



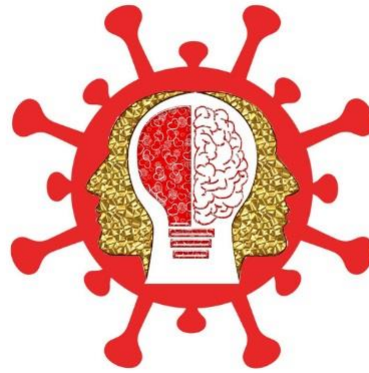
UPOMOĆ, MOJE  
DIJETE JE  
PERFEKcionista!

Ivana Delač, prof. psihologije, mentor  
III. gimnazija, Zagreb  
Vijeće roditelja, 17.2.2022.

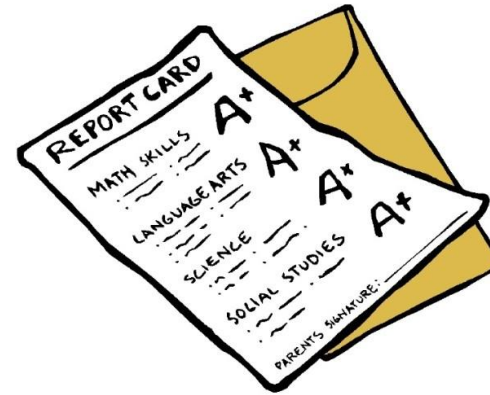
# Zašto ova tema?



Sve više učenika kod kojih uočavamo nezdrave oblike perfekcionizma



Mentalno zdravlje u pandemiji je narušeno, a nezdravi perfekcionizam ga dodatno narušava



Sve veća inflacija ocjena i veća kompetitivnost učenika, kao i očekivanja roditelja (posebno kod prijelaza iz osnovne u srednju školu)



Uočavamo sve više roditeljskih poruka koje kod učenika posredno, ako ne i neposredno, potiču pretjerani perfekcionizam

# Mitovi o perfekcionizmu

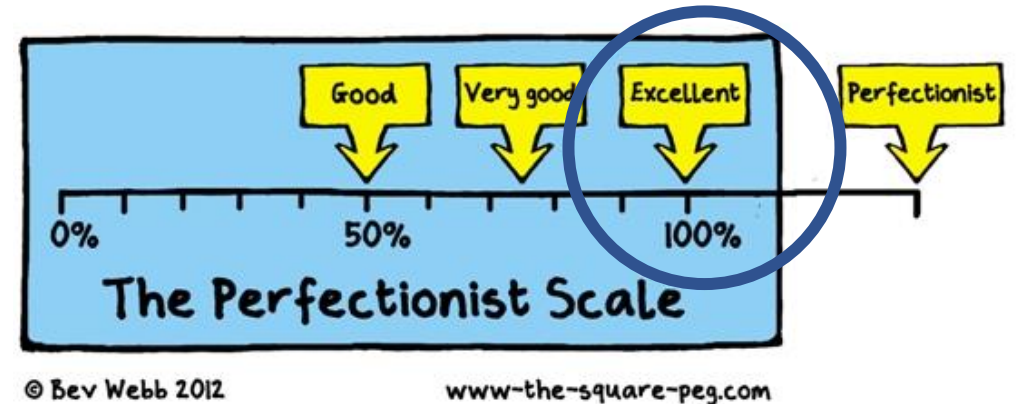
- Perfekcionizam vodi ka uspjehu.
- Treba težiti savršenstvu.
- Perfekcionista sve uspiju napraviti, i to dobro.
- Perfekcionista nemaju želju da udovolje drugima.
- Dobro je biti perfekcionista.
- Loše je biti perfekcionista.



**PERFEKCIONIZAM** = težnja osobe prema visokom postignuću, odnosno savršenosti u nekim ili svim područjima života (škola, posao, kućanski poslovi, prehrana, interpersonalni odnosi, tjelesni izgled, hobiji i slobodne aktivnosti...)

