici s adaptivnim perfekcionizmom obično osjećaju zadovoljstvo nakon uloženog truda te imaju pozitivniju sliku o sebi. Lo i Abbot (2019) također napominju da adaptivni perfekcionizam može biti povezan s boljom emocionalnom regulacijom i većim samopouzdanjem. S druge strane, kod učenika s maladaptivnim perfekcionizmom javlja se težnja da učenik uvijek ima najbolje ocjene i osjećaj velikog straha od neuspjeha u određenom zadatku što može dovesti do stalnog osjećaja nezadovoljstva.

S obzirom na to da se učenici viših razreda osnovne škole nalaze u osjetljivom životnom razdoblju važno je da se s njima razgovara o ovoj temi. Perfekcionistačke osobine postaju istaknutije među adolescentima (Sand i sur., 2021). U razdoblju adolescencije učenici se često uspoređuju s drugima i razvijaju sliku o svojim sposobnostima i vrijednostima. U posljednja tri desetljeća postoji sve veći interes za perfekcionizam, vjerojatno zbog razvoja višedimenzionalnih instrumenata za procjenu i kulturnog fokusa na visoke standarde postignuća. Ovaj trend porasta perfekcionizma među adolescentima naglašava potrebu za povećanjem znanja o perfekcionistačkim osobinama i identificiranjem mogućih rizičnih skupina u općoj populaciji adolescenata.

Ova radionica namijenjena je učenicima viših razreda osnovne škole te je osmišljena s ciljem da učenici prepoznaju perfekcionizam, njegove zdrave i nezdrave oblike, osvijeste vlastite obrasce ponašanja i razmišljanja te da ih potakne na razvijanje zdravog odnosa prema školskim obavezama i učenju.

CILJ RADIONICE

Cilj radionice je naučiti učenike da prepoznaju perfekcionistačke misli i ponašanja, da razlikuju realna i nerealna očekivanja od sebe uz razvijanje pozitivnijeg unutarnjeg govora i usvajanje strategija suočavanja s pogreškama.

ISHODI

Učenici će moći:

- prepoznati vlastite automatske misli i emocionalne reakcije koje se javljaju neposredno nakon činjenja pogreške
- navesti specifične situacije (npr. školske predmete) u kojima najčešće osjećaju strah od pogrešaka
- preoblikovati zadane perfekcionistačke misli u konstruktivne misli usmjerene na učenje i osobni rast
- kreirati (osmisлити) poruke ohrabrenja i podrške za vršnjaka koji se suočava s perfekcionistačkim pritiskom
- primijeniti vježbe disanja u svakodnevnim stresnim situacijama.

OPĆI PODACI O RADIONICI

Sudionici	10 darovitih učenika od 5. do 8. razreda
Vrijeme trajanja	45 minuta
Oblici rada	Frontalni rad, individualni rad, rad u grupama
Metode rada	Metoda demonstracije, metoda razgovora / rasprava, metoda izlaganja, metoda pisanja
Potrebna sredstva i pomagala	Prezentacija, papiri, olovke, kutija s papirima na kojima su perfekcionistačke misli, reflektivni listić

STRUKTURA RADIONICE

ETAPE	OČEKIVANI ISHODI	AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)	AKTIVNOST UČENIKA Što radi učenik?	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGALA	VRJEME
UVODNI DIO	Učenici prepoznaju vlastite automatske misli i emocionalne reakcije koje se javljaju neposredno nakon činjenja pogreške. Navode specifične situacije (npr. školske predmete) u kojima najčešće osjećaju strah od pogrešaka	Predstavlja se i objašnjava učenicima što će danas raditi. Postavlja pitanje za sve učenike: „Kako se osjećate kada pogriješite?“ Odgovore učenika zapisuje na ploču.	Učenici individualno zapisuju kako se osjećaju i što si govore u sebi kada pogriješe (ova pitanja su zapisana na slajdu prezentacije). Učenici nakon toga dobrovoljno dijele svoje odgovore (ne moraju svi sudjelovati ukoliko ne žele). Učenici mogu podijeliti i gdje smatraju da najviše griješe (npr. u kojem predmetu) i iz kojih razloga.	Razgovor s učenicima, individualni rad.	Ploča, prezentacija te olovke i papiri.	10 min
GLAVNI DIO	Učenici preoblikuju zadane perfekcionistačke misli u konstruktivne misli usmjerene na učenje i osobni rast.	Voditelj pita učenike koje asocijacije imaju na riječ perfekcionizam. Teoretski im kratko objasni što je perfekcionizam, naglasi razliku	Učenici govore asocijacije na riječ perfekcionizam. U drugom dijelu svaka grupa izvlači iz kutije s papirima na kojima se nalaze dvije	Prezentiranje i grupni rad učenika.	Prezentacija ploča, kutija s papirima na kojima su perfekcionistačke misli, te olovke i papiri.	25 min

