



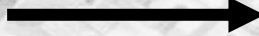
# **PERFEKCI O NIZAM I NJE GOVE POSLJEDICE U ŠKOLSKOM OKRUŽENJU**

**Mr. sc. Anita Lauri Korajlija  
Odsjek za psihologiju  
Filozofski fakultet Zagreb**

# NEADAPTIVNI PERFEKcionista....

... postavlja nerealne ciljeve

... zabrinut je, usmjeren na pogreške



... postavlja nove nerealistične ciljeve

«Ako se više potrudim uspjeh ću»

... griješi, nesretan je, posramljen



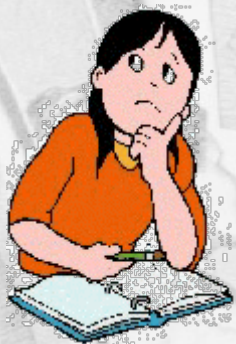
# PERFEKCI ○ NIZAM U ŠKOLI:

- ✓ 1-2 u svakom razredu
- ✓ Niži razredi:
  - ✓ nove igre i vještine; pisanje slova; čitanje na glas; igranje s drugom djecom
- ✓ Viši razredi
  - ✓ "kampanjci"
- ✓ Nadareni učenici: čak 88% perfekcionista
  - ✓ Perfekcionizam najčešće neprepoznata a jako utjecajna osobina nadarenih



# KAKO GA PREPOZNATI:

- ✓ moguće ih je identificirati promatranjem njihovog ponašanja u razredu i razgovorom o navikama koje ih ometaju u sudjelovanju u radu i ispunjavanju zadataka



# KAKO GA PREPOZNATI:

Karakteristike djece koja su perfekcionista:

- ✓ emocionalne
- ✓ vezane za školski uspjeh
  - ✓ standardi
  - ✓ odlaganje
  - ✓ motivacija
  - ✓ samoevalucija