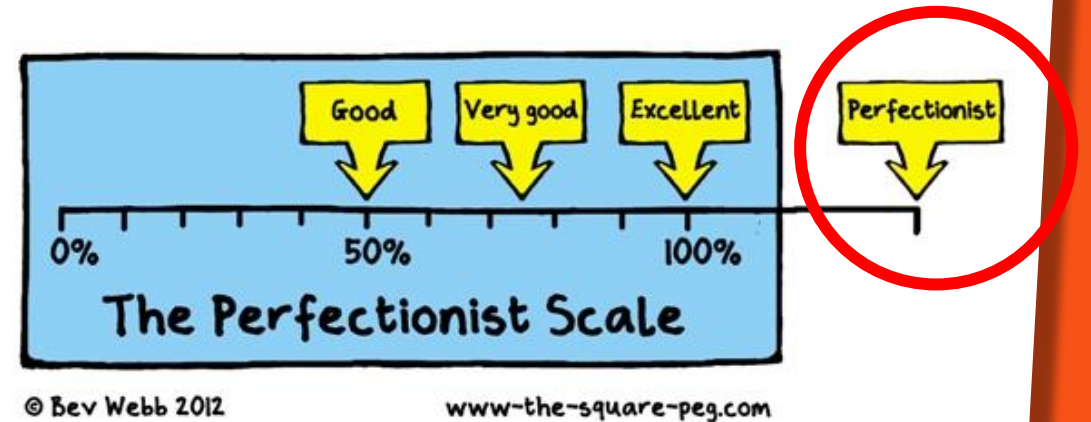
# Zdravi (pozitivni) perfekcionizam

- Želja da ono što radimo napravimo **izvrsno**
- Postići ono što je trenutno ili u toj situaciji/ okolnostima **najbolje što se može postići**
- Postavljanje **visokih, ali realnih ciljeva**
- **Objektivna procjena** svojih mogućnosti i potencijala u svrhu ostvarivanja tih ciljeva
- Prihvatanje da su **pogreške moguće**
- **Savjestan i odgovoran** rad + trud da se postignu postavljeni ciljevi
- Kad se cilj dosegne, osoba je **zadovoljna, ponosna i sretna**
- U slučaju neuspjeha, osoba se **ne obeshrabruje lako**, već nastavlja dalje i pokušava ponovo



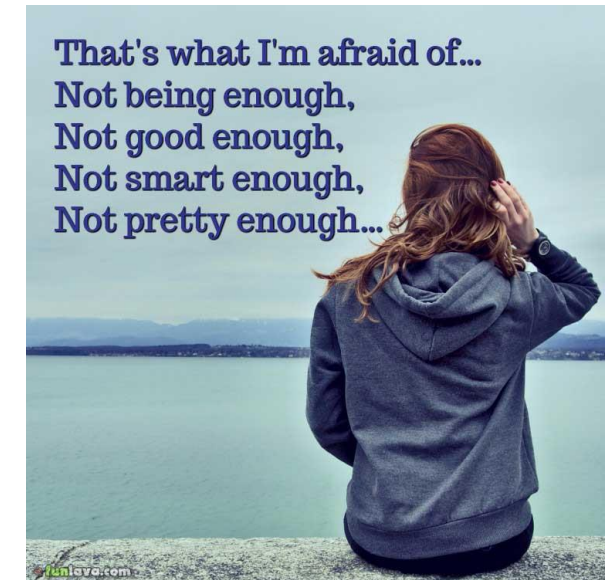
# Nezdravi (negativni) perfekcionizam

- Iracionalno očekivanje od sebe da se bude **savršen/a**
- Želja za postizanjem onoga što uopće **nije moguće** postići
- Usmjerenost na postizanje **previsokih standarda i ciljeva**
- Pretjerana **samokritičnost** („nikad zadovoljni“)
- Intenzivna zabrinutost i **strah od neuspjeha**
- **Sitničavost**, pretjerano bavljenje detaljima
- Kad se cilj dosegne, **zadovoljstvo traje kratko**, a uspjeh se objašnjava vanjskim faktorima
- U slučaju neuspjeha, osoba osjeća **krivnju i sram** („Nije ni čudo da nisam uspio/ la“)



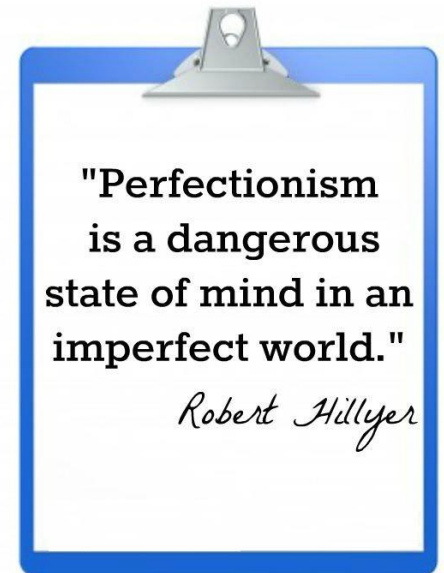
# Kako u školi prepoznamo negativni (nezdravi) perfekcionizam?

