

Kada savršenstvo postane teret - perfekcionizam darovitih učenika

SMJERNICE ZA UČITELJE

Daroviti učenici često pokazuju visoku motivaciju za postignućem, jako žele biti uspješni, postavljaju visoke ciljeve i sebi i drugima, skloni su perfekcionizmu koji može biti pokretač izvrsnosti, ali može biti i teret koji nosi određene rizike za njihovo mentalno zdravlje. Učenici sa zdravim perfekcionizmom vole učiti, znatiželjni su, pogreške doživljavaju kao priliku za učenje, uporni su i otporni na frustraciju u slučaju neuspjeha. Učenici s nezdravim perfekcionizmom uče zbog straha od neuspjeha i srama, pogreške doživljavaju kao dokaz osobne nesposobnosti, boje se koju će ocjenu dobiti, a želja za uspjehom počinje im stvarati pritisak, stres, glavobolju.... Prema psihologijskim istraživanjima oko 25 - 30% darovitih učenika razvije **nezdravi perfekcionizam**. Učitelji imaju značajnu ulogu u razvijanju ili smanjivanju nezdravog perfekcionizma.

Znakovi po kojima učitelji mogu prepoznati nezdravi perfekcionizam kod učenika:

- 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
- nezadovoljstvo odličnim ocjenama ako postotak riješenosti nije 100%
- pretjerano uspoređivanje s drugima
- strah od odgovaranja
- pretjerana samokritičnost.

Kako učitelji mogu pomoći darovitim učenicima?

- **Izbjegavajte uspoređivanje učenika** - nemojte javno isticati darovite učenike kao uzor drugima (npr. *"Ugledajte se na XY, on uvijek sve zna"*). To kod darovitog učenika stvara pritisak i strah da će vas razočarati ako pogriješi ili ako nešto ne zna.
- **Normalizacija pogrešaka** – prihvaćanje pogrešaka kao nužan sastavni dio učenja. Kada obrađujete neke poznate znanstvenike, umjetnike, sportaše ubacite priče o njihovim neuspjesima koje su doživjeli prije nego što su uspjeli. Daroviti učenici misle da je uspješnim osobama sve išlo lako jer su bili pametni. Oni vide samo njihova izvrsna postignuća, a ne pokušaje i pogreške koji su ih doveli do uspjeha.

