

Kada savršenstvo postane teret - perfekcionizam darovitih učenika

SMJERNICE ZA RODITELJE

Daroviti učenici često su izloženi visokim očekivanjima ili od roditelja, učitelja, vršnjaka ili sami sebi postavljaju visoke ciljeve. Ponekada su ta očekivanja nerealna i stvaraju pritisak na dijete koji može rezultirati nezdravim perfekcionizmom.

Znakovi po kojima roditelji mogu prepoznati nezdravi perfekcionizam kod svoga djeteta:

- burne emocionalne reakcije (plač, ljutnja, tjeskoba) ako dobiju ocjenu manju od 5
- pretjerano učenje i ponavljanje iako su već naučili
- učestalo brisanje točno riješenih zadataka jer misle da nije dovoljno uredno napisano
- izbjegavanje novih zadataka zbog straha da neće biti najbolji u tome
- odgađanje rješavanja zadataka jer se boje da rezultat neće biti savršen
- pretjerana samokritičnost i korištenje izjava poput "ja to ne znam" ili "glup/a sam" nakon neke pogreške.

Kako roditelji mogu pomoći svome djetetu?

- **Hvalite trud, a ne pamet.** Umjesto rečenice „Kako si pametan“, recite „Važno je da si se potrudio. Drago mi je da se tvoj rad isplatio.“
- Ne pohvaljujte dijete samo kada dobiva petice jer će imati osjećaj da roditeljska ljubav nije bezuvjetna, već ju mora "zaraditi" ocjenom. Time im poručujete da četvorka ili trojka znače neuspjeh, a ispiti za dijete postaju izvor velikog stresa i straha od neuspjeha. Dijete misli da će ocjenom manjom od 5 **razočarati roditelje** te počinje učiti „za ocjenu“, a ne zato što želi nešto naučiti.
- Kada dijete dobije ocjenu manju od očekivane, jako je važna roditeljska reakcija za stvaranje djetetovog stava prema neuspjehu i vlastitoj vrijednosti. Što učiniti? Ako vas je ta ocjena uznemirila ili razočarala, nemojte to pokazati djetetu. Prvo se smirite. Ocjena nije procjena vaše vrijednosti kao roditelja, niti procjena djetetove inteligencije. Nemojte reći: "Znao/la sam da nisi dovoljno učio/la." Prihvatite djetetove osjećaje. Recite: "Vidim da si tužan/razočaran zbog ove trojke. Znam koliko ti je bilo važno. Što misliš da je razlog tome (brzopletost, trema, nerazumijevanje gradiva, zadaci teži od očekivanog, nedovoljno naučeno...)?" Kada dijete prepozna uzrok, recite: „Što sljedeći put možeš napraviti drugačije? Možeš li to sam/a ili ti je potrebna pomoć?“ Dakle, važno je napraviti **plan** kako dijete sljedeći put ne bi ponovilo istu grešku.

- Pomozite djetetu da neuspjeh vidi kao **priliku za učenje**, kao odgovor na pitanje: Što iz ovog neuspjeha mogu naučiti? Što ću sljedeći put napraviti drugačije? Dijete razvija svoje sposobnosti kada:
 - analizira što je dobro napravilo,
 - prepozna što nije funkcioniralo,
 - traži alternativna rješenja,
 - uči preuzimati odgovornost za vlastiti napredak,
 - razvija otpornost na frustraciju.
- Pričajte djetetu o vlastitim pogreškama s posla ili iz svakodnevnog života i što ste iz njih naučili. Budite **model ponašanja** za dijete jer djeca često kopiraju ponašanja koja vide kod roditelja.
- **Ne spašavajte dijete** od svake pogreške. Pretjerana pomoć može smanjiti samostalnost i samopouzdanje.
- **Potičite ustrajnost** kada zadaci postanu teški. Pomozite djetetu razviti stav: „**JOŠ** ne znam, ali mogu naučiti.“
- **Postavljajte pitanja** umjesto davanja gotovih rješenja. Pitajte: „*Imaš li neku ideju kako bi to mogao riješiti?*“
- Pomozite djetetu u postavljanju **realnih ciljeva** i smanjivanju potrebe za savršenstvom. Ako je za odličnu ocjenu dovoljno 90% točnih odgovora, onda treba uživati u toj petici pri npr. 95%, a ne opterećivati se što nije 100%.
- Ponekada darovito dijete **odbija učenje**, djeluje nemotivirano, govori da mu se ne da učiti ili da mu je dosadno. Najčešće se ne radi o lijenosti, već o obrambenom mehanizmu kojim se štite od neuspjeha. Lakše im je prihvatiti neuspjeh ako se nisu potrudili. Ako uče i dožive neuspjeh, to ruši njihovo samopouzdanje (povjerenje u svoje sposobnosti). Do pada motivacije najčešće dolazi u 6. ili 7. razredu kada gradivo postaje teže, a utjecaj vršnjaka sve važniji. Često vršnjaci govore da nisu ništa učili, iako su učili i dobivaju dobre ocjene, ali žele ispasti prirodno pametni. Kako pomoći? Razbijte mit o „ekipi koja ništa ne uči, a ima dobre ocjene“. Recite: „*Znam da ti tako izgleda, ali u 7. razredu nitko ne dobiva dobre ocjene bez učenja. Oni samo ne žele priznati da uče. Žele ispasti jako pametni, kao da sve znaju bez učenja.*“
- **Kako potaknuti** darovito dijete da započne učiti? Oni najčešće vide gradivo u cjelini i učini im se da previše toga moraju odjednom naučiti što ih odbija od učenja. Učinkoviti način podizanja motivacije je **učenje u malim koracima**. Recite djetetu npr. „*Ne moraš naučiti cijelu lekciju iz povijesti. Pročitaj samo prvu stranicu i izdvoji 3 najvažnije riječi.*“ Kada dijete završi taj mali, lagani korak, djetetu se vraća osjećaj kontrole i najčešće želi nastaviti dalje. U 80% slučajeva, kada mozak prođe najtežu prepreku – početak – dijete će nastaviti raditi. Dakle, velike zadatke treba razbiti na manje, lakše ostvarive korake.
- Ako primijetite da perfekcionizam kod djeteta uzrokuje tjeskobu, probleme sa spavanjem, socijalno povlačenje ili somatske tegobe (poput čestih bolova u trbuhu prije ispita), potražite stručnu pomoć.