# emocionalne karakteristike:

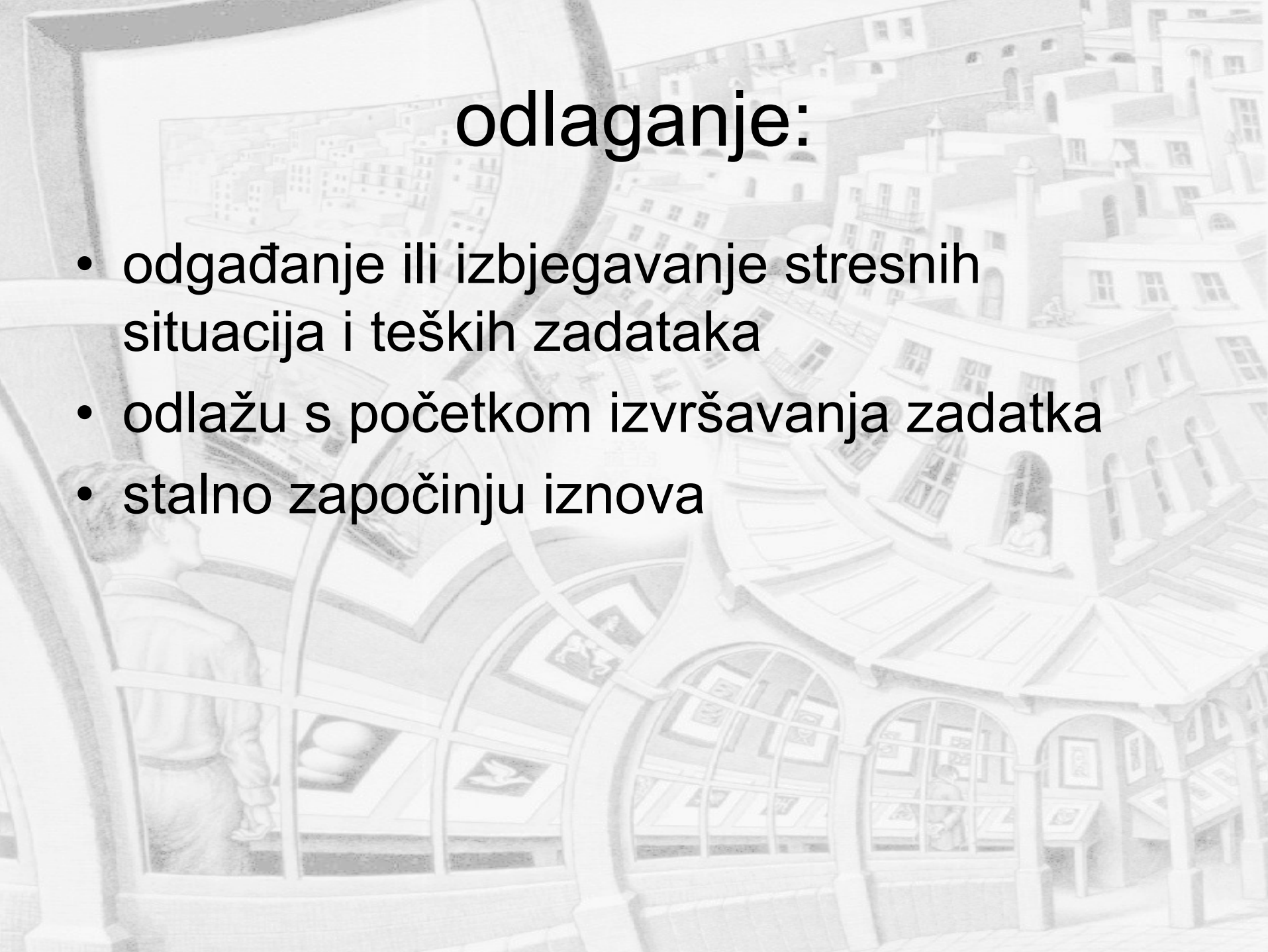
- izrazito samokritični
- jako su osjetljivi na kritiku
- kritični su prema drugima
- strah od osramoćivanja, lako se posrame
- jak osjećaj nekompetentnosti i nisko samopoštovanje
- Zabrinutost, briga
- snažna anksioznost/tjeskoba zbog pogreške
- pretjerane i katastrofične reakcije i na najmanji neuspjeh
- 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

# postavljanje visokih standarda:

- nerealno visoka očekivanja od sebe
- standardi su nerealno visoki ili nepotrebno rigidni
- 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 od samih sebe ili od drugih
- smanjen učinak zbog odlaganja

