

Perfectionisme onder leerlingen

Faalangst komt vaak voort uit perfectionistisch zijn. En perfectionisme, zo blijkt uit onderzoek, neemt toe onder leerlingen. Ard Nieuwenbroek wijdt erover uit en geeft tips.

door Ard Nieuwenbroek

Perfectionisme is een onderschat probleem. In het Britse tijdschrift 'Psychological Bulletin' is onderzocht hoe generaties verschillen in de mate waarin ze lijden aan perfectionisme. Auteurs Curran en Hill hebben data van ruim 41.000 Britse, Canadese en Amerikaanse studenten geanalyseerd. Gemiddeld waren die twintig jaar. Ze konden putten uit 164 studies. De eerste was verschenen in 1989. In 2016 hebben zij hun onderzoek afgerond. De twintigjarigen van nu scoren hoger op perfectionisme dan de studenten van eind jaren tachtig. De onderzoekers zien een mogelijke verklaring in de veranderde samenleving. Die is individualistischer en materialistischer geworden. Daardoor is de competitiedrang gegroeid en die kan weer leiden tot irreële verwachtingen.

Faalangst

Faalangst komt bij heel veel leerlingen voor. De laatste cijfers wijzen op 12% van alle leerlingen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Steeds vaker wordt daarbij gezocht naar de diepere oorzaak van faalangst. In veel gevallen blijkt dat perfectionisme te zijn. Perfectionisme in school wordt onbedoeld gestimuleerd en beloond en zeker niet als

'Reacties van ouders werken als druppels die een steen kunnen uithollen'



een probleem beschouwd. In leerlingbesprekingen gaat het vaak over de resultaten die de leerling haalt. Wie onvoldoendes scoort, krijgt veel aandacht. Haal je achten en negens? Dan is er niets aan de hand!

Als leerling ben je voor veel leraren vaak pas echt van betekenis als je goed bent in hun vak. Je prestaties maken je tot 'een goede leerling'. Je moet voldoen aan de pedagogisch didactische norm die de onderwijscultuur stelt. Bij veel leerlingen hangt hun zelfwaardering af van de, door hen vermoede, kijk die anderen op hen hebben. Zowel in als buiten de

school is de druk om prestaties te leveren enorm opgevoerd. Om door anderen 'goedgekeurd te worden' ontwikkelen veel kinderen en jongeren 'pleasegedrag': een houding waarbij ze belangrijke anderen 'naar de ogen zien', ook al gaat dat ten koste van henzelf.

Het gevaar van perfectionisme

Het gevaar van perfectionisme is dat (naast minder levensgeluk) zich dit na jaren ontwikkelt tot een dwangstoornis of depressie. De basis hiervan zijn dieperliggende angsten. Bijvoorbeeld de angst niet te voldoen aan verwachtingen van je ouders. Perfectionisme is altijd een poging om angsten te beheersen. Het is mijn overtuiging dat perfectionistische leerlingen in wezen altijd bang zijn 'dat ze er niet toe doen', 'dat ze niet van betekenis zijn'. Zelfvalidatie bij kinderen houdt in 'dat ze het besef ontwikkelen dat ze ertoe doen'. Dat willen ze bereiken door met hun gedrag positieve effecten bij ouders (en leerkrachten) op te roepen. Maar perfectionisten bereiken juist het tegenovergestelde van wat zij willen. In plaats van positieve gevoelens op te roepen, bereiken ze dat ze 'subject van bezorgdheid' worden en dat is dus allesbehalve perfect! Ze willen dat hun ouders zich géén zorgen hoeven te maken over hen en werken daarom heel hard om alleen goede cijfers te halen. Een vicieuze cirkel!

