

Perfectionisme: een onderschat probleem

Perfectionisme bij jongeren is een onderbelicht thema. Immers, ‘het gaat toch goed?’ Maar de goede schoolresultaten verbloemen vaak een pijnlijk leven vol angst, dwang en een loerende burn-out. De praktijk wijst uit dat veel dertigjarigen met een burn-out of dwangprobleem vaak een lange geschiedenis hebben van een niet-onderkende en niet-begeleide vorm van perfectionisme.



Tekst: Ard Nieuwenbroek

Op school is perfectionisme iets wat vaak – onbedoeld – wordt gestimuleerd en beloond. In veel gevallen wordt het niet als een probleem gezien. Het kan constructief zijn als het streven naar perfectie situationeel en tijdelijk is en niet op vrijwel alle levensgebieden terug te vinden is. Perfectionistische leerlingen zijn niet zo makkelijk te herkennen omdat ze, vooral op jonge leeftijd, ideale leerlingen zijn. Leraren willen daar nog weleens ‘overheen’ kijken. Mogelijke signalen bij jongere kinderen zijn: zeer precies en gedetailleerd werken, liefst geen eigen fantasie en creativiteit gebruiken en nooit blij zijn met een resultaat. Bij oudere kinderen zien we andere signalen: oneindig een toets voorbereiden, niet tevreden zijn met een 8, in hoge mate competitief zijn, een negatief zelfbeeld hebben en voortdurend overprikkeld zijn.

Een voorbeeld van een perfectionistische leerling

Marjolein, leerling in groep 3, is een voorbeeldig kind. Daar kun je er wel veertig van in de groep hebben. Alles wat ze doet, gebeurt meer dan goed. En ze is nooit echt tevreden met het resultaat. Als ze een fout in haar werkjes heeft gemaakt, wil ze het liefst een nieuw opdrachtvel en begint ze helemaal opnieuw. Handwerkjes zijn uiterst precies en gedetailleerd. Ze heeft graag een voorbeeld van hoe iets moet. Zelf iets bedenken doet ze liever niet.



Ik zie het als een inspanningsverplichting om als school aandacht te besteden aan deze 'ideale' leerlingen en hen niet te laten verdwalen in hun uit de hand gelopen prestatiedrang, die eigenlijk een dwang is. Hoe kunnen we deze kwetsbare groep begeleiden, uiteraard in samenwerking met de ouders?

Als daden je woorden tegenspreken

Non-verbale communicatie heeft veel invloed. Wat straalt je uit in je eigen gedrag? Klopt die indruk met de inhoud van je woorden? Soms zeggen ouders: 'Wij vinden het geen probleem als Janneke van het atheneum terug wordt geplaatst naar de havo. Het gaat er toch om dat ze gelukkig is?' Mooie woorden, maar als aan tafel alleen successen van de ouders zelf en hun andere, begaafdere kinderen, breed worden besproken staat hun gedrag haaks op hun woorden, hoe geruststellend die ook bedoeld zijn.

Belangrijker dan wat ouders en leraren zeggen, is wat ze spontaan doen. Bekend is het volgende voorbeeld: Een leraar schrijft op het bord 'onmiddelijk'. Een alerte leerling merkt meteen op dat hij dat woord fout heeft gespeld. Als de leraar reageert met: 'Goed zo, jongen! Ik was benieuwd wie er goed oplette!', gaat hij allereerst volkomen af in de ogen van de leerlingen. Die doorzien opperbest dat hij met deze smoes zijn gezicht wil redden. Erger is, dat hij met zijn reactie uitstraalt dat hij niet wil toegeven dat hij zelf een fout gemaakt heeft. De indruk die hij – tevergeefs – probeert te wekken, is: 'Fouten maken doe ik, als leraar, toch niet?!' Mooie verhalen die hij wellicht ooit heeft verteld over het nut van fouten maken, worden in zo'n situatie totaal ontkracht.

Perfectionisten willen alles zeker weten

Als de boodschap die je afgeeft in je gedrag niet past bij de inhoud van je woorden, spreken we van 'paradoxale communicatie'. Die heeft vooral bij perfectionistische leerlingen, voor wie zwart-witdenken een grote rol speelt, een neurotiserend effect. Perfectionisten willen alles zeker weten (controle) en paradoxale communicatie brengt juist onduidelijkheid. Deze leerlingen weten dan niet waar ze aan toe zijn: moeten ze de woorden of het gedrag van hun leraar serieus nemen? Die allebei opvolgen kán gewoon niet. Paradoxaal communiceren versterkt de al aanwezige aanleg voor perfectionisme door de verwarring die je ermee oproept.

