

PERFECTIONISME

overgenomen uit; Teaching gifted kids in the regular classroom. Susan Winebrenner, free spirit, 2001.
Vertaald en aangepast door Marita van den Hout, 2011, Beren van jouw weg.

Het zal u opgemerkt zijn dat veel (hoog)begaafde leerlingen perfectionistisch zijn. In de laagste groepen zijn ze nog wel te herkennen. Ze werken heel langzaam om een perfect product te maken en vragen u constant; "Is dit goed? Is dit wat u bedoelt?" In de hogere groepen is perfectionisme moeilijker te herkennen, omdat het meer lijkt op uitstel gedrag. De (hoog)begaafde kinderen beginnen opdrachten te ontwijken, ze beredeneren als volgt; "Omdat ik dit toch niet perfect kan doen of maken, omdat ik niet de juiste middelen heb, of te weinig tijd, kan ik het maar beter helemaal niet doen." Dit handige afweermecanisme verbergt de onderliggende angst om te falen. Want als ze hun best gaan doen en het resultaat behoort niet tot de besten, dan kunnen ze misschien niet omgaan met de gevolgen.

Zowel ouders als leerkrachten voeden ongemerkt dit perfectionisme. In de lagere groepen vinden ouders en leerkrachten het leuk om te zien hoe een kind iets snel oppakt en door heeft. Ze groeien op met het idee dat wat ze doen, belangrijker is dan hoe ze zijn. Goed bedoelende leerkrachten gooien nog wat olie op het vuur door hun werk voor te houden aan de klas als voorbeeld van hoe het moet.

Ondertussen krijgen andere goede leerlingen die niet zo'n zin hadden om hun best te doen, te horen 'Kom op Anne, jij kan beter dan dit. Ik geef je nog een kans om een A te verdienen.' De boodschap is duidelijk; "Volwassenen houden alleen maar van mij als ik mijn best doe, hoge cijfers haal en perfect werk aflever." Omdat de meeste volwassenen zo nu en dan slechter werk afleveren, omdat de opdracht niet zo interessant is, zouden juist zij eens hun verwachtingen m.b.t. (hoog)begaafden onder de loep moeten nemen.

We moeten de leerlingen leren zich in te zetten om iets te leren, niet bezig laten zijn met het af laten maken van werk waarin ze weinig echte energie hoeven te steken. Het is ook mogelijk dat je een kind te veel prijst voor iets waarvoor het kind weinig hoeft te doen. Zeker als je het kind prijst voor zijn natuurlijke talenten. Te veel prijzen laat een kind geloven dat je iets kan leren zonder dat je daarvoor iets hoeft te doen.

Het is de taak van leerkrachten (al vanaf groep 1) om leerlingen te laten inzien dat leren hard werken is en dat wat je al weet geen leren is, maar geheugen. Om dit te kunnen doen, is het noodzakelijk om (hoog)begaafde leerlingen uitdagend of zelfs frustrerend werk te geven. En deze leerlingen moeten leren dat een A staat voor lang hard werken en dat een lager punt niet wil zeggen dat je niet bekwaam bent, maar dat je nog moet bijleren. Leerkrachten kunnen deze leerlingen ondersteunen met risico nemen en de verwachting voor altijd perfect werk te verminderen, door ze uit te dagen om moeilijk werk te doen.

(Hoog)begaafde kinderen moeten leren, moeilijk werk te waarderen. Ze moeten niet denken; “Ik moet net doen alsof dit werk me weinig kost, want dan denken de mensen dat

ik slim ben.” maar; “Echte intelligentie is te zien, wanneer ik doorzet als het werk moeilijk is en frustrerend. Net zolang doorgaan totdat ik de stof beheers.”

Noot; Wees niet verrast als je net begonnen bent met verrijkingswerk en de leerling zegt; “Nee, dank u, maar ik wil liever gewoon meedoen met de groep.” Ze kijken even naar het verrijkingswerk en denken dat dat te veel van ze vraagt. Ze kunnen denken dat als ze dit werk moeten doen en als het dan niet lukt, alle anderen gaan geloven, zoals zijzelf al vreesden, dat ze helemaal niet hoogbegaafd zijn. Natuurlijk dat ze dan weigeren om het verrijkingswerk te maken! Zou u dat doen? Blijf lezen over strategieën om het verzet van uw te verlagen en hen te leren leren.

