**Si ta ndihmoni fëmijën tuaj të shmangë perfeksionizmin**

Nëse fëmija juaj përvetëson pritshmëri jashtëzakonisht të larta për veten e tij - pavarësisht nëse është duke vizatuar, duke bërë detyrat e shtëpisë ose duke luajtur sport - ai kurrë nuk mund të mendojë se është mjaft i mirë.

Megjithëse bota mund të sugjerojë ndryshe, perfeksionizmi nuk do të thotë të jesh i shkëlqyer në gjithçka; është të besosh se duhet të jesh – dhe të përpiqesh jashtëzakonisht shumë për ta bërë këtë të ndodhë. Tipari zakonisht bëhet i dallueshëm tek fëmijët e hershëm të moshës së shkollës fillore, kur ata janë në gjendje të kuptojnë se po krahasohen me të tjerët, qoftë në shkollë, sport ose mjedise të tjera.

Në moderim, përpjekja për përsosmëri është shoqërisht e pranueshme, madje e admirueshme; çdo prind do të ishte krenar nëse fëmija i tij do të sillte në shtëpi një kartë raporti të ndezur ose do të vendoste një rekord të ri në ekipin e tij të notit. Por kur çohet në një ekstrem, perfeksionizmi është një faktor rreziku për ankthin, depresionin, çrregullimin obsesiv-kompulsiv (OCD) dhe çrregullimet e të ngrënit.

 Si t'i mësoni fëmijët tuaj të zotërojnë gabimet e tyre.

Problemi me perfeksionizmin

Perfeksionistët ekstremë shpesh luftojnë me vetëbesim të ulët, turpërohen lehtësisht dhe mund të fiksohen për çdo gabim, real apo të perceptuar. Nëse ata përgjigjen saktë nëntë nga 10 pyetjet në një kuiz, ata do të përqendrohen në një përgjigje të gabuar në vend që të krenohen me ato të duhurat. Ata do të largohen nga një ekip sportiv nëse mendojnë se nuk janë aq të mirë sa gjithë të tjerët. Edhe pse duan të dalin mirë në shkollë, mund të zvarriten pasi nëse nuk fillojnë një detyrë, nuk do të rrezikojnë të dështojnë. Atyre mund t'u duhen orë të tëra për të shkruar një letër me tre rreshta, sepse janë kaq të shqetësuar për të kuptuar saktë formulimin.

Perfeksionizmi ka qenë i lidhur si me OCD ashtu edhe me depresionin, megjithëse të tre mund dhe ekzistojnë në mënyrë të pavarur nga njëri-tjetri. Ndryshe nga OCD dhe depresioni, të cilat janë çrregullime të diagnostikueshme të shëndetit mendor, perfeksionizmi është një mentalitet që vazhdon me kalimin e kohës. Njerëzit me OCD kanë më shumë gjasa të kenë të menduarit perfeksionist, megjithëse shumë njerëz kanë të menduarit perfeksionist pa shoqërues obsesione, detyrime dhe ankth përçarës.

"Në mënyrë të ngjashme, kur një fëmijë nuk po performon kurrë sipas pritshmërive të tij, nuk është për t'u habitur që ata mund ta konsiderojnë veten si një dështim dhe kjo mund të kontribuojë potencialisht në simptomat e depresionit ose ankthit. "Megjithatë, nëse identifikoni prirjet perfeksioniste të një fëmije në një moshë të re, mund t'i ndihmoni ata të mësojnë të jenë më pak vetëkritikë ndaj gabimeve të tyre dhe teorikisht të ndihmoni në uljen e gjasave për çrregullime psikiatrike."

Parandalimi i perfeksionizmit

Një pjesë e sfidës për prindërit është se fëmijët që janë perfeksionistë përpiqen të krijojnë iluzionin se kanë gjithçka nën kontroll. Në vend që të thonë se nuk duan të shkojnë në shkollë sepse ka një test që duan të shmangin, ata mund të shtiren se kanë dhimbje barku. “Është e vështirë të dish nëse fëmija yt po lufton nëse po e fshehin atë nga të gjithë. Dhe madje edhe prindërit me qëllime të mira mund të kontribuojnë pa dashje në perfeksionizëm duke i inkurajuar fëmijët e tyre të bëjnë më të mirën.

Mjekët shpesh sugjerojnë që të kërkoni ndihmë nëse një fëmijë është në një shqetësim të tillë saqë nuk është në gjendje të funksionojë në jetën e tij të përditshme, por me perfeksionistët, nuk keni nevojë të prisni për të arritur në atë pike.

 **5 mënyra të vogla për të rritur vetëbesimin e fëmijës suaj**

1.Lavdëroni përpjekjet, jo vetëm suksesin

Përgëzimi i fëmijës tuaj vetëm nëse del mirë në një test ose fiton një lojë, mund t'i shtyjë ata të besojnë: "Nëse nuk fitoj, babai mund të mos më dojë më" ose "Unë jam asgjë nëse nuk fitoj". Lavdërimi i fëmijës suaj për përpjekjen e tij i ndihmon ata të kuptojnë se të mësuarit është një proces dhe se gabimet jo vetëm që janë të pashmangshme, por edhe të dobishme.

2.Pranoni se si sfidat ