

Mükemmeliyetçilik



- İde al olana, kusursuza ulaşmaya çalışır mısınız?
 - Eşinizden, çocuğunuzdan, çevrenizden de bu ideali, kusursuzluğu bekler misiniz?
 - Yüksek hedefleriniz ve beklentileriniz mi var?
 - İşte ya da evde çok çalışıp, fazla sorumluluk üstlenip yorgun düşer misiniz?
 - Çocuğunuz evde ya da sınavda ufak hatalar yaptığında öfkelenip onu daha çok zorlar mısınız?
 - En ufak bir eleştiride günlerce düşünür, kahrolur musunuz?
- Kendinizin, eşinizin, çocuğunuzun başarısızlığını kabullenmekte zorlanır mısınız?

Mükemmeliyetçilik; İdeale ulaşmaya çalışmak, hiç hata ve eksik yapmamayı arzulamaktır. Kusursuza ulaşma çabasıdır. Bu kişilerin yüksek hedefleri vardır. Bu hedeflere ulaşmak için yoğun bir çaba harcar. Ulaşamadıkların da büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar.

“Mükemmeliyetçilik” genellikle “en iyiyi yapma çabasıyla, mücadeleci kişilik” ile karıştırılır. Oysa sağlıklı bir şekilde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır. En iyiyi başarmak için çaba gösterenler başarılı olmak ya da hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Kişinin kendisine gerçekçi hedefler koyması önemlidir. Gerçekçi hedeflere ulaşıldıkça kişinin kendine olan güveni artar. Mükemmeliyetçiler kendilerine gerçekçi olmayan yüksek hedefler koyarlar. Mükemmeliyetçi kişiler, hiçbir zaman ve koşulda hata yapılmaması gerektiğine inandıklarından kendilerinden ve yaptıklarından emin olamazlar, hiçbir şey, hiçbir zaman “yeterince” iyi değildir, bu yüzden başarıya bağlı bir doyum yaşayamazlar.

Mükemmeliyetçilik eğilimleri büyük ölçüde sevgi, kabul görme ve onaylanma gereksinimi ile başlamaktadır. Küçüklükten itibaren başkaları tarafından sevilme, takdir görme, kabul edilme gereksinimleri başarı ile doyum göstermişse kişi, mükemmel olma yolunu seçebilir. Kişi, ailesinde ebeveynleri gördüğü takdirde öğrenme yoluyla da mükemmeliyetçi kişilik geliştirebilir. Başarısızlık, hata yapma ve onaylanmama korkusu mükemmeliyetçiliğin nedenlerindedir.

Mükemmeliyetçi Anne Baba ve Çocuk Üzerindeki Yansımaları

Her anne-baba çocuğunun gelişimini destekleyecek ve onun zihinsel, psikolojik ve fiziksel gelişimi için gerekli olduğunu düşündüğü tüm önlemleri alır, çocuğunun yaşama dair tüm bilgileri doğru öğrenmesi, kendisini geliştirmesi konusunda destekleyici olur. Ama bazen anne-babalar çocuklarının başlangıçtan itibaren her şeyi "mükemmel" yapmaları konusunda ısrarcı olabilirler. Bu anne-babalar genellikle kendilerinde de hataya izin vermeyen kişilerdir. Anne babalar eğer bir hata yapılmışsa burada mutlaka bir sorun var demektir, yeterince dikkat edilmemiştir, yeterince önem verilmemiştir, yeterli çaba harcanmamıştır diye düşünürler. Yani ortada bir hata vardır ve bu hata affedilebilir değildir. Oysa her zaman her şeyin doğrusunu yapmak mümkün olmayacağı gibi birçok konuda tek bir doğru da yoktur.



Mükemmeliyetçi anne babalar, çocuklarının doğruya ulaşması için tek bir yol olduğunu düşünür, önerir. Bu yol en doğru ve en mükemmel yoldur. Çocuk kendi doğrusunu bulmak için anne-babanın belirlediği bu yoldan geçmek durumundadır. Aksi halde davranışı onaylanmaz ve eleştirilir. Çocuklar, yanlışlardan da öğrenirler. Hatta ebeveynlerinin yaptıkları hataları telafi etme yöntemleri onların kendi yaptıkları hataları telafi ederken kullanacakları yöntemler için de ipucu olur. Hatanın insanı geliştiren, öğretici bir tarafı da vardır. Hataya değil de çabaya odaklanmak bir sonraki durum için çocuğu güçlendirecek, güvenini geliştirecek ve istekli olmasını sağlayacaktır.

Mükemmeliyetçi ailenin çocuğu kendini çoğu zaman beceriksiz hisseder. Ailesinin beklentilerini bir türlü karşılayamayan çocuk kendini değersiz, başarısız, belki de ailesince sevilmeyen biri gibi hisseder. Böyle bir durumda da çocuk, ne yaparsam yapayım sonuç nasılsa değişmeyecek, düşüncesiyle çaba göstermemeye başlar. Kısacası çocuk, mutsuz ve umutsuz hale gelir. Çok basit aktivitelerde bile performans kaygısı yaşamaya başlar. Çünkü denemek ve sonunda başarısız olmak kaygısı ağır basmaktadır.



Ayrıca, mükemmeli arayan çocuk en doğrusunu ve en iyisini de yapsa genellikle bundan tatmin olmayacaktır. Çünkü hep daha iyiyi hedeflemesi öğretilmiştir ve yaptığı her şey, ortaya koyduğu her ürün “hatasız” ve “mükemmel” olmalıdır. Böyle bir çocuk hiçbir zaman yaptığından yeterince iyi ve hatasız olduğundan emin olamaz.

Mükemmeliyetçi anne-babaların çocukları, arkadaş ilişkilerinde de sorunlar yaşayabilmektedirler. Diğer çocukların tutum ve davranışlarını daha fazla eleştirmekte, onlardan beklentileri fazla olmakta ve kendi istedikleri gibi davranmadıklarında da onlardan uzaklaşmayı tercih edebilmektedirler. Bunun sonucunda arkadaş bulmakta, arkadaş edinmekte ve bu arkadaşlıkları sürdürmekte de güçlükler yaşayabilmektedirler.

Anne-Babalara Öneriler

- Çocuklar bebeklik döneminden itibaren becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklenmelidirler. Ama unutulmaması gereken becerilerin ancak hata yapılarak ve beceriksizliğin ardından öğrenileceğidir. Çocuğunuz bir şeyi kendi yapmak istiyorsa onu yapabilmek için gerekli donanıma sahip olmaya başladı demektir. Bu aşamadaki engellemeler uzun vadeli kaygı ve güvensizlik duygusunun temelini oluşturur.



- En önemli ve belki de en temel davranış çocuktan yaşına, durumuna uygun şeyler beklemektir. Beklenti düzeyinizle çocuğun yetilerinin uyuşup uyuşmadığına dikkat edin.

- Hırslı olmak başarıyı tetikleyebilir. Ancak bu hırslı kaygı yaratacak boyutta olması tam tersi olarak başarıyı engelleyici olabilmektedir. Çocuğunuzun başarılı olmaya yönlendirirken onu başkalarıyla değil kendi içinde yarışmaya teşvik ederseniz, başarıma hırslının kaygıya dönüşmesi engellenebilir.

- Çocuğunuzun yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanın. Başarılı olduğu yanları vurgulanan ve pekiştirilen bir çocuk, yeni şeyler öğrenmeye ve keşfetmeye daha istekli olacaktır. Tam tersi olarak yapamadıkları vurgulanan çocuklar hata yapma ve beğenilmeme korkusuyla öğrenmesi için gerekli hevesi de gösteremeyecektir.
- Hatanın insanı geliştiren ve öğretici bir tarafı olduğu unutulmamalıdır. Çocuk kendi çabasına rağmen hata yapabilir. Bu hatanın sonucunu kendisi yaşar ve bu bir yaşam deneyimidir. Bu deneyime dışarıdan müdahale etmek çocuğu sınırlayıcı olmaktadır. Çocuk kendi davranışlarının sonucunu kendisi yaşamalıdır. Bu aynı zamanda kendi davranışlarının sorumluluğunu edinmesi açısından da önem taşımaktadır. Hatanın yapılabilir olduğu, her insanın hata yapabileceği, hataların bizi doğrulara götüreceği vurgulanmalıdır. Asıl ödüllendirilmesi gereken çocuğun çabasıdır. Yeterince çaba göstermesine rağmen çocuklar hata yapabilirler. “Bu sınava çok çalışmıştın, soruların çoğunu da doğru yapmışsın, tebrik ederim” denilen bir çocuk bir sonraki sınava çalışmaya daha fazla motive olacaktır. “O kadar anlattım sana yine dikkat etmemişsin, bu hata sana yakışıyor mu?” denilen bir çocuk ise kendini başarısız, beceriksiz, sürekli hata yapan bir çocuk olarak hissedecek ve “ne yaparsam yapayım başaramıyorum” diye düşünerek bir sonraki sınava çalışmaya da istekli olmayacaktır. Çalışsa da başaramama kaygısı ile yeterli performansı gösteremeyecektir.

ÖZEL PİRİ REİS OKULLARI

PDR SERVİSİ

ŞUBAT 2015