Karaktereigenschappen van perfectionisten;

De perfectionist;

- Gelooft dat wat zij kan doen veel belangrijker is dan wie zij is.
- Gelooft dat ze als mens alleen geaccepteerd wordt, als ze perfect is.
- Zet onmogelijke doelen voor haarzelf.
- Is voortdurend geprezen om haar kwaliteiten en buitengewone prestaties en is nu bang om de aanzien van anderen te verliezen als zij niet kan voldoen aan deze bijzonderheid.
- Kan leiden aan “bedrieger syndroom”, het geloof dat zij helemaal niet zo goed is en het succes niet verdiend.
- Verzet zich tegen uitdagend werk, omdat anderen dan zien dat ze het moeilijk heeft.
- Werkt heel langzaam, zodat het werk perfect zal zijn.
- Ontdekt een fout in haar werk en blijft net zolang doorkrassen totdat het papier kapot is, of ze verfrommelt het en gooit het weg.
- Limiteert haar eigen mogelijkheden en durft geen risico's meer te nemen.
- Krijgt haar werk nooit af of begint er niet eens aan. Zodoende kan niemand kritiek leveren op haar werk en hoeft ze niets aan te horen over eventuele foutjes.

Kan snel gaan huilen op school omdat haar werk niet voldoet aan perfectie. (Dit wordt vaak verkeerd opgepakt als sociaal jong gedrag of het resultaat van druk van huis uit.

Vraagt extra veel tijd voor het afmaken van haar werk.

Vraagt veel hulp en bevestiging van de leerkracht. ("Is dit goed? Kunt u de opdracht herhalen?")

Kan geen kritiek ontvangen of suggesties tot verbetering zonder te huilen, kwaad te worden, of defensief te reageren. Kritiek geeft namelijk aan dat zij gefaald heeft, dat zij niet perfect is. Imperfectie is niet te tolereren.

Verwacht dat anderen perfect zijn, vooral klasgenootjes en leerkrachten.

Is nooit tevreden met haar succes.

Manieren om perfectionistische leerlingen te helpen;

Onze belangrijkste taak als leerkracht van (hoog)begaafde kinderen is hen te helpen begrijpen dat het heel normaal is om hard te moeten werken om iets te leren en dat niemand ze minder waard vindt als ze laten zien dat ze het moeilijk hebben tijdens dat leren. U moet er zeker van zijn dat al uw leerlingen, inclusief de (hoog)begaafden, werken aan taken waarvoor ze zich echt moeten inzetten. Om dat te doen, moet u de leerlingen de mogelijkheid geven om te laten zien wat ze al weten elke keer voordat u met de instructie begint. Als u eenmaal ontdekt hebt dat er enkele leerlingen zijn die de stof al beheersen voordat u aan deze lessen begint, dan zal de leertijd van deze leerlingen op een andere manier ingevuld moeten worden. Ook zij moeten leren om zich in te zetten net als de rest van de klas, ongeacht of je heel erg goed bent of niet.

Help de perfectionist te leren dat lange termijn doelen te behalen zijn met (meerdere) korte termijn doelen. Het Doelen LOG kan hiervoor goed gebruikt worden (zie volgende bladzijde).

Als de leerling eenmaal kan genieten van het behaalde doel voor deze week, dan maakt de leerling zich minder zorgen over het uiteindelijke doel voor over twee weken. Hierdoor maakt de leerling zich minder druk of het product wel perfect is (over twee weken).

Leer ze gebruik te maken van creatieve probleem oplossing methoden, zoals mindmappen en GOM (Grafische Organisatie Methodes). Met behulp van deze methodes komen de beste of meest bruikbare ideeën meestal later in het brainstorm proces.

Hiermee haalt u de druk weg bij de leerling die denkt dat het juiste antwoord direct moet worden gegeven.