	Učenici smišljaju poruke ohrabrenja i podrške za vršnjaka koji se suočava s perfekcionističkim pritiskom.	između zdravog (adaptivnog) i nezdravog perfekcionizma te objasni razliku u ciljevima kod zdravog i nezdravog perfekcionizma. Potom voditelj učenike dijeli u 4 grupe te moderira njihovu daljnju aktivnost (izvlačenje papirića s perfekcionističkim mislima iz kutije). Potom učenicima zada zadatak da zamisle razgovor sa svojim najboljim prijateljem koji im se potužio da ga muče misli poput onih spomenutih u prethodnoj vježbi i zbog toga se osjeća jako loše.	perfekcionističke misli i pokušavaju ih poboljšati, odnosno preoblikovati. Učenicima se na slajdu pokaže primjer za jednu misao, npr. „Pogreška znači da nisam pametan“ se preoblikuje u „Pogreška mi pomaže da naučim“. Svaka grupa pročitava misao koju su osmislili te nastoje objasniti zašto je bolja od prve misli. Učenici individualno smišljaju riječi ohrabrenja svom prijatelju te ih zapisuju na papirić (anonimno). Nakon toga se svi papirići stavljaju u kutiju i promiješaju se. Potom šalju kutijicu po razredu i izvlače papiriće te čitaju poruke ohrabrenja koje su zapisali.			
--	--	---	--	--	--	--

ZAVRŠNI DIO	Učenici primjenjuju vježbe disanja u svakodnevnim stresnim situacijama.	Voditelj demonstrira učenicima kratke vježbe disanja koje mogu koristiti u svakodnevnim situacijama ako osjećaju da su nervozni ili pod pritiskom te im se ukratko objasni važnost vježbi disanja i kako one mogu pomoći u svakodnevnim situacijama, kako njima tako i odraslim ljudima. Na kraju se provodi evaluacija radionice.	Učenici imaju zatvorene oči te udišu kroz nos 4 sekunde, zadrže dah 2 i onda izdišu 4 sekunde. Učenici sudjeluju u drugoj vježbi - Metoda s prstima (finger breathing) – udahom se na šaci putuje na vrh prsta, a izdahom se spušta između prstiju. Učenici ispunjavaju evaluacijski listić te mogu slobodno podijeliti što im se najviše svidjelo na radionici ili postaviti pitanja ukoliko im je nešto potrebno razjasniti.	Demonstracija vježbi, individualni rad.	Evaluacijski listić	10 min
REZERVNA AKTIVNOST (Po potrebi)	Poticanje komunikacije i kritičkog mišljenja.	Vođenje kratke debate o dobrim i lošim stranama perfekcionizma. Voditelj dijeli učenike na dvije strane, jednu koja predstavlja dobre i drugu koja predstavlja loše strane perfekcionizma.	Učenici koji su podijeljeni u dvije grupe vode kratku raspravu o lošim i nekim potencijalno dobrim stranama perfekcionizma. Ideje mogu zapisivati na papire.	Grupni rad/igra	Olovke i papiri.	5 min

LITERATURA

- Baş, A. U. (2011). Dimensions of perfectionism in elementary school-aged children: Associations with anxiety, life satisfaction, and academic achievement. *Education and Science*, 36(162), 261-272. <https://doi.org/10.15390/ES.2011.993>
- Egan S. J., Wade T. D. i Shafran R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Lo, A. i Abbott, M. J. (2019). Self-concept certainty in adaptive and maladaptive perfectionists. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2043808719843455>
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M. i Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in public health*, (9) <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688811>
- Stoeber, J., Madigan, D. J. i Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, Article 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>