Open staande rekening

Van huis uit zijn er ook andere invloeden die bijdragen aan perfectionisme bij kinderen. Wordt er thuis alleen gepraat over successen en niet over dingen die (nog) niet lukten? En hoe wordt er gesproken over die successen? Reacties van ouders werken als druppels die een steen kunnen uithollen. Vaak hopen of verwachten ze dat hun kinderen waar maken wat zij zelf in hun leven niet hebben kunnen bereiken. Die openstaande rekening leggen ze (vaak onbewust) bij hun kinderen neer. Met name oudste kinderen in een gezin zijn vaak de resultanten van de ongeschreven uitnodiging om het perfecte visitekaartje van de familie te zijn. Extra vatbaar voor perfectionisme zijn hoogbegaafde kinderen. Die moeten op drie fronten weerstand bieden aan die uitnodiging. Hoe houd je je staande tegen de verwachtingen van je ouders, de school en... jezelf?

Van Ard Nieuwenbroek verscheen onlangs het boek 'Perfectionistische leerlingen' (Boom, Amsterdam). Ook geeft hij lezingen en training in het brede gebied van leerlingbegeleiding.
Zie: www.orthohulp.nl



Hoe help je leerlingen om minder perfectionistisch te zijn?

- 1 De wijze van feedback geven. Als je de nadruk legt op de begaafdheid van leerlingen, dan kan dat beangstigend zijn bij 'goede' leerlingen omdat dat tot verplichtingen leidt. Voldoe je niet aan de hoge verwachtingen die anderen van je hebben? Dan zou je je moeten schamen... Dit is zeker een uitdaging bij kinderen met een leerstoornis waarbij er sprake is van een discrepantie tussen aanleg en prestatie. Persoonsgerichte manieren van feedback geven voeden perfectionisme. Taakgerichte reacties en adviezen kunnen juist ontwikkeling stimuleren. De kijk van perfectionistische kinderen op hun leerproces wordt op subtiele manieren beïnvloed door het taalgebruik van de omgeving. Dat gebeurt vaak onbewust in ogenschijnlijk heel alledaagse situaties. Je kunt tegen een kind zeggen: 'Goed gedaan, hoor! Dat is heel slim van jou!' Of 'Goed gedaan! Ik zie dat je er heel hard aan hebt gewerkt!' De eerste zin versterkt het denken vanuit een vaste mindset, de tweede komt voort uit een groei mindset en kan het denken in die richting stimuleren en perfectionisme voorkomen.
- 2 De waardering voor leerlingen niet laten afhangen van de prestaties die ze leveren. Alle leerlingen hebben er recht op om geaccepteerd te worden om wie ze zijn, onafhankelijk van hun prestatieniveau.
- 3 Nodig leerlingen uit om haalbare doelen te stellen. Bespreek hoe een leerling tot dat doel kan komen en of dat realistisch is.
- 4 Leg vooral de nadruk op de inspanning en minder op het resultaat.
- 5 Bespreek met de leerling welke voor- en nadelen van het 'zo goed mogelijk willen doen' hem oplevert. En wat de verliezen zijn.
- 6 Ga met de leerling 'spelenderwijs', en met humor, aan de slag met het minder gebruiken van het woordje 'moeten' en dat in te ruilen voor het woord 'willen'.
- 7 Onderzoek welke 'delen' in de leerling zelf in strijd zijn met elkaar. Bijvoorbeeld het deel: 'De innerlijke rechter' met het deel 'Verlangen naar rust'.
- 8 Pak de begeleiding van het thema 'perfectionisme' altijd aan samen met de ouders. Niet om hen te diskwalificeren voor een verkeerde opvoeding maar om met hen samen als partners te werken aan een beter psychologisch leerklimaat. Soms is er verwijzing naar externe hulp voor ouders noodzakelijk als er sprake is van intergenerationale openstaande rekeningen. Bijvoorbeeld hoe effecten van ouders vanuit de eigen opvoeding doorwerken in de opvoeding die ze zelf als ouders geven. Soms moeten kinderen tekorten in een vorige opvoeding 'goedmaken'.