Doelen LOG		
Naam leerling: _____		
Datum	Doel voor deze dag	Werk dat gedaan is

Vermijd de zin; “Doe altijd je uiterste best.” Als u wilt dat uw leerling zich volledig inzet, zeg dan; “Zet je zo goed mogelijk in.” Hiermee verplaatst u het doel, van het product naar de inzet. Niet het uiteindelijke resultaat is belangrijk, wel de mate van inzet.

Hoe gebruik je het Doelen LOG?

Het Doelen LOG is voor leerlingen die opstartproblemen hebben, langzaam werken, of nooit hun werk klaar hebben binnen de gestelde tijd. Het is vooral geschikt voor perfectionisten die moeten leren dat lange termijn doelen bereikt worden door eerst (kleinere) haalbare tussendoelen te stellen en deze te bereiken. Deze tool is om hen te leren genieten van dit proces.

1. Aan het begin van een les zet de leerling de datum in de linkerkolom. In de middenkolom beschrijft de leerling in het kort welk werk hij denkt te kunnen doen gedurende deze les.
2. Vijf minuten voor de eindtijd van de les, noteert de leerling hoeveel werk hij uiteindelijk heeft gedaan. Als hij het werk niet af heeft, vult hij meteen de volgende rij in. Hierin schrijft hij in de eerste kolom de datum van de volgende dag waarin hij verder kan werken aan deze opdracht. In de tweede kolom beschrijft hij in het kort welk werk hij dan gaat maken.

Bewaar deze LOG's altijd in het lokaal. Bijvoorbeeld in hun eigen werkmap, verrijdingsmap of portfolio. Zorg ervoor dat deze leerlingen bij elkaar in de buurt zitten. Werk met ze als groepje om hun doelen te stellen en te bespreken.

Voor sommige leerlingen zal dit erg moeilijk zijn en kunnen ze hun perfectionisme moeilijk loslaten. Begeleid hen op de volgende manier;

Als het doel bereikt is, vraagt u;

- Wat was je doel?
- Heb je je doel bereikt?
- Wie is verantwoordelijk voor het behaalde succes van jou? (Het kan even duren, of wat overreding nodig hebben, maar de leerling moet antwoorden; "Ik ben verantwoordelijk voor mijn succes in het behalen van mijn doel.)
- Hoe voelt het om succes te behalen? (Weer zult u misschien een beetje moeten aandringen totdat de leerling zegt; "Het voelt goed om succes te hebben."
- Hoe kan je jezelf feliciteren of jezelf belonen omdat je zo'n goed werk hebt geleverd? (Geef suggesties als dat nodig is.)

Als het doel niet bereikt is, vraagt u;

- Wat was je doel?
- Heb je je doel bereikt?

- Wie is verantwoordelijk voor het feit dat jouw doel niet bereikt is? (De leerling kan externe factoren noemen. Vraag hem niet hoe het voelt, om een doel niet te bereiken. Knik en blijf wachten, totdat de leerling kan zeggen; “Ik ben verantwoordelijk voor het niet behalen van mijn doel.”)
- Welk plan kan je maken om ervoor te zorgen dat morgen niet hetzelfde gebeurt? (Laat de leerling het plan opschrijven op de achterkant van het Doelen LOG formulier.)

Straf nooit een leerling omdat het doel niet bereikt is. De leerlingen zijn meer geholpen als u ze leert om realistische doelen te stellen en een goed gevoel kunnen krijgen als doelen wel bereikt worden. De onmogelijkheid om positieve feedback te krijgen (van henzelf en van u) is al voldoende straf.

Als u de leerlingen een cijfer wilt geven, dan kan dat bijvoorbeeld als volgt;

- Een C als het doel dat bereikt is, ver onder het niveau van de rest van de klas ligt.
- Een B als het doel op niveau ligt met de rest van de klas.
- Een A voor exceptioneel geleverd werk.

Laat de leerlingen werken aan *een* gebied of onderwerp per keer, totdat het proces duidelijk is en het succes goed voor hen voelt. Als u te snel overstapt op andere gebieden of onderwerpen, dan kan de leerling een “angst voor succes” gevoel ontwikkelen. (Zoals; “Volwassenen verwachten altijd meer van je als je ze laat zien wat je kan. Ik denk dat ik maar stop met hard werken.”)