# odlaganje:

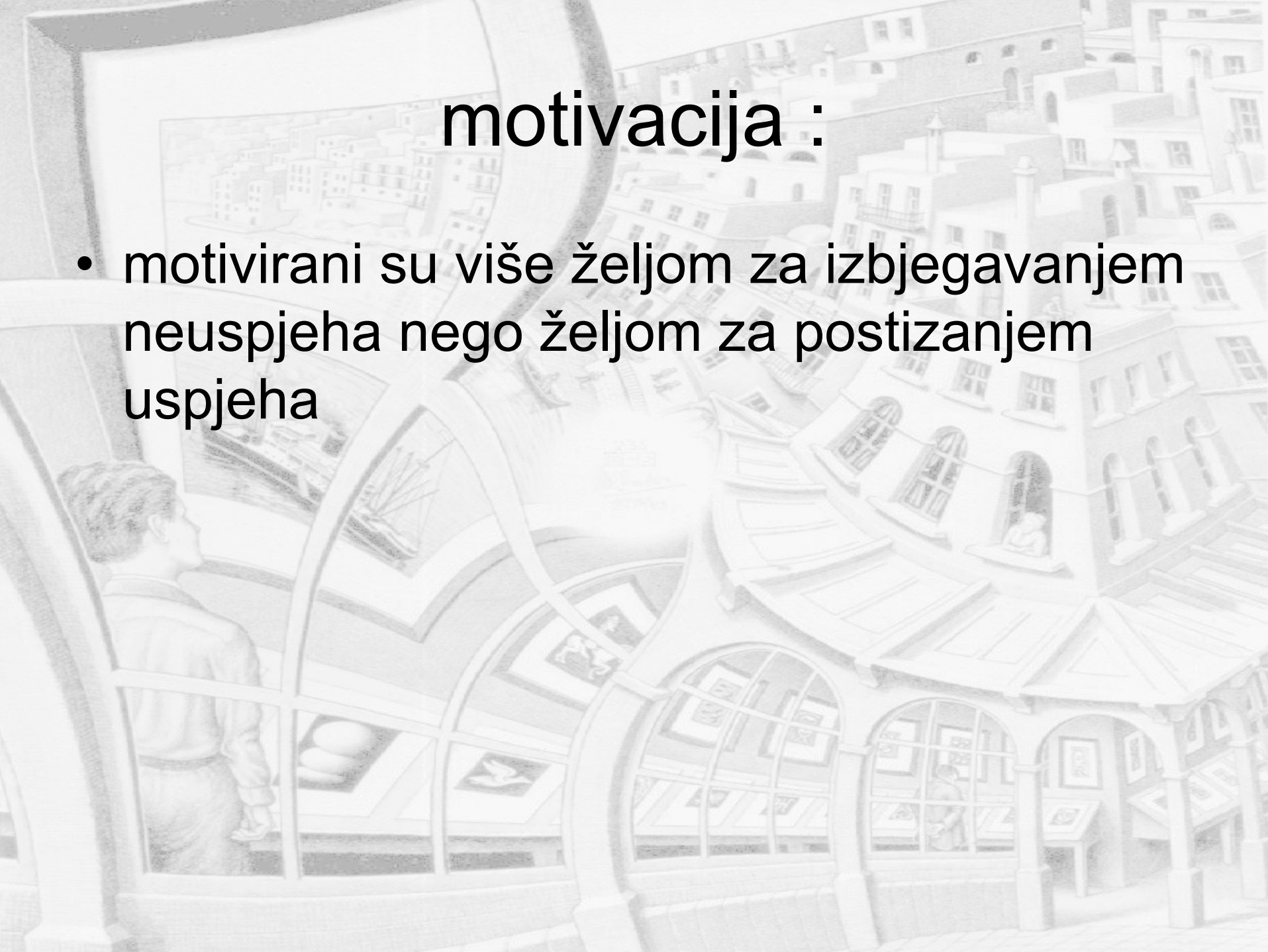
- odgađanje ili izbjegavanje stresnih situacija i teških zadataka
- odlažu s početkom izvršavanja zadatka
- stalno započinju iznova





