

פרפקציוניזם- למה זה רע להורים ולילדים

פרפקציוניזם הוא שאיפה לשלמות. משאלה שדברים יסתדרו 100% Perfect . פרפקציוניזם שונה משאפתנות והישגיות שהן מוטיבציות חיוביות שמניעות להצלחה, בעוד שהפרפקציוניזם מעכב את המוטיבציה בגלל העוצמה המושלמת שלו.

לדוגמא, ילד הישגי, רוצה להצליח במבחן, ומוכן להתאמץ לשם כך. הוא רוצה ציון גבוה אבל לא בהכרח 100. הוא עסוק בלמידה, ולא בתוצאה של הציון המושלם. זוהי שאפתנות במיטבה, והסיכוי להצליח בזכותה הוא גבוה

ילד פרפקציוניסט לומד גם הוא למבחן. חייב להשיג 100 אחרת מבחינתו הוא נכשל. במהלך הלמידה הוא עסוק בתוצאה, בציון שיקבל. הוא נלחץ מאפשרות הכשולן, מחשבתו מוסחת, ופעמים רבות הוא מתייאש, ומוותר על המשך הלמידה. כי אם זה לא 100, לא שווה ללמוד. הפרפקציוניזם מפחית מהסיכוי שלו להצליח.

באופן דומה הורים שאפתניים מקדמים את ילדיהם, מאתגרים אותם, אבל גם מקבלים את העובדה שיש כשלונות בדרך, שהילד לעיתים לא יעמוד בציפיות. זה לא מייאש אותם, והם ממשיכים לעודד את הילד להצלחה. הם והילד טובים מספיק גם כשהם לא מושלמים

ההורה הפרפקציוניסט דורש מהילד הישגים מושלמים- משמעת, ציונים, ערכים, התנהגות בבית, עם חברים. הם חסרי סבלנות לחולשות וטעויות של עצמם ושל הילדים, ולכן כועסים ומחלישים את עצמם ואת הילד בציפיות פרפקציוניסטיות שהן תובעניות, קיצוניות ומוגזמות, והתוצאה שלהן הרסנית.

הנזק שבפרפקציוניזם

יש בחיים 'רגעים מושלמים', מצבים בהם הפרפקציוניזם מתממש, למשל בתחילת התאהבות, או בהצלחה ספציפית. אבל אין מצב שבו החיים עצמם יהיו לאורך זמן מושלמים. זה פשוט לא קורה!

הפרפקציוניזם הוא כלא של תובענות קיצונית ולא ריאלית. אל מול היעדים המושלמים הסיכוי להצליח הוא קלוש. כי העולם לא מושלם, ואנשים לא מושלמים

אנשים פרפקציוניסטים סובלים מכעס- על עצמם ועל אחרים, מרגשות אשם על כך שהם לא מושלמים. הם חרדים מכך שהם ומשפחתם נכשלים. קשה להם לגייס כוחות התמודדות, הם מוותרים יותר בקלות כשהם לא מצליחים מיד. הם דוחים משימות כי מפחדים להכשל. רוב הזמן הם לא שבעי רצון מעצמם ומהסביבה. הדימוי העצמי שלהם נפגע כי הם אף פעם לא מספיק טובים.

הפרפקציוניזם הופך מגורם מוטיבציה מדרבן, לגורם מעכב, מעיק, ופוגע באיכות החיים

ובכל זאת, למה כה רבים מנסים להיות פרפקציוניסטים
- כי השאיפה למושלמות היא **אשליה של שליטה** - אתה משלה את עצמך שדברים יכולים להיות בשליטה מושלמת שלך. כי אם אין לי שליטה- העולם נהיה מאיים יותר, הסכנה שדברים יתדרדרו. בטעות נצמדים לפרפקציוניזם ולשליטה כדי לא להבהל ולהתיאש.

- כי השאיפה למושלמות היא **'דרך קיצור' להעלות מלאכותית את תחושת הערך**- המחשבה המוטעית היא שאם השאיפות שלי כל כך גבוהות כנראה אני בן אדם נפלא. אולי לא אשיג את הדברים אבל לפחות יש לי שאיפות מרשימות. מדובר בתהליך לא מודע של תפיסה מוטעית שאני שווה רק אם אני מושלמת. זה מסר שהועבר בחינוך מהבית, מהתרבות המודרנית, והוא ממלכד את האדם בשאיפה לערך מושלם, ולחוויה כמעט קבועה של תסכול וכאב.

המלצות להורים:
אמצו בחום את התפיסה שאצל בני אדם 85% זה 100%. המושלם בהגדרתו האנושית הוא חלקי. אם הרוב בסדר, אם בהתחשב בנסיבות, בחולשות, באילוצים דברים הם 'בסך הכל' בסדר' ראו בכך את המושלם הטוב ביותר האפשרי.

זהו את הפרפקציוניזם שלכם, והתמודדו איתו. שנו את הגישה- היו גמישים ורכים יותר בדרישות שלכם מעצמכם. קבלו את העובדה שאתם לא מושלמים, בשום תחום. ועדיין, אתם בסדר! כל עוד רוב הזמן אתם משתדלים ומנסים בכוונה טובה להיות בסדר. זה שווה הרבה.

עיצרו לילדים להפחית את הפרפקציוניזם שלהם. למדו אותם לשאוף אף לא למושלם. עיצרו להם להפסיד במשחקים, ללמוד ברצינות לא בשביל ציון מאה. להשתדל להיות טובים, אבל לא תמיד להצליח. טכניקה מעניינת היא לתת להם 'כרטיסיית פשלות שבועית', שבה יוכלו לנקב כמה פעמים בשבוע 'טעויות אנוש' בלי להרגיש אשמים או רעים. מומלץ אולי שתכינו כרטיסיה כזו לעצמכם

- טפלו בהתנהגויות של דחיינות והמנעות- פעמים רבות ילדים 'עצלנים' לא אכפתיים הם פרפקציוניסטים בהסוואה. הרף הפנימי שלהם כל כך גבוה ולכן הם מתיאשים ומוותרים. לא רוצים לחוות את תחושת הכשלון והאשמה ולכן נמנעים מעשייה. לכאורה לא אכפת להם, אבל למעשה הם סובלים מאוד. מטופל שלי אמר: " כל עוד לא הגשתי את העבודה למורה הציון שלי 100, אז למה לקחת סיכון ולהגיש ולקבל ציון נמוך יותר'. צריך ללמד ילדים לקחת סיכון, ולקבל גם תוצאות חלקיות.

ולסיום, היו ריאליים בציפיות ובדרישות בעצמכם ומהילדים- וותרו על הנוקשות והקיצוניות של הפרפקציוניזם, התאימו את הציפיות שלכם לנסיבות, ליכולות, לחולשות. כך תסבלו פחות 'ממה שאין', ותהנו יותר 'מכל מה שיש', ויש הרבה!

**בינתיים -שיהיה בהצלחה, ובהנאה...
ממני, חלי ברק- שטיין**

**פסיכולוגית חינוכית מומחית. יועצת להורים, משפחות וזוגות.
מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים
מהבית'**

helibarak1@gmail.com