

## Riziká perfekcionistačkej výchovy

### „Strach zo zlyhania“

Ako každý rodič si pre svoje dieťa želáme to najlepšie a neraz sa snažíme pre to urobiť čokoľvek. Niekedy vychádzame zo svojich životných skúseností a chceme, aby naše deti nezažívali to čo my a snažíme sa tomu predchádzať. Naše predstavy, nároky, očakávania o tom, čo by naše dieťa už malo vedieť, urobiť, dosiahnuť, aké by malo byť a ako by sa malo správať sa najčastejšie odzrkadľujú v našom výchovnom prístupe a vzájomnej komunikácii.



Ani si to nemusíme uvedomovať a postupne sa môžeme u svojich detí stále viac zameriavať na ich výsledky a výkony (školské známky, šport, hra na hudobný nástroj, úroveň osvojovania zručností, vedomostí a návykov...). Často je za tým skryté presvedčenie, že



je to hlavný spôsob akým im zabezpečíme celoživotnú spokojnosť, úspech a šťastie. Nehovoriac o tom, že sme čoraz viac vystavovaní tlaku spoločnosti podporujúcej model stopercentnej výkonnosti a dokonalosti, od ktorej sa čoraz viac odvíja hodnota človeka.

Málokto si však uvedomuje, že zvýšená zameranosť na výkon detí, prípadne perfekcionistačkej výchovný prístup prináša so sebou mnohé riziká a možné negatívne dôsledky pre ich celkový osobnostný vývin, z čoho

vyplývajú ďalekosiahlejšie dôsledky a nemusia tak napíňať pôvodnú rodičovskú predstavu.



Aké môžu byť teda riziká, ktoré sa skrývajú za našou zvýšenou zameranosťou na výkon a úspechy vlastných detí? Aké negatívne dôsledky môže so sebou prinášať perfekcionistačkej prístup vo výchove?

#### **Deti vnímajú rodičov z perspektívy strachu.**



Deti, ktorých rodičia sa zameriavajú prevažne na výkon a výsledky, nechcú zlyhať pred ich očami a zároveň nechcú, aby sa rodičia dozvedeli o ich minulých pochybeniach. Snažia sa ukrývať a želajú si byť „neviditeľné“. Nechcú rodičov sklamať a vypočuť si kritické poznámky, ktoré sa pri takomto výchovnom štýle často vyskytujú. Prežívajú strach a myslia si, že ich rodičia budú nahnevaní, stratia ich lásku a náklonnosť, keď zistia že spravili ďalšiu chybu.

#### **Deti nemusia dôverovať bezpodmienečnej láske a ani ju zažívať.**

Deti perfekcionistačkej rodičov sa často snažia získať rodičovskú lásku, pozornosť a prijatie tým, že sa budú vzorne správať a dosahovať vynikajúce výsledky napr. v škole, v športe... Niekedy takýmto spôsobom siahajú až na dno osobných hraníc, čo ich stojí nemalé úsilie. Často idú na úkor samých seba, čo môže mať negatívny dopad na ich celkové prežívanie, zdravie a psychickú pohodu. Môžu dospieť k názoru, že rodičia budú šťastní iba vtedy ak budú v ich očiach dokonalé. Privysoké očakávania vyvolávajú v deťoch pocit, že ich rodičia neľúbia také aké v skutočnosti sú, ale len za určitých podmienok – keď veci robia podľa ich predstáv a najlepšie dokonale. Často z týchto dôvodov opakovane prežívajú pocity smútku, sklamaní, vlastného zlyhania a negatívne zažívajú samých seba, spochybňujú vlastnú sebahodnotu: „Nie som dosť dobrý... nikto má nemá rád...lásku si musím len zaslúžiť“.

## **Deti môžu mať väčšiu tendenciu ku klamstvu alebo k obviňovaniu okolia.**



Strach z toho, žeby som urobil niečo, čo v očiach mojich rodičov nespĺňa kritéria šikovného dievčatka a chlapca môže u detí posilňovať nepríjemné pocity napätia, strachu až úzkosti, ktoré sa snažia redukovať rôznymi spôsobmi, medzi ktoré môže patriť klamstvo, zatajovanie alebo obviňovanie druhých, vyhovárание sa na vonkajšie okolnosti. Namiesto toho, aby bez strachu povedali, čo sa udialo a následne prevzali zodpovednosť za svoje správanie a riešenie situácie. Úprimne sa niekomu ospravedlniť, alebo podniknúť aktívne kroky k náprave, môže byť pre nich nesmierne obťažné, pretože tým zároveň potvrdzujú svoj negatívny obraz o sebe.