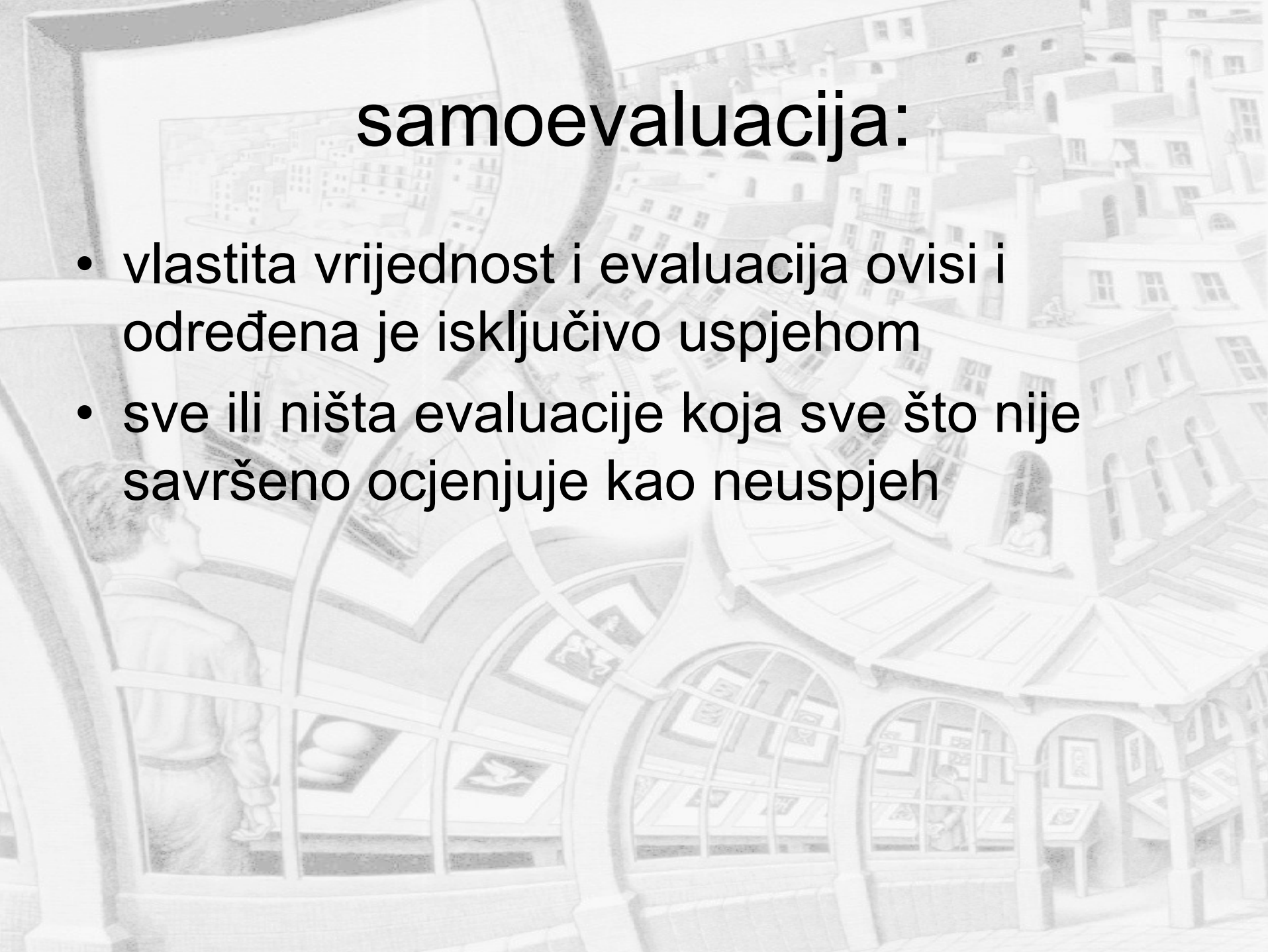
# motivacija :

- motivirani su više željom za izbjegavanjem neuspjeha nego željom za postizanjem uspjeha



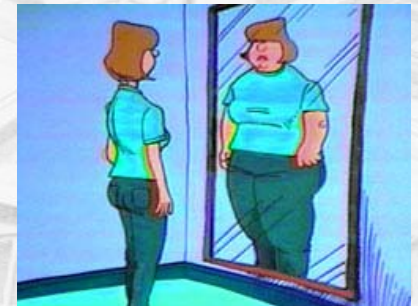
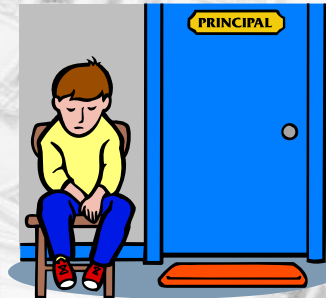
# samoevaluacija:

- vlastita vrijednost i evaluacija ovisi i određena je isključivo uspjehom
- sve ili ništa evaluacije koja sve što nije savršeno ocjenjuje kao neuspjeh



# POS LJEDICE PERFEKCI ONIZMA:

- ✓ Akademski neuspjeh
- ✓ Psihosomatske tegobe
  - ✓ Glavobolje, migrene, mučnine...
- ✓ Socijalna anksioznost
- ✓ Depresivnost
- ✓ Poremećaji hranjenja
- ✓ Opsesivno-kompulzivni poremećaj
- ✓ Suicidalnost



