

PERFECTIONISME

Is perfectionisme altijd negatief?

Perfectionisme is zeker niet altijd negatief. Een bepaalde mate van perfectionisme zorgt ervoor dat een kind zijn werk netjes en verzorgd aflevert. Perfectionisme kan ook bijdragen aan de motivatie om goede prestaties te leveren. Perfectionisme wordt pas negatief wanneer het in te sterke mate aanwezig is en het een kind gaat belemmeren in zijn functioneren.

Waarom zijn hoogbegaafde kinderen vaak perfectionistisch ingesteld?

Hoogbegaafde kinderen zijn vaak heel perfectionistisch ingesteld omdat deze kinderen van jongs af aan gewend zijn dat alles ze met relatief weinig inspanning lukt. Dat betekent dat zaken die voor een ander kind een behoorlijke uitdaging kunnen zijn, voor een hoogbegaafd kind een relatief eenvoudige opgave is. Het kind ervaart dingen dus niet als een uitdaging en gaat daardoor voor zichzelf de lat steeds hoger leggen. Het gevolg is dat kinderen nooit tevreden zijn met hun eigen prestatie en blijven streven naar meer en beter.

Hoe kun je perfectionisme herkennen?

Perfectionisme kan zich uiten in een laag werktempo. Kinderen die heel perfectionistisch zijn ingesteld hebben vaak een minder hoog werktempo omdat ze zo netjes mogelijk willen werken en zo min mogelijk fouten willen maken. Ze zullen dus hun werk blijven controleren en verbeteren omdat het eindproduct niet aan hun verwachtingen voldoet. Ook kan perfectionisme ertoe leiden dat een kind niet aan een bepaalde taak begint, omdat hij het gevoel heeft dat hij de taak toch niet kan volbrengen op de manier die hij voor ogen heeft. Een voorbeeld is een kleuter die iets wil natekenen maar het onderwerp niet getekend krijgt zoals het eruit ziet. Het gevolg kan zijn dat de kleuter niet meer wil tekenen 'omdat het hem toch niet lukt'.

Hoe kun je ervoor zorgen dat een leerling niet te perfectionistisch wordt?

Wanneer je als leerkracht merkt dat een kind de neiging heeft om de lat voor zichzelf erg hoog te leggen, dan kun je dit sturen door:

- complimenten of een beloning te geven wanneer een kind een echte prestatie geleverd heeft, zodat hij ervaart dat dingen die vanzelf gaan op zich niet zo bijzonder zijn.
- bij evaluatie de nadruk te leggen op het proces en niet op het eindresultaat. Het is belangrijker dat een leerling kan aangeven wat hij geprobeerd heeft om het probleem op te lossen, dan dat het ook werkelijk gelukt is om de oplossing te vinden.
- zelf te laten zien dat je moet oefenen voor bepaalde vaardigheden en dat dingen niet vanzelf gaan.
- vooraf te bespreken aan welke eisen het eindproduct moet voldoen, zodat de leerling de eisen niet te hoog gaat leggen.
- een tijdslimiet te stellen aan opdrachten, zodat een leerling het inleveren van werk niet eindeloos kan uitstellen.

Ik heb een leerling die erg perfectionistisch is en toch slordig werk inlevert. Hoe kan dat?

Leerlingen die heel perfectionistisch zijn ingesteld hebben de neiging om hun werk te blijven verbeteren. Dit kan leiden tot allerlei doorhalingen en dingen die tussen de regels worden toegevoegd. Dit kan een heel rommelig eindresultaat geven.

Het is belangrijk dat deze kinderen leren dat er een moment komt dat ze een punt achter hun werk moeten zetten omdat ze anders eindeloos door blijven gaan en het eindresultaat steeds minder wordt.

- Stel een duidelijke tijdslimiet voor het inleveren van het werk.

- Begeleid de leerling op het gebied van zijn taakaanpak.
- Laat de leerling eventueel met potlood werken.
- Zorg voor een duidelijke bladspiegel; laat bijvoorbeeld meer ruimte open tussen de opgaven.
- Laat de leerling waar mogelijk met de computer werken (denk eraan dat dan de lay-out pas verzorgd mag worden nadat u het werk een eerste keer gezien hebt).

Welke rol speelt de omgeving bij het ontstaan van perfectionisme en faalangst?

De omgeving kan perfectionisme en faalangst veroorzaken of versterken door heel hoge eisen te stellen aan een leerling, of door de leerling vooraf niet duidelijk te maken wat er van hem verwacht wordt. Een belangrijk punt daarbij is dat we geneigd zijn om van hoogbegaafde leerlingen te verwachten dat zijn (nagenoeg) foutloos werken en altijd extreem hoge prestaties halen. Als de leerling deze verwachtingen niet waarmaakt, zijn we al snel geneigd om hem op een teleurgestelde manier aan te spreken: 'van jou had ik meer verwacht' of 'dat valt me van je tegen'. Als de prestaties van een leerling niet overeenkomen met uw verwachtingen is het verstandiger om in de eerste plaats te kijken of uw verwachting reëel zijn. Hoogbegaafde leerlingen die op hun niveau worden uitgedaagd of ver beneden hun eigen niveau werken, maken nu eenmaal fouten als onderdeel van het leer- (of juist vervelings-) proces. De volgende stap is dat u nagaat of de leerling een wezenlijke inspanning heeft moeten leveren om tot het bereikte resultaat te komen. Een leerling die 'maar' een zeven haalt voor zijn topografie, maar daarvoor absoluut niet geleerd heeft, levert niet eens zo'n slechte prestatie, zijn inspanning is dan echter wel beneden alle peil geweest.

Bij hoogbegaafde leerlingen is het belangrijk dat zowel de ouders als de leerkracht duidelijk omschrijven wat zij van het kind verwachten. Door te zeggen 'het is niet erg als het niet lukt, als je maar je best doet' heeft de leerling onevenredig veel speelruimte. Formuleer wat u verstaat onder je best doen. Het kan immers zijn dat de leerling vindt dat hij al heel erg zijn best heeft gedaan op een opstel van vijf regels dat hij in een half uur geproduceerd heeft, terwijl u eigenlijk verwacht dat hij in die tijd minstens een opstel van een heel kantje schrijft.

Het is belangrijk om reële eisen te stellen aan het kind en daarbij rekening te houden met de mogelijkheden van het kind. Dit betekent dat u bij hoogbegaafde kinderen soms wel hogere eisen kunt en mag stellen, maar dat een en ander afhangt van de manier waarop u daarmee omgaat.

De leerling doet liever niets waarvan hij niet zeker weet dat hij het resultaat kan behalen. Hoe ga ik daarmee om?

Kinderen die erg perfectionistisch zijn ingesteld hebben er moeite mee om dingen te doen waarvan zij vooraf niet zeker weten af ze wel zullen lukken. In eerste instantie weten zij dit vrij aardig te verbergen door bijvoorbeeld als kleuter alleen die ontwikkelingsmaterialen uit de kast te pakken die zij al kennen. Dat zijn dan vaak ook de kinderen van wie de groepsleerkracht nauwelijks signalen van enige ontwikkelingsvoorsprong krijgt. Na verloop van tijd wordt het opvallend dat de leerling uit zichzelf geen uitdagende opdrachten pakt maar eerder de 'makkelijke' taken zoekt. Om dit te doorbreken is het belangrijk dat u in gesprek gaat met de leerling en benoemt wat u ziet, zonder dat u een oordeel velt. Vraag de leerling waarom hij kiest voor bepaalde taken. Uw volgende vragen kunnen gericht zijn op het stimuleren van het kiezen van een uitdaging. Vraag de leerling bijvoorbeeld wat hij een beetje moeilijk vindt. Vraag hem dan wat hij denkt nodig te hebben om zo'n taak toch te kunnen doen. Spreek samen af wanneer hij die taak gaat doen en hoe u hem daarbij gaat begeleiden. Bied niet te veel aan in één keer, maar vraag steeds naar de behoefte van de leerling. Bespreek na afloop het proces waarlangs de taak is verricht en spreek af dat bij de delen die goed zijn gegaan een volgende keer een beetje minder hulp nodig is. Op deze manier kunt u langzamerhand de moeilijkheidsgraad van de taak laten oplopen. Zorg er wel steeds voor dat u tijdig bijstuurt als u ziet dat het mis dreigt te gaan.

Mijn leerling lijkt moeite te hebben met het automatiseren van bepaalde taken. Hoe komt dat?

Het is een fabeltje dat hoogbegaafde kinderen niet kunnen automatiseren. Als dat zo zou zijn, dan zouden ze nooit leren lopen, lezen et cetera. Het probleem is veel eerder dat het automatiseren van vaardigheden erom vraagt te kunnen en durven vertrouwen op jezelf. Perfectionistisch ingestelde kinderen met een negatief zelfbeeld missen dit vertrouwen. Zij zullen altijd denken dat zij bij dergelijke taken de fout in gaan. Het gevolg is dat zij bij wijze van spreke iedere som narekenen ook al hebben ze uit het hoofd geleerd dat 7 keer 8 56 is.

Daarnaast moet u zich goed bedenken dat er een verschil bestaat tussen automatiseren en memoriseren. Automatiseren kunt u beschouwen het onder de knie krijgen van een bepaalde vaardigheid zonder dat steeds nagedacht hoeft te worden over de handeling die verricht moet worden. Het doen van de handeling gaat dan als het ware van zelf. De daarop volgende stap is memoriseren. Dat memoriseren zien we bijvoorbeeld bij het leren van de tafels. U wilt niet alleen dat het kind de rekenkundige bewerking als vanzelf gaat doen, maar ook dat hij een bepaalde reeks sommen gewoon uit zijn hoofd leert. Dat is immers handig bij alle andere sommen die tijdens de schoolloopbaan aangeboden worden.

Nu blijft het bij veel hoogbegaafde kinderen steken op dat memoriseren. In de eerste plaats ervaart het kind nauwelijks enig nut van het uit zijn hoofd leren van de tafels. Hij beheerst de bewerking immers razendsnel en kan die net zo goed iedere keer 'even' uitvoeren. Dat hem dit pas later in zijn schoolloopbaan dwars komt te zitten omdat zijn tempo dan onder druk komt te staan ziet het kind nog niet. In de tweede plaats ervaart het kind de noodzaak van het memoriseren niet omdat zijn geheugen tot op dat moment niet wezenlijk noodzakelijk is geweest om tot een oplossing te komen; hij wist het antwoord immers direct en er hoefde geen inspanning geleverd te worden om tot dat antwoord te komen. Met andere woorden: het memoriseren heeft geen functie omdat de leerinspanning het kind daar niet toe uitnodigt.

Dit alles impliceert niet dat een kind daarom belangrijke taken niet hoeft te doen. Deze taken zal het hoogbegaafde kind, net als iedere andere leerling, gewoon moeten gaan verrichten. Maar u kunt wel kiezen voor een andere benadering. Juist omdat de geheugenfunctie van begaafde kinderen zo goed is, kunnen zij met minder oefening toe. Daarbij kunt u het kind zelf verantwoordelijk maken voor de wijze waarop hij de taak ter hand neemt. U bepaalt de opdracht. Vervolgens vraagt u het kind wanneer deze opdracht af is. U vraagt het kind hoe hij het denkt aan te pakken en spreekt een of twee momenten af waarop u tussentijds een vervolggesprekje heeft om te kijken hoever hij is. Met andere woorden: het is uw verantwoordelijkheid om het leerdoel vast te stellen (en een tijdspanne) en het is de verantwoordelijkheid van de leerling om te bepalen hoe hij tot het resultaat komt dat bij uw leerdoel hoort. Dit alles natuurlijk wél in onderling overleg. Tot slot moet u zich goed bedenken dat er ook hoogbegaafde kinderen zijn die geen idee hebben hoe zij een memoriseringstaak kunnen aanpakken. Daarvoor kunt u hen diverse tips geven, variërend van het opdreunen van rijtjes tot het zelf laten ontwikkelen van een memoriespel dat leuk is om met andere kinderen te spelen. Op dat moment komt uw eigen creativiteit dus om de hoek kijken.

De leerling wil per se foutloos werken. Hoe ga ik hiermee om?

Leerlingen die erg perfectionistisch zijn ingesteld zullen altijd proberen om het maken van fouten te vermijden. Het gevolg hiervan kan zijn dat leerlingen zichzelf eindeloos gaan controleren, wat ten koste gaat van hun werktempo. Leerlingen kunnen ook het maken van fouten proberen te vermijden door moeilijke opdrachten uit de weg te gaan. In de praktijk komt het regelmatig voor dat leerlingen ondanks het feit dat ze oefenstof over mogen slaan toch niet aan verrijkingsstof toekomen. Dit kan duiden op vermijdingsgedrag.

U kunt hier als volgt mee omgaan:

- Stel duidelijke eisen aan de hoeveelheid verrijkingswerk dat de leerling af moet

hebben.

- Spreek een duidelijke tijdslimiet af met de leerling, zodat de leerling niet eindeloos zijn werk kan blijven controleren.
- Zie erop toe dat de leerling zijn werk ook inderdaad af heeft.
- Als het werk niet af is, laat u de leerling zijn werk op een ander tijdstip alsnog afmaken.
- Wanneer de leerling opdrachten open heeft gelaten, laat u deze opdracht alsnog maken. Eventueel bespreekt u de opdracht nog even met de leerling.
- Bied begeleiding en ondersteuning bij het werken aan de verrijkingsopdrachten.
- Leg de nadruk op het proces dat de leerling doorlopen heeft en niet alleen op het eindresultaat.
- maak de leerling duidelijk dat het maken van fouten hoort bij het leren van nieuwe dingen.

De leerling vindt netjes werken zo belangrijk dat het hem belemmert. Hoe kan ik hem daarin bijsturen?

Het is belangrijk dat u het uitgangspunt 'netjes werken' wel blijft handhaven. U kunt de leerling echter wel een toelichting geven op wat u onder netjes werken verstaat. Maak daarbij gebruik van een beperkt aantal basisregels.

Voorbeeld groep 1-2 bij een plak- en knutselwerkje:

- Werk met een plakzeiltje.
- Smeer het plaksel op het papiertje dat je wilt opplakken (en dus niet op het basisveld waarop geplakt wordt).
- Alles waar geen plaksel op moet, leg je aan de kant zodat het niet vies wordt.
- Veeg overtollig plaksel af met een doekje (een stukje oude handdoek is daarvoor heel geschikt).
- Controleer of alle onderdelen goed vastzitten (dus ook netjes de randjes vastplakken).

Voorbeeld schriftelijk

De leerling is ontevreden over zijn eigen prestaties. Hoe kan ik hem daar beter mee leren omgaan?

Als een leerling ontevreden is over zijn eigen prestaties, heeft dat vaak te maken met de verwachting die hij vooraf had van zijn eigen kunnen in relatie tot de taak. Met name kinderen die erg perfectionistisch zijn, zijn geneigd hun eigen prestatie niet in relatie te zien tot de inspanning die ze hebben geleverd. Met andere woorden: als de prestatie hoog is, zullen zij eerder geneigd zijn te zeggen dat dit komt doordat de opgave makkelijk was dan doordat ze er hard aan gewerkt hebben.

Het is belangrijk dat u deze leerlingen leert te reflecteren op hun eigen leergedrag en inspanningen. Dit kunt u onder andere doen door vooraf samen vast te stellen wat de taakverwachting is en naderhand te bespreken welke inzet zij hebben getoond om het doel te bereiken.

De leerling is vooral productgericht. Hoe kan ik ervoor zorgen dat de leerling meer procesgericht wordt?

De productgerichtheid van de leerling is grotendeels een van de minder gunstige bijkomstigheden van de manier waarop wij omgaan met kinderen. Kinderen wennen snel aan de situatie waarin zijzelf een taak maken en de kwaliteit van de taak wordt geëvalueerd aan de hand van het aantal goede antwoorden. U zult zich daarom moeten afvragen wat u het belangrijkste vindt: dat de leerling werkelijk iets leert aan nieuwe kennis en/of vaardigheden of dat hij een taak zonder fouten kan maken.

Als u kiest voor het eerste, zult u samen op een andere manier moeten evalueren dan door simpelweg het gemaakte werk na te kijken en te beoordelen. In dat geval zult u dus zelf het voorbeeld moeten geven om meer procesgericht te gaan werken.

U dient de leerling daarbij vooral te bevragen op zijn inspanning en niet op zijn resultaten. Deze benadering betekent niet dat resultaten niet meer belangrijk zijn, maar wel dat u die gaat afzetten tegen de door de leerling geleverde inspanning. Zo kunt u ook eenvoudiger benoemen dat wellicht niet alles is gelukt, maar dat de leerling wel alles heeft gedaan wat in zijn vermogen lag om succesvol te zijn. Vandaar uit kunt u samen met de leerling leerpunten voor een vervolg op de taak gaan aangeven.

De leerling raakt zo gefrustreerd als hij niet in een keer succesvol is dat het hem belemmert. Hoe kan ik dit gedrag bijsturen?

Leerlingen die boos worden als iets niet meteen lukt, hebben in het verleden nauwelijks of geen faalervaringen opgedaan. Het gevolg is dat ze niet geleerd hebben om tegenslag te verwerken. De enige manier om hun dit te leren is om hen te leren omgaan met een taak die werkelijk past bij hun eigen niveau. Daarvoor moeten ze ondersteund worden in de vorm van een aanbod van goede werk- en leerstrategieën waarbij een procesgerichte benadering centraal staat. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan werken volgens het TASC-model.

De leerling wil geen taken verrichten waarvan hij vooraf niet zeker weet dat hij ze foutloos kan maken.

Deze eigenschap lijkt sterk op de eigenschap gefrustreerd te raken als taken niet in een keer succesvol verlopen en heeft ook dezelfde oorsprong. De leerling heeft in het verleden te weinig faalervaringen opgedaan en kiest daarom steeds het zekere voor het onzekere. Zo kunt u in uw groep ervaren dat een hoogbegaafde leerling maar niet aan een taak begint die u hem gegeven heeft omdat de leerling bang is om te mislukken.

Faalangstreductie-begeleiding lijkt in dit geval een verstandige optie.

De leerling wil eigenlijk steeds de beste zijn. Moet ik hierin wel bevestigend optreden?

Er is op zich niets mis met een gezonde competitiedrang onder kinderen, mits daarbij de realiteit niet uit het oog verloren wordt. Leerlingen die sterk competitief zijn ingesteld, kunnen moeilijk omgaan met situaties waarin ze niet winnen, niet de beste zijn, et cetera. De kans echter dat de leerling binnen de reguliere groepssituaties voldoende gezonde 'tegenwind' zal ervaren, is relatief klein. Deze kans wordt groter zodra de leerling vaker onder ontwikkelingsgelijken of minstens even vaardige kinderen kan werken. Verder is het goed om de leerling alleen te belonen bij succes dat behaald wordt na een werkelijke inspanning.

De leerling blijft eindeloos verbeteren aan zijn werk en lijkt niet tot afronding te kunnen komen.

Kinderen die sterk perfectionistisch zijn, vinden steeds opnieuw dingen waaraan zij menen nog verbeteringen te kunnen aanbrengen. U kunt hier het beste als volgt mee omgaan.

Bespreek vooraf de eisen aan de taak.

- Formuleer de eisen aan de taak in duidelijk waarneembaar gedrag of in duidelijk waarneembare criteria.
- Stel een tijdslimiet.
- Na het verlopen van de tijdslimiet bekijkt u samen met de leerling of de opdracht aan de eisen heeft voldaan.
- Ga niet mee in uitspraken als 'ja maar dit zou nog anders moeten...' als aan de oorspronkelijke eis is voldaan.

De doelen die de leerling zichzelf stelt zijn niet reëel. Hoe ga ik hiermee om?

Hoogbegaafde leerlingen hebben soms de neiging om hun doelen opzettelijk te laag of te hoog te stellen. Kinderen met een negatief zelfbeeld hebben meestal de neiging om hun doelen te laag te stellen. Op deze manier is het gemakkelijk om het gestelde doel te behalen en zal het kind dus minder gauw het gevoel hebben te falen.

Wanneer kinderen hun doelen te hoog stellen, is de kans op falen natuurlijk levensgroot. Vooral kinderen die heel perfectionistisch zijn ingesteld, hebben de neiging om hun doelen te hoog te stellen. Soms heeft dit tot gevolg dat ze maar niet eens aan de taak beginnen, omdat het hun toch niet zal lukken om deze tot een goed einde te brengen.

U kunt het volgende doen:

- U bespreekt vooraf met de leerling wat u precies van hem verwacht.
- U vraagt na bij de leerling welk doel hij heeft bij de opdracht en bekijkt of deze verwachtingen reëel zijn.
- U legt bij de beoordeling van de opdracht de nadruk op het proces dat de leerling doorlopen heeft en niet alleen op het eindresultaat.
- Maak eventueel gebruik van de handelingssuggesties bij het cluster zelfbeeld en de overige suggesties bij perfectionisme.

Welke literatuursuggesties zijn er te geven bij perfectionisme bij hoogbegaafde leerlingen?

Literatuursuggesties:

- Gerven, E. van (2000). Nobody is perfect: hoogbegaafde kinderen en het streven naar perfectionisme. *Talent*, 2, (5), 15-17.