

## Perfectionisme & faalangst

Heeft jouw hooggevoelige kind de neiging om perfectionistisch te zijn? Herken jij je de volgende kenmerken bij jouw kind?

- Stelt jouw kind hoge eisen aan zichzelf of omgeving?
- Is jouw kind zelden tevreden over de dingen die hij maakt of doet?
- Is jouw kind bang om te falen wanneer hij bepaalde (nieuwe) taken of dingen uit moet voeren?
- Heeft jouw kind er moeite mee wanneer het constant op de vingers wordt gekeken?
- Leert jouw kind op zijn 'eigen manier' de dingen die hij wil leren?

De kans is kans erg groot dat jouw kind de lat erg hoog legt in het dagelijkse leven.

### Perfectionisme op school

Mama Marieke vertelt over haar bijna 11-jarige dochter Jolijn:

*'Mijn dochter gaat graag naar school. Ze geniet van het schoolleven en het samenzijn met haar vriendinnen. Ze is sociaal, oprecht en geliefd bij leerkrachten en klasgenoten. Ze is gezellig, soms wat chaotisch. Ze komt op school goed mee. Nu de toetsweken er zijn heeft ze echter een stuk minder plezier in het naar school gaan. In de ochtend is er buikpijn en op het moment dat ze thuiskomt is ze teleurgesteld in zichzelf. Ze vindt dat ze haar toetsen nooit goed genoeg heeft gemaakt. Wij (als ouders) zien dat ze de lat ongelooflijk hoog legt. Hierdoor kan ze het niet verkroppen wanneer ze iets niet meer weet of een fout maakt. Gevolg is dat ze volledig verkrampt waardoor het bij de rest van de toets ook niet meer lukt zoals zij dit in haar hoofd heeft.'*

Iemand die perfectionistisch heeft hoge verwachtingen en heeft de neiging hoge eisen te stellen aan zichzelf maar ook aan zijn of haar omgeving. Je hebt 2 soorten 'smaakjes' perfectionisme:

- Gezond perfectionisme: je kind verlangt veel van zichzelf, maar kan uiteindelijk wel tevreden zijn wanneer het een taak heeft afgerond. Gaat er onverhoopt toch iets fout dan leg het kind dit makkelijk naast zich neer.
- Ongezond perfectionisme: jouw kind streeft naar een ongezonde perfectie. Eigenlijk is het nooit goed genoeg waardoor het kind vaak teleurgesteld is in zichzelf. Verlangt jouw kind te veel van zichzelf dan kun je je voorstellen dat prikkelbaarheid, vermoeidheid, angst om te falen en blackouts op de loer liggen.

Gevolgen van perfectionisme kunnen zijn:

- De angst om te falen
- Angst om fouten te maken
- Angst voor afwijzing
- Gevoel hebben van alles te 'moeten'



## Het gevaar van faalangst

Doordat je kind de lat hoog legt en zijn of haar onrealistisch hoge doelen niet haalt, ontstaat er faalangst en daarmee ook uitstelgedrag. Faalangst ontstaat doordat jouw kind het gevoel heeft dat hij de zaken niet meer onder controle heeft. 'Ik kan het niet (meer)', 'het lukt toch niet' of 'zie je nu wel', zijn bekende uitspraken.

## Focus op wat fout gaat

Een hooggevoelig perfectionistisch kind neigt er naar alleen de dingen te zien die fout gaan. Of enkel naar de dingen te kijken die ze niet kunnen. Eigenlijk doet het perfectionisme ze de das om doet. Ze stellen doelen die simpelweg niet haalbaar zijn waardoor situaties altijd in een teleurstelling eindigen. Ze zijn niet bij machte om zelf het negatief denken om te zetten in iets anders, in positieve helpende gedachten. Ze zitten vast in overtuigingen. Gaat er iets fout dan zoeken ze dit altijd in het eigen handelen. Gaat iets wel goed? Dan bagatelliseren ze het eerder dan dat ze trots of blij zijn met zichzelf. 'Het was een makkelijke toets', 'we hadden het er net nog over gehad' of 'iedereen kon het maken', zijn gevleugelde uitspraken.