# ŠTO MOŽEMO UČINITI:

PERFEKCIONISTI GA SE TEŠKO ODRIČU

ŠTO ZADRŽATI:

- ✓ želje za uspjehom
- ✓ ulaganje truda
- ✓ visoke standarde

ALI

- ✓ trebaju to činiti na realističniji i produktiviji način a ne na rigidan i kompulzivan



# ŠTO MOŽEMO UČINITI:

## DJECU TREBA NAUČITI:

- ✓ da je škola mjesto na kojem se uče vještine i znanja, a ne mjesto na kojem se one samo demonstriraju
- ✓ pogreške su normalne, očekivane i ponekad nužne za proces učenja
- ✓ nema razloga da misle lošije o sebi ili se boje odbijanja ili kazne samo zato što su pogriješili





# ŠTO MOŽEMO UČINITI:

- ✓ **razvijanje slike nastavnika kao pomagača u procesu učenja a ne strogog ocjenjivača i procjenitelja**
- ✓ poticati ih da postavljaju realne standarde i ciljeve
- ✓ učiti ih postavljati manje ciljeve i razbijanje zadatka u manje dijelove – treba ih učiti kako ti podijeliti na dijelove koje mogu kontrolirati
- ✓ ponekad im je potrebno ograničiti vrijeme kako ne bi odlagali ili ograničiti koliko puta smiju nešto započeti
- ✓ poticati grupni rad
- ✓ naučiti da se neke stvari mogu obaviti na različite načine



# ŠTO MOŽEMO UČINITI:

- ✓ ako je moguće smanjiti akademski pritisak uvođenjem drugačijeg sustava ocjenjivanja
- ✓ ukinuti ocjene 😊
- ✓ naučiti ih da je nemoguće biti jedanko dobar i uspješan u svemu
- ✓ često davati zadatke koji se ne ocjenjuju ili koji su kreativni (potičemo individualne odgovore, a ne nužno točne odgovore)
- ✓ često je korisnije mjeriti osobni napredak, nego se uspoređivati s vršnjacima ili nekim idealom savršenstva
- ✓ hvaliti i nagraditi i trud, a ne samo uradak
- ✓ paziti se pretjerane pohvale: da dijete ne bi pomislilo da je njegov uspjeh važniji od njega samog
- ✓ u testovima označavati točne odgovore, a ne pogreške

# ŠTO MOŽEMO UČINITI:

- ✓ razvijati atmosferu u kojoj je pravljenje pogrešaka normalan i očekivan dio procesa učenja
- ✓ svi griješe, pa čak i učitelji, roditelji
- ✓ priznajte da i sami ponekad griješite
- ✓ učiti ih da je često nemoguće izvršiti zadatak bez da se učini pogreška
- ✓ učite ih kao da pregledaju svoj uradak i uče iz vlastitih pogrešaka



# ŠTO MOŽEMO UČINITI:

- ✓ protresti vjerovanje da su oni neuspješni i propalice ako pogriješe i učiti ih realnijim samoevaluacijama
- ✓ pomozite djeci da se osjećaju dobro kad daju najbolje od sebe, a ne kad su samo najbolji
- ✓ razgovarajte s djecom i provjerite njihovu samoevaluaciju
- ✓ naučite ih kako da čestitaju drugima na njihovom uspjehu
- ✓ izbjegavajte usporedbu među učenicima
- ✓ stvarati prilike za uspjeh kako bi im poboljšali samopoštovanje
- ✓ isticati dječje snage i potignuća (ali ne na glas nego osobne pohvale)
- ✓ hvalite ih i za postignuća koja nemaju veze s uspjehom (za suradnju, nesebičnost, kad se nečeg sjete, za igranje s drugima)
- ✓ koristiti termine zavidan posao radije nego savršeno ili izvrsno ili briljantno

**HVALA NA PAŽNJI!**