## **Deti nežiadajú o pomoc, pretože nedokážu priznať, že ju potrebujú.**



Ak deti automaticky nepožiadajú o pomoc pri domácej úlohe alebo oprave pokazenej hračky, pravdepodobne to ako rodičia nevyhodnotíme ako závažnú vec. Ak nedokážu požiadať o pomoc pri riešení zložitejších situácií, akým je napríklad šikanovanie alebo iná forma ubližovania, zdravotné ťažkosti, osobné trápenia, bezpochyby ide o väčší problém a zbystríme svoju pozornosť.

Ako rodičia si pravdepodobne želáme aby sa dieťa cítilo s nami vo vzťahu natoľko bezpečne, aby sa



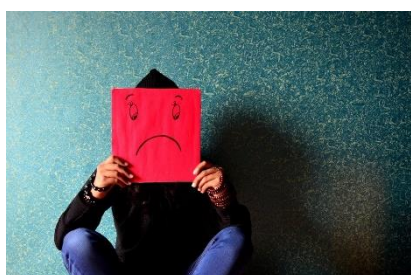
spýtalo na čokoľvek. Ľudia, ktorým nerobí ťažkosti klásť otázky vedia, že je v poriadku niečo nevedieť. Uvedomujú si, že je to prirodzená vec a niečo normálne. Ak sa deti boja klásť otázky, môže byť za tým presvedčenie, že niečo nevedieť je chyba a nie sú dostatočne dobré, aby boli ich rodičia na nich hrdí. Zároveň veria tomu, že *dokonalí ľudia nikdy nepotrebujú pomoc* a požiadať o ňu považujú za vlastné zlyhanie, za ktorým často nachádzame strach z odmietnutia.

## **Deti majú zábrany skúšať nové veci.**

Ak od detí, od ktorých očakávame čo najlepší výkon, požadujeme aby vyskúšali niečo nové prežívajú stres, pretože je pre nich náročné byť dokonalým v niečom čo robia po prvý krát v živote. Preto sa môže stať, že sa týmto situáciám budú vyhýbať, naučia sa toho omnoho menej a budú ochudobnené o množstvo životných skúseností a zážitkov. Zostávajú na stabilnej bezpečnej úrovni a naplno nerozvíjajú svoj potenciál. Deti, ktoré sa neboja zlyhania majú rady dobrodružstvo a pohotovejšie bez paralyzujúceho strachu sa púšťajú do nových vecí a objavovania. Keď sa deti boja skúšať nové veci často si podvedome myslia, že všetci *ľudia sú dokonalí a nerobia chyby*.



## **Deti, ktoré nerobia chyby, si nevypestujú odolnosť.**



Spamätať sa zo zlej skúsenosti, poučiť sa na vlastných chybách, uvedomiť si, že som to napriek tomu zvládol, je veľmi dôležité pre budúce zvládanie záťažových situácií. Deti, ktoré sa vyhýbajú chybám nemajú zároveň príležitosti a skúsenosti s ich zvládaním, často zažívajú pocit celkového zlyhania a prežívajú zvýšenú mieru stresu a pocity bezmocnosti.



Ich vlastná „citová paralýza“ im bráni v tom, aby sa o niečo pokúsili. Keďže sú presvedčení, že chyby nie sú bežnou a normálnou súčasťou života a procesu učenia sa, predstavujú pre nich niečo strašné, čoho sa treba vyvarovať. Pravdepodobne sa budú s čo najvyšším úsilím vyhýbať zlyhaniam, ktoré prežívajú oveľa citlivejšie než v skutočnosti sú. *Robiť chyby, je pre nich niečo ohrozujúce.*

👉 **Deti očakávajú dokonalosť od iných, hoci samy sa nerady pokúšajú o naplnenie očakávaní iných ľudí.**

Keďže takéto deti očakávajú dokonalosť, pravidelne budú zažívať častejšie sklamanie zo strany iných ľudí. Zároveň nedovolia iným byť samými sebou. Keď sú ľudia napätí, pretože sa boja chýb alebo odhalenia svojich zlyhaní, nedokážu vytvárať tak hlboké, uvoľnené a „skutočné“ vzťahy. Nedostatok autenticity a úprimnosti môže mať za následok povrchné alebo narušené vzťahy. V takejto atmosfére možno sotva hovoriť o zdravých priateľstvách. Často mávajú vysoké očakávania nielen na seba ale i na druhých, čo môže viesť zbytočným sklamaniam, konfliktom až absencii skutočných priateľstiev.