- (Pre)visoki standardi (previsoka očekivanja od sebe)
- Izrazito kritični prema sebi i drugima
- Jako osjetljivi na kritiku drugih
- Strah od osramoćivanja
- Jak osjećaj nekompetentnosti i nisko samopoštovanje
- Zabrinutost zbog pogreške, anksioznost
- Izbjegavanje neuspjeha je bitnije od postizanja uspjeha
- Pretjerane i katastrofične reakcije i na najmanji neuspjeh
- Teško im je primiti pohvale čak i kad uspiju jer smatraju da je to moglo biti bolje
- Žale se na glavobolje ili neke druge tjelesne smetnje tijekom izvršenja zadatka
- Poteškoće s donošenjem odluka, odvajanjem bitnog od nebitnog te s određivanjem prioriteta
- Nerado se sami javljaju osim ako nisu u potpunosti sigurni u odgovor
- Učinak im je ispod očekivanja (u odnosu na sposobnosti), često zbog odgađanja



# Posljedice negativnog (nezdravog) perfekcionizma

- Gubljenje puno vremena i odgađanje obaveza i aktivnosti iz straha od pogreške („*Bolje da ni ne pokušam, nego da pokušam i doživim neuspjeh*”)
- **Neuspjeh = sve što nije savršeno** (a savršenstvo ne postoji, dakle sve se percipira kao neuspjeh)
- Pogreška se doživljava kao nešto strašno
- Osoba postaje pasivna, povučena i sklona izbjegavanju te prokrastinaciji
- Dugoročno može dovesti do **školskog neuspjeha**, ali i brojnih **negativnih posljedica po mentalno zdravlje** koje se mogu prenijeti i u odraslu dob:
  - Anksioznost
  - Panični napadi
  - Nisko samopoštovanje
  - Poremećaji hranjenja
  - Socijalna fobija
  - Depresija
  - Opsesivno-kompulzivni poremećaj



# Kako spriječiti negativni, a potaknuti pozitivni perfekcionizam kod svog tinejdžera?

- Postavljati mu/joj realna očekivanja, u svakom aspektu života
- Postati svjesni svojih pretjerano kritičnih misli vezanih za uspjehe svog tinejdžera
- Naučiti ga/ju da prihvati neuspjeh – i naučiti SEBE da ga prihvatite (biti model za doživljavanje i prihvaćanje neuspjeha)
- Podržati ga/ju u bavljenju nečim što voli, čak i ako u tome nije uspješan/ na
- Pohvaliti za trud, ne samo za uspjeh
- Poticati razvoj empatije, suosjećanja, potrebe za pomaganjem
- Učiti ga/ju da su pogreške normalne i jednako vrijedne kao i uspjesi
- Učiti ga/ju da prihvati različitosti jer čine svijet zanimljivima
- Ne postavljati pitanja samo o ocjenama, testovima i zadaćama, nego i o prijateljima, zabavnim anegdotama, aktivnostima koje voli... i pažljivo slušati 😊
- Izbjegavati usporedbe s braćom ili sestrama, ili prijateljima

U srednjoj školi je potpuno normalno i očekivano (a i pozitivno za daljnji razvoj) dobiti pokoju slabiju ocjenu 😊

4 = vrlo dobar  
(a ne „nedovoljno dobar“)

EXCELLENCE  
DOES NOT  
REQUIRE  
PERFECTION.

*Henry James*



“Striving for excellence  
motivates you;  
*striving for perfection is  
demoralizing*”

- Dr. Harriet Braiker

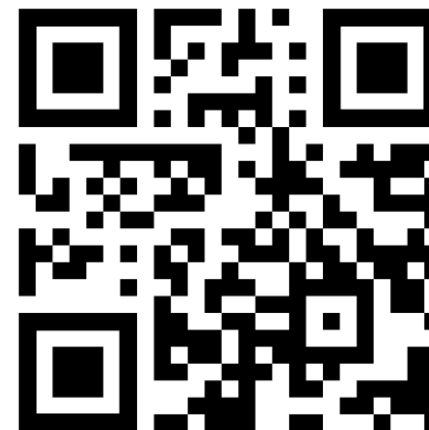
---

PERFORMANCE UNDER PRESSURE

# HVALA NA PAŽNJI!

Evaluacija:

<https://bit.ly/3rUG85t>



[psiholog@3gimnazija.hr](mailto:psiholog@3gimnazija.hr)  
[ivana.delac1@skole.hr](mailto:ivana.delac1@skole.hr)