De faalangst kan zich op twee manieren uiten. Je hebt actieve faalangstige kinderen en passieve faalangstige kinderen.

## Actieve faalangstige kinderen

Dit zijn de kinderen die nog harder gaan werken om de gestelde doelen te halen. Dat betekent dat ze meer tijd aan huiswerk besteden en dit ook moeilijk loslaten.

## Passieve faalangstige kinderen

Kinderen die passief worden laten vaak afwezig en opstandig gedrag zien. Ze hebben het gevoel dat het eigenlijk niet uitmaakt wat ze doen waardoor ze slordig worden. Want het doet er immers niet meer toe in hun beleving.

## Herkennen van faalangst

Herken jij één van deze vormen bij jouw kinderen? Faalangst kun je fysiek herkennen bij jouw kind door:

- Buikpijn
- Piekeren
- Vaak 'moeten' plassen (thuis en op school)
- Slecht slapen
- Geen zin in eten
- Transpireren en trillende handjes
- Zenuwtrekjes
- Verkrampen (freeze)
- Complete blackout
- Vluchtgedrag (soms letterlijk-flight)

## Gedragsskenmerken faalangst

Gedragsskenmerken van faalangst zijn bijvoorbeeld:

- Onoplettend tijdens uitleg of instructie op school (ingedachten, dromen, afwezig)
- Steeds de bevestiging willen dat hij/zij de dingen goed doet, hierdoor blijft het kind soms vragen naar de bekende weg
- Geen hulp willen en net zo lang doorworstelen tot hij of zij zijn/haar taak heeft afgerond. Zodat de omgeving niet ziet wat hij/zij doet en hoeveel moeite dit kost - niet willen opvallen, doorzetten
- Onrust voor en tijdens belangrijke momenten voor jouw kind, piekeren
- Wegduiken voor vragen, bepaalde dingen niet als eerste van een groep willen uitvoeren
- Onderpresteren, uitdagingen uit de weg gaan

## Tips

### Tip 1: Geef je kind zelfvertrouwen

Help je kind door het zelfvertrouwen te geven. Leer te zien hoe jouw kind bepaalde taken aanpakt en geef de ruimte om bepaalde dingen aan te pakken op zijn eigen unieke manier. Laat jouw kind zien dat hij/zij écht op zichzelf mag vertrouwen. Geef je kind hierin vertrouwen!

### Tip 2: Werk aan je eigen gedrag

Kinderen hebben het ergens vandaan. Wees je bewust dat als jij als ouder erg perfectionistisch bent, dit gemakkelijk wordt overgenomen door je kind. Probeer hier dan actief mee aan de slag te gaan. Zeg het je kind en laat zien dat je er ook aan werkt, dat het je valkuil is. Immers, je kind ziet jou als het grote voorbeeld. Leg jij de lat ook makkelijk te hoog en ben je erg teleurgesteld wanneer je doelen niet haalt (bewust of onbewust) dan pikt je kind dit gevoelsmatig (hoogsensitief weet je nog) eenvoudig op.

### Tip 3: Zorg dat je niet teveel bezig bent met het resultaat

Stop met kijken naar cijfers, scores of gemiddelden! Laat het resultaat van een bepaalde handeling met rust. Of dit nu gaat om het cijfer wat jouw kind haalt of om een wedstrijd die wel of niet gewonnen wordt. Focus je op het proces en begeleid je kind hier gericht bij.

Wil je je kind écht helpen zeg, geloof én vooral doe dan: 'het maakt mij niet uit welk cijfer je haalt, er zijn voor mij 2 dingen belangrijk: dat je je best doet en dat je doorzet.

Samen gaan we zoeken naar de beste manier voor jou om te leren. Komen we er niet uit? Dan schakelen we hulp in van school of een coach die net even anders kijkt en begeleidt. Hoe dan ook. Ik blijf zoeken tot het lukt, zolang jij niet opgeeft!

## Bronnen:

- Mijn kind is hooggevoelig - Ilse Van den Daele & Linda T'Kindt
- Talenten.club - praktijk voor ongekend talent