👉 **Deti sa v prvom rade nezameriavajú na to čo dokážu, ale na to, čo nedokážu.**



Keď sa rodičia zameriavajú len na výsledky, vyžadujú dokonalosť, poukazujú na chyby detí a neoceňujú ich snahu, ich deti si uvedomujú najmä to, čo nedokážu. Poznajú iba svoje slabosti, ale žiadne silné stránky – dôsledkom takejto komunikácie a výchovy môže byť, že sa dieťa poddáva svojim slabostiam, bude menej produktívne a jeho život nebude mať jasný cieľ.

Keď sa budú zameriavať len na svoje slabšie stránky ich potenciál v iných oblastiach sa nemusí rozvíjať. Deti, ktoré vyrastajú v prostredí, kde sa vo zvýšenej miere poukazuje na slabosti – bez uvedomenia si svojich silných stránok, ktorými by prípadne mohli kompenzovať svoje nedostatky – nedokážu takmer v ničom uspieť. Pochybujú, že sa môžu zlepšiť. Svoje slabosti vnímajú ako trvalý stav, čo ich oberá o nádej. Rodičia vždy nájdu niečo, čo mi nejde dobre. *„Nič nedokážem poriadne a nikdy sa to nezmení“.*

👉 **Deti si môžu osvojiť negatívny a kritický pohľad na seba a iných.**

Keďže perfekcionista rodičia sú často negatívni a kritickí, ich deti si rýchlo osvoja takúto „rodinnú kultúru“. Negativizmus ovplyvní ich vzťahy s príbuznými, rovesníkmi aj autoritami a zároveň skresľuje ich pohľad na seba a svoje schopnosti. Namiesto toho, aby vnímali aj to dobré, sústredia sa vo zvýšenej miere na negatíva. *„Nič nedokážem spraviť dobre. Nikto nedokáže spraviť nič dobre, najlepšie keď si to urobím sám. Aspoň nie som jediný, kto niečo zbabral...“*

Takýto prístup môže prispievať k vytváraniu negatívnych tzv. „vnútorných utajených programov“, ktoré známy nemecký psychoterapeut Heinz-Peter Röhr považuje za smerodajné pre narušený vývin našej sebaúcty. Tieto vnútorné programy odzrkadľujú naše presvedčenia, ktoré následne riadia naše myslenie a tým prežívanie a správanie. Vznikajúce negatívne programy ako napr. *„Nie som vítaný“, „Nie som dostatočne dost dobrý“, „Oklamali ma“, „Nikdy sa mi nič nepodarí“, „Za nič nestojím“* ... môžu podľa neho až dramaticky pôsobiť na psychické zdravie. Už deti skrývajú svoju vnútornú bolesť a ako zdôrazňuje, mnohé trpia bez slova.



## **Deti môžu reagovať vo zvýšenej miere nevhodnými prejavmi správania.**

Zvýšená plačlivosť, ustráchanosť, podriadenosť, submisivita, úzkostnosť alebo rôzne agresívne prejavy správania, afektívne stavy zlosti, egocentrické správanie k sebe alebo k okoliu, žiarlivosť, konfliktnosť vo vzťahoch, zvýšená citlivosť na záťaž, stres, ťažkosti s reguláciou svojich emócií a prijatím vlastného zlyhania, vyčerpanosť, syndróm vyhorenia, psychosomatizácie... i za takýmito prejavmi môžeme nachádzať súvislosti so zážitkom perfekcionista prístupu a zvýšeného dôrazu na výkony, vytvárajúcich sa utajených negatívnych programov, ktoré postupne a prevažne nevedome ovplyvňujú naše celkové fungovanie a stávajú sa postupne určujúcou silou v našom živote.