Ontspannen reageren kan ook: 'Joh, fijn dat je dat zegt! Ik zie het nu pas. Zo zie je maar weer, met die spelling van ons moet je altijd blijven opletten!' Op die manier, met eenduidig communiceren, geeft de leraar zekerheid aan perfectionistische leerlingen. Zo'n reactie zet zijn positieve uitspraken over fouten mogen maken kracht bij. Zijn woorden overtuigen, omdat zijn gedrag ermee in overeenstemming is.

Fouten maken hoort erbij ... En dat rode potlood dan?

De manier waarop in de praktijk van het onderwijs beoordeeld wordt, is ook onthullend. Uitspraken als 'Van je fouten kun je leren' klinken bemoedigend. Remco van der Drift besteedt er



in zijn boek *Fouten maken moet* veel aandacht aan en veel ouders en leraren zullen – waarschijnlijk – dénken dat ze het met hem eens zijn. De praktijk is anders. Zowel in het gezin als op school wordt, ondanks alle mooie woorden, toch vaak op een negatieve manier gesignaleerd wat er fout gaat. Het ‘rode potlood’ en de vermelding van het aantal fouten dat je in een oefening hebt gemaakt, leggen juist alle nadruk op wat níet goed is.

In het onderwijs begint het puntensysteem met een 10: dat punt krijg je als ‘alles goed’ is. Fouten zorgen voor aftrek: het punt dat je krijgt, geeft aan hoe groot de afstand is tussen de ideale prestatie en wat jij er als leerling van hebt gemaakt. Die aanpak maakt ‘zwakke’ leerlingen die veel fouten hebben gemaakt ‘klein’. Het beoordelingssysteem demotiveert hen. Kwalificaties als ‘domme’ of ‘onnodige’ fouten, ‘onvoldoendes’ en de woorden ‘zwakke’ tegenover ‘goede’ leerlingen hebben een invloed die veel verder reikt dan de geleverde prestatie: ze slaan op de leerling als persoon. Die leert zo van zijn fouten (!) dat hij ‘niet goed genoeg is’, niet in de ogen van anderen en – in toenemende mate – ook niet in zijn eigen beleving. Op die manier ‘leren van je fouten’ is funest. Dat geldt ook voor perfectionistische leerlingen. Die gaan zich steeds meer richten op het vermijden van fouten, om de blijvende waardering van anderen te verdienen. Daarop is immers in belangrijke mate hun zelfrespect gebaseerd.

Wie open durft te kijken naar eigen fouten, geeft zichzelf meer ruimte

Van der Drift beschrijft ook hoe hij bij improvisatietheater ‘faalplezier’ meemaakt: wat fout gaat, relateert de kramp van het streven naar perfectie. Dat werkt ontspannend en dat heeft in het verdere leerproces een positief effect. Ons onvermogen om van fouten te leren, vindt hij een van de belangrijkste obstakels in onze ontwikkeling. We ontzeggen onszelf daardoor ons eigen ‘lesmateriaal’. Zijn standpunt is: wees bang om NIET te falen, want dan weet je zeker dat je niet leert en groeit.

Positieve en negatieve aandacht in de les

Wanneer een leraar moeilijke leerstof uitlegt, bestaat vaak onbewust de neiging om te zorgen voor voldoende tempo in de les. Alle leerstof moet immers aan bod komen. Als hij na zijn uitleg een mooie denkvraag stelt en meerdere leerlingen