PRILOZI

- Prilog 4.1. Prezentacija *Trening otpornosti na perfekcionizam* (preuzeti s poveznice [Radionica 4. Trening otpornosti na perfekcionizam.pdf](#))

ESCAPE ROOM „GRIJEŠITI JE U REDU“

Maja Pečarić, studentica psihologije

Vera Šušić, psiholog

UVOD

Perfekcionizam se definira kao sklonost zahtijevanju od drugih ili od sebe izuzetno visoke ili čak besprijeorne razine izvedbe, koje nadilaze zahtjeve situacije (American Psychological Association, 2018). Frost i suradnici (1990) predložili su šest dimenzija perfekcionizma: zabrinutost zbog pogreške, osobni standardi, sumnja u vlastito djelovanje, roditeljska očekivanja i roditeljska kritika te organiziranost. Zabrinutost zbog pogrešaka opisuje tendenciju da se pogreške izjednačavaju s osobnim neuspjehom te predstavlja očekivanje negativnih posljedica, poput negativne procjene od strane drugih (Stahl i sur., 2015). Prekomjerna zabrinutost za pogreške navodi perfekcionista da svoje ciljeve ostvaruju više iz straha od neuspjeha nego iz potrebe za postignućem (Hamachek, 1978). Smatraju kako njihova izvedba mora biti savršena ili je bezvrijedna te kako svaka i najmanja pogreška predstavlja neuspjeh (Frost i sur., 1990).

Visoki standardi i težnja izvrsnosti sastavni su dio perfekcionizma te su također osobine koje se često povezuju s darovitim učenicima. Oni posjeduju sposobnosti koje im mogu omogućiti ostvarivanje iznadprosječnih školskih rezultata, postavljanje ambicioznih ciljeva te razvoj pozitivne slike o sebi u školskom okruženju (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003). Međutim, visoka očekivanja koja se često nameću darovitim učenicima mogu dovesti do prekomjernog perfekcionizma, koji ne mora rezultirati boljim uspjehom, a povezan je i s ispitnom anksioznošću (Kolić-Vehovec i Rončević, 2003). Ovakvi pojedinci teže pretjeranoj samokritičnosti te stoga tijekom izvođenja aktivnosti često osjećaju napetost i anksioznost, pri čemu su primarno usmjereni na izbjegavanje pogrešaka, što može dovesti do odgađanja ili potpunog odustajanja od aktivnosti (Antony i Swinson, 1998).

Zbog toga je važno kod učenika razvijati pozitivan odnos prema pogreškama i stvarati okruženje u kojem se pogreška promatra kao prirodan i koristan dio procesa učenja. Upravo se na toj ideji temelji radionica Escape room: „Griješiti je u redu“, osmišljena kroz iskustveno učenje i problemske zadatke koji učenicima omogućuju da kroz više pokušaja, analizu pogrešaka i promjenu strategija dođu do rješenja. Naglasak radionice nije na brzini ni savršenom rezultatu iz prvog pokušaja, nego na procesu razmišljanja, suradnji i učenju kroz iskustvo.



Tijekom radionice učenici rješavaju zadatke u kojima se susreću s frustracijom, zastoјima i neuspjelim pokušajima, ali kroz refleksiju i suradnju postupno dolaze do novih strategija i uspješnijih rješenja. Aktivnosti poput povezivanja devet točaka, izgradnje stabilnog tornja ili analiziranja nerješivog geometrijskog zadatka omogućuju učenicima da osvijeste vlastite obrasce razmišljanja i razvijaju fleksibilniji pristup problemima. Na taj način učenici dobivaju iskustvo da pogreška nije prepreka uspjehu, nego vrijedan izvor informacija koji omogućuje napredak, bolje razumijevanje problema i razvoj otpornosti na neuspjeh.

CILJ RADIONICE

Cilj radionice je razviti kod učenika pozitivan odnos prema pogreškama kao sastavnom dijelu procesa učenja te potaknuti fleksibilno razmišljanje, suradnju i ustrajnost u rješavanju problema.

ISHODI

Učenici će moći:

- objasniti način na koji neuspjeli pokušaji i pogreške pružaju korisne informacije za daljnje učenje
- primijeniti različite strategije u rješavanju praktičnih problemskih zadataka
- analizirati vlastite neuspjezne obrasce razmišljanja i strategija kada naiđu na prepreke u zadatku
- vrednovati (procijeniti) vlastiti napredak, razinu frustracije, ustrajnost i fleksibilnost tijekom rješavanja zadataka

OPĆI PODACI O RADIONICI

Sudionici	10 darovitih učenika od 5. do 8. razreda
Vrijeme trajanja	45 – 60 minuta
Oblici rada	Frontalni rad, individualni rad, timski rad u grupama, praktični rad
Metode rada	Metoda razgovora/rasprava, metoda izlaganja, metoda pisanja, iskustveno učenje, razgovor, problemski zadaci, refleksija, suradničko učenje
Potrebna sredstva i pomagala	Prezentacija, papiri, olovke, selotejp, radni listovi (problemski zadaci), refleksivni listić

STRUKTURA RADIONICE

ETAPE	OČEKIVANI ISHODI	AKTIVNOST VODITELJA (Što radi voditelj?)	AKTIVNOST UČENIKA Što radi učenik?	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGALA	VRJEME
UVODNI DIO	Učenici razumiju cilj radionice i prihvaćaju pogrešku kao dio učenja.	Predstavlja se, objašnjava pravila radionice i naglašava važnost procesa, a ne brzine ni točnosti rješavanja zadataka iz prvog pokušaja.	Slušaju upute, postavljaju pitanja i uključuju se u razgovor.	Razgovor	Prezentacija	5-10 min
GLAVNI DIO	Učenici primijenjuju različite strategije u rješavanju praktičnih problemskih zadataka.	Voditelj zadaje učenicima tri zadatka: 1. Povezivanje 9 točaka s četiri linije (radni list) 2. Izgradnja stabilnog	Rješavaju zadatke, surađuju u skupinama, analiziraju pogreške i prilagođavaju strategije.	Problemski zadaci, grupni rad, učenje iz pokušaja i pogrešaka.	Radni listovi, papiri, olovke, selotejp	35 min

	Učenici analiziraju vlastite neuspješke obrasce razmišljanja i strategija kada naiđu na prepreke u zadatku. Učenici vrednuju (procjenjuju) vlastiti napredak, razinu frustracije, ustrajnost i fleksibilnost tijekom rješavanja zadataka.	tornja od papira i selotejpa. 3. Analiza geometrijskog zadatka s kontradiktornim uvjetima. Poslije svakog zadatka nalazi se i zagonetka koja otkriva dio rečenice koju učenici trebaju riješiti. Voditelj vodi refleksiju nakon svakog pokušaja.				
ZAVRŠNI DIO	Učenici reflektiraju vlastita iskustva i osvještavaju važnost pokušaja i pogrešaka.	Potiče zajedničku refleksiju i vodi završni razgovor.	Dijele iskustva, dojmove i zaključke.	Refleksija	Reflektivni listić	5 min

LITERATURA

- American Psychological Association. (2018, 19. travnja). *APA dictionary of psychology*. Dictionary.apa.org. <https://dictionary.apa.org/perfectionism>
- Antony, M.M. i Swinson, R.P. (1998). When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
<https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12 (5 (67)), 679-702.
- Stahl, J., Acharki, M., Kresimon, M., Völler, F. i Gibbons, H. (2015). Perfect error processing: Perfectionism-related variations in action monitoring and error processing mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 97(2), 153–162.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.06.002>

PRILOZI

Prilog 5.1. Presentacija *Escape room „Griješiti je u redu“* (preuzeti s poveznice: [Radionica 5. Escape room griješiti je u redu.pdf](#))

Prilog 5.2. Radni list „Devet točaka“

Prilog 5.2. Radni list „Devet točaka“

Uputa: Spoji sve točke s četiri ravne linije tako da ne dižeš olovku s papira i ne vraćaš se po istoj liniji.