## **Deti od ktorých sa očakáva dokonalosť, môžu v dôsledku stresu váhať privlastniť si svoj úspech a veriť, že sú schopné.**



Niektoré deti robia chyby vedome, jednoducho povedané schválne, pretože nebyť dokonalým predstavuje menší stres ako sa usilovať dosiahnuť cieľ, ktorý pred nich postavili rodičia. Veria, že zajtra rodičia dvihnú svoju latku očakávaní ešte vyššie. Keď raz rodičia prídu na to, čo dieťa dokáže, neradi sa uspokojia so slabším výkonom. To len zvyšuje tlak, ktorý deti prežívajú. Deti si niekedy „myslia“: *Dokážem toho aj viac, ale nemôžem si dovoliť, aby to rodičia zistili. Stačí, že sú zo mňa sklamaní.*

*Nepotrebujem, aby sa na mňa ešte aj hnevali a kričali.* Takto sú postupne ochudobňované o vedomie o sebe samom, že sú schopné niečo zvládnuť, čo je nesmierne dôležité presvedčenie pre zvládanie záťažových situácií a vnímanie vlastnej odolnosti.

Na záver vám ponúkame ešte niekoľko otázok týkajúcich sa prejavov správania a prežívania vašich detí, na ktoré sa pokúste z pohľadu rodičov odpovedať:

- Všimla som si, že sa ma dieťa bojí, alebo že má strach, že na niečo prídem?
- Je moje dieťa v škole málo aktívne aj keď je okolím hodnotené ako šikovné, bojí sa klásť otázky?
- Všimla som si, že sa ma dieťa bojí požiadať o pomoc aj keď je evidentné, že je niečo pre neho náročné alebo by ju potrebovalo?
- Vidím, že sa moje dieťa bojí skúšať nové veci?
- Všimla som si ako je pre moje dieťa dôležitá pochvala, keď urobí niečo správne?
- Potrebuje moje dieťa pred okolím zdôrazňovať ako sa mu darí alebo že bolo v niečom najlepšie?
- Je moje dieťa odolné a nebojí sa robiť chyby?
- Počuje moje dieťa odo mňa viac pozitívnych alebo negatívnych vyjadrení?
- Všimla som si, že má moje dieťa nerealistické očakávania od druhých?
- Vidím, že sa moje dieťa zameriava na svoje slabé stránky a viac sa s nimi stotožňuje?
- Je možné, že moje deti niektoré veci „flákajú“, aby mali odo mňa pokoj?
- Prejavujem svojím deťom prevažne lásku len v situáciách, keď sa správajú vzorne alebo dosiahnu nejaký úspech?
- Keď sa môjmu dieťaťu niečo nepodarí má sklony reagovať zvýšene plačlivo, hnevom alebo agresívne?
- Mám tendenciu označovať svoje deti výroky: „Ty si ale šikula“... „Takto sa dievčatká/chlapci nesprávajú“...
- Zameriavam sa na nedostatky ich práce, činností a snažím sa im na to poukazovať s cieľom, aby to už nerobili/napravili?
- Aj keď moje dieťa niečo dostatočne zvládne, zameriavam svoju pozornosť na to, čo by ešte mohlo vylepšiť?
- Stáva sa nám často, že pri požadovaní úloh sa deti dostávajú častejšie do odporu?
- Sú moje deti „alergické“ na moje pripomienky a komentáre k ich práci?
- Mám sklony trestať svoje dieťa za horšie výsledky/správanie a odmeňovať, keď naplňuje moje očakávania?
- Ignorujem svoje dieťa ak spravilo niečo „zlé“?

Ak ste si na väčšinu z nich odpovedali kladne, je pravdepodobné, že sa môže aj vo vašej výchove udomáčať perfekcionistický prístup a vo zvýšenej miere kladiete dôraz na výkony a výsledky svojich detí. Napriek tomu nezufajte. Uvedomenie si týchto skutočností sa stáva nevyhnutným predpokladom a prvým krokom k ich zmene.

Ak ste v situácii, že by ste chceli začať niečo meniť, ale nevíete akým spôsobom, nápomocné môže byť napríklad psychologické poradenstvo pre rodičov alebo rodičovské skupiny zameriavajúce sa na rozvíjanie rodičovských zručností a rešpektujúce výchovné prístupy k deťom.

Autor článku: Mgr. Andrea Richtárechová, CPPPaP Ba II.

Voľne spracované, upravené a doplnené podľa:

- Savageová J. a Kochová K.: *Dost' bolo dokonalých detí*. Kumran 2015.
- Heinz-Peter Röhr: *Sebaúcta u dětí*. Praha, Portál 2018.