- **Istraživački zadatak** – dajte darovitim učenicima da istraže neki zanimljivi izum koji je nastao slučajnom pogreškom, naprave prezentaciju „Hvala na pogrešci” i prezentiraju pred razredom. Primjeri takvih izuma su penicilin, čips i slično.
- Njemački stručnjaci naglašavaju da perfekcionizam cvjeta u okruženjima gdje se na greške gleda kao na dokaz neuspjeha, a ne kao dio procesa učenja, te preporučuju rad na greškama.
- **Rad na greškama** - učitelj daje darovitim učenicima zadatke u kojima su namjerno stavljene greške, a zadatak je učenika pronaći i objasniti greške, te riješiti zadatak. Darovitim učenicima s perfekcionizmom lakše je analizirati tuđe greške jer su emocionalno distancirani, nema straha od neuspjeha. Ovakav rad na greškama pomaže darovitim učenicima da greške vide kao zagonetke, a ne kao emocionalne prijetnje.
- **Rad na greškama II** – nakon ispravljenog ispita učitelj izdvaja "zanimljive greške" učenika (bez navođenja imena), traži od učenika da prepoznaju grešku i da obrazlože što misle zbog čega je greška nastala, u kojem dijelu zadatka je učenik otišao u „krivom” smjeru, koja je bila njegova logika razmišljanja. Iz pogrešaka svi učenici mogu puno naučiti. Fokus se miče s krivnje na analizu.
- **Učitelj kao model** nošenja s greškama - jedna je od najmoćnijih metoda za ublažavanje perfekcionizma kod darovitih učenika, djeluje terapijski na perfekcionista. Daroviti perfekcionista često učitelje doživljavaju kao nepogrešive autoritete koji sve znaju iz prve. Kada učitelj uistinu pogriješi (npr. zaboravi donijeti materijale, pogrešno zbroji bodove na testu ili ne zna odgovor na neko pitanje darovitog učenika), reći: *"U pravu si, pogriješio sam. Hvala ti što si me ispravio, tako svi zajedno učimo."* *"Trenutno ne znam točan odgovor na tvoje pitanje, ali možemo zajedno istražiti pa ćemo prokomentirati na sljedećem satu. Odlično pitanje!"* Učitelj može govoriti o vlastitim pogreškama tijekom školovanja i kako ih je prevladao, te što je naučio iz njih.
- Njemački stručnjaci preporučuju da se tijekom nastave razlikuje **vrijeme za učenje** i „besplatne” greške (sigurne greške, zadaci bez ocjenjivanja) i **vrijeme za ocjenjivanje** – provjera naučenog koja rezultira ocjenom (ispiti, prezentacije ...).
- **Vrijeme za istraživanje i „besplatne” greške** je faza u kojoj se usvaja novo gradivo. To je siguran prostor gdje učenik smije riskirati, griješiti, testirati krive pretpostavke i eksperimentirati bez ikakvih posljedica na prosjek ocjena. Reći učenicima: *„Sada učimo nešto novo. Sada imate pravo pitati sve što vam nije jasno, iznositi svoje pretpostavke, griješiti... Želim vidjeti vaše greške jer mi one govore što trebam bolje objasniti. Ovdje nema ocjena. Svaku pogrešku možemo iskoristiti za učenje i bolje razumijevanje gradiva."* Formativno praćenje: vrijeme za "besplatne" greške ne znači izostanak povratne informacije. Učitelj i dalje ispravlja, vodi i komentira rad učenika, ali kroz podršku, a ne kroz brojčanu ocjenu.
- **Zelena korekcija** - uobičajeno je da se greške u testovima križaju **crvenom** kemijskom, što u mozgu perfekcionista aktivira alarm za opasnost. Alternativa - koristite **zelenu** ili **plavu** kemijsku olovku. Istraživanja pokazuju da i sami ocjenjivači, kada u rukama drže crvenu olovku, nesvjesno postaju stroži, pronalaze više pogrešaka i daju niže ocjene u usporedbi s onima koji ispravljaaju neutralnim bojama. Ovaj fenomen u psihologiji poznat je kao „efekt crvene olovke”. Zbog ovih rezultata, mnoge škole

diljem svijeta počele su savjetovati učiteljima da za ispravljanje i davanje povratnih informacija koriste zelene ili plave kemijske olovke.

- **Diferencijacija zadataka** – prilikom samostalnog rada učenika, darovitim učenicima davati složenije (izazovnije) zadatke – izbjegavati davanje većeg broja istih zadataka jer daroviti učenici brzo shvate gradivo i ako im je dosadno, daroviti učenici s perfekcionizmom počnu polirati rukopis, brisati, popravljati, provjeravati ... što potiče perfekcionizam.
- **Primjer diferenciranog zadatka**, 3. raz. OŠ, matematika: množenje dvoznamenkastog broja jednoznamenkastim – umjesto 5 zadataka iz zbirke koji služe za uvježbavanje, darovitim učenicima ponuditi zadatak s tajnim brojem tipa:
 - Ja sam dvoznamenkasti broj. Kada me pomnožiš s 3, moj rezultat je veći od 70, a manji od 80. Moje jedinice su dvostruko veće od desetice. Tko sam ja?
 - Ovakav tip zadataka zahtijeva puno veći intelektualni napor - učenik mora upotrijebiti više kognitivne procese (analizu i sintezu), a rješavanje zagonetke predstavlja intelektualni izazov koji ih zaokupi i nemaju potrebu razmišljati o brojevima jesu li savršeno napisani.
- **Hvaliti trud i upornost, a ne pamet** - izbjegavati pohvale usmjerene na osobnost ("*Tako si pametan*", "*Ti si genijalac*"). Umjesto toga, treba pohvaliti trud, strategiju i upornost ("*Sviđa mi se što si se potrudio*"). Pohvaliti trud čak i ako ne bude onako kako su očekivali ("*Rezultat možda nije onakav kakav si želio, ali tvoja upornost je za svaku pohvalu. Važno je da si dao sve od sebe*").
- **Postavljanje realnih očekivanja** – dati poruku darovitim učenicima da nitko ne može biti izvrstan u svemu, da se ne uključuju u puno različitih aktivnosti, da izaberu područja koja ih zanimaju, koja vole raditi i da u tome pokušaju postići što bolje rezultate (primjer: natjecanja, ne moraju sudjelovati u natjecanjima iz svih predmeta ako ne žele ili ako im je previše).
- **Micanje gumice** - darovitim učenicima koji su skloni učestalo brisati i popravljati uradak na čemu gube vrijeme, a perfekcionizam ih koči u napretku, pokraj zadatka staviti napomenu: „*Riješi bez brisanja. Ako pogriješiš, samo prekriži tankom crtom i piši dalje.*” Zašto je važna ova napomena? Micanjem gumice, gumica je izgubila moć, učenik uči prihvatiti nesavršenost na papiru.
- **Strategija samoevaluacije** - prije predaje rada, učenik na marginu treba staviti simbole:

- + U ovo sam siguran
- ? Ovdje nisam siguran, ali sam pokušao
- ! Ovdje imam ideju, ali mi treba još vremena

Na ovaj se način daroviti učenici uče samorefleksiji, samoprocjeni svog znanja i prihvaćanju nesigurnosti (da ponude odgovor iako nisu sigurni što je perfekcionista teško). Daroviti učenici često izbjegavaju rješavati zadatke gdje postoji rizik pogreške.

- **Omogućite formativno ocjenjivanje i popravke** - ponudite darovitim učenicima povratnu informaciju u fazama rada, umjesto samo jedne konačne ocjene. Dopustite im da isprave rad nakon što dobiju vaše smjernice, čime naglasak stavljate na proces učenja i napredak, a ne na savršenstvo iz prvog pokušaja.
- Za darovite učenike sklone perfekcionizmu **sumativne provjere znanja** (npr. standardizirani ispiti) mogu biti velika prepreka i na njima ne ostvaruju rezultate kakve bi mogli. Razlozi su višestruki:
 - njihova želja da sve riješe bez greške često dovodi do pretjeranog analiziranja dvosmislenih pitanja, preispitivanja točnih odgovora ili iscrpljenosti od stalnog osjećaja pritiska za savršenim postignućem
 - zbog pretjeranog razmišljanja na pitanjima višestrukog izbora previše analiziraju ponuđene odgovore pa čak i za pogrešne odgovore „nađu način na koji bi oni mogli biti točni“ tako da pretjerana analiza dovodi do paralize ili blokade. Predložite im da izaberu odgovor koji im se prvi učinio točan jer to najčešće bude točan odgovor, da ne troše previše vremena na analiziranje
 - previše vremena potroše na složenim pitanjima, pa ne stignu odgovoriti na ostala pitanja. Ako vidite da su „zaglavili“ na nekom zadatku, a vrijeme im je ograničeno, potaknite ih da preskoče taj zadatak i riješe ga na kraju ako im ostane vremena, da prvo riješe zadatke koji su im lagani.
 - zbog krutih ograničenja načina rješavanja i bodovanja na ovom tipu ispita te visokih osobnih standarda skloni su doživljavanju visoke ispitne anksioznosti (u ovom slučaju potrebno je s učenicima odraditi vježbe za smanjivanje anksioznosti).

Perfekcionizam je obrazac ponašanja koji se može promijeniti ako odrasli promijene način na koji komuniciraju s djetetom. Cilj rada na smanjivanju perfekcionizma kod darovitih učenika nije da učenici prestanu željeti biti uspješni i izvrsni. Cilj je zaštita njihovog mentalnog zdravlja. Želja za uspjehom DA, ali ne po cijenu mentalnog zdravlja.

Pripremila:

Vera Šušić, psiholog
Izvrсни savjetnik