hun vinger opsteken, wie geeft hij dan het woord? Kan hij de verleiding weerstaan om vooral leerlingen aan het woord te laten van wie hij een juist antwoord verwacht? Die kan hij dan een compliment geven, dat is goed voor een positieve sfeer. Eventueel kan hij het antwoord herhalen, zodat iedereen het zeker gehoord heeft en dan, zonder vertraging op te lopen, doorstomen met zijn uitleg. Leerlingen die goede antwoorden geven, vormen ook een prettige bevestiging dat een en ander helder werd toegelicht. Maar 'goede' leerlingen vaak positieve aandacht geven en complimenteren met hun slimme antwoorden, leidt helaas wel tot verdere groei van hun perfectionisme. Wat zou een leraar, die zelf ook vaak geneigd is tot perfectionisme, doen met leerlingen van wie hij een stuntelig of onjuist antwoord verwacht? Hoe laat hij die leerlingen 'heel' – ook tegenover hun klasgenoten – als hun antwoord naar zijn mening kant noch wal raakt? Is hij in staat om onbegrip te 'lezen' in de ogen van kinderen die zijn uitleg nog niet begrepen hebben en uit zichzelf geen vragen (durven) stellen? Is hij vindingrijk genoeg om momenten te creëren waarop hij extra uitleg kan geven aan leerlingen bij wie het kwartje nog niet gevallen is? Is zijn denken soepel genoeg om te willen achterhalen waarom zijn uitleg niet bij de leerling binnengekomen is? Heeft hij voldoende didactische creativiteit ontwikkeld om de stof op een andere manier te benaderen? Alleen herhalen van zinnen die niet begrepen zijn helpt immers niet.

Mindset

Carol Dweck heeft tientallen jaren onderzoek gedaan naar effecten van de manier waarop kinderen denken over hun mogelijkheden om te leren en de grote gevolgen van die overtuiging. Ze maakt daarbij onderscheid tussen een vaste mindset ('Zo ben ik nu eenmaal') en een groei mindset ('Ik heb invloed op wat ik doe en wie ik ben'). Perfectionisten hebben een vaste mindset en zijn overdreven gericht op het bewijzen van hun talenten. Daarom telt alleen de behaalde prestatie en vermijden ze risico's. Ze zijn bezorgd of ze hun tekortkomingen wel kunnen verbergen. Wie durft te falen en open durft te kijken naar eigen fouten, geeft zichzelf meer ruimte. Die gaat na wat er 'nog niet' goed ging en besluit daaraan te werken. Het effect is: minder stress en betere resultaten.

De kijk van kinderen op hun leerproces wordt op subtiel manieren beïnvloed door het taalgebruik van de omgeving. 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.

Een consequente benadering vanuit de groei mindset kan perfectionisten helpen zich stap voor stap te bevrijden uit 'de tirannie van het perfecte resultaat'.

De teneur is duidelijk: met een vaste mindset – die vaak voorkomt bij perfectionisten – zijn kinderen overdreven gericht op het bewijzen van hun talenten. Daarom telt alleen de behaalde prestatie en vermijden ze risico's. Ze zijn bezorgd of ze hun tekortkomingen wel kunnen verbergen. Niet-perfectionistische leerlingen met een groei mindset nemen wél risico's. Die zijn meer gericht op het proces van het leren zelf. Uiteindelijk gaat het er vooral om hoe we als begeleiders invloed op de leerlingen kunnen uitoefenen, om te voorkomen dat ze 'perfect' willen zijn of blijven.

Tips

Ten slotte een paar tips:

- Een gedeeltelijk succes is al goed. Elke inspanning om iets te bereiken wordt gehonoreerd, en niet alleen het 'perfecte resultaat'.
- Als een leerling bang is om te mislukken, vraag dan geregeld: 'En wat dan nog?' Of: 'Wat zou er gebeuren als ...?'
- Verleid een leerling om vergissingen, foutjes en mislukkingen te zien als leermoment. Tekortkomingen en fouten benadrukken, brengt je immers in een negatieve spiraal.
- Als een leerling vaak woorden in de mond neemt als 'altijd', 'nooit', 'iedere keer', bij een beschrijving van zichzelf of van anderen, daag hem dan uit om algemeenheden te vermijden.
- Leer een leerling te nuanceren en ga in tegen de overtuiging 'iets is goed of iets is slecht'.
- Wees zelf een goed rolmodel.

Literatuur

- Nieuwenbroek, A (2018). *Perfectionistische leerlingen*. Amsterdam: Boom.
- Drift, R van der (2017, 2de druk). *Fouten maken moed. Durf het allerbeste uit jezelf te falen*. Culemborg: Anderz.
- Dweck, C. S. (2018, 8ste druk) *Mindset*, Amsterdam: SWP.
- Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te zijn*. Amsterdam: Bruna.

In de materialenbank op www.lbbo.nl vind je onder meer het volgende artikel over faalangst:

- Juf, ik heb faalangst! (juni 2015)

TIP



Ard Nieuwenbroek is sociaal- en orthopedagoog en geregistreerd als contextueel therapeut en heeft een eigen therapiepraktijk. Hij werkt als trainer, supervisor en als spreker rond het thema leerlingbegeleiding.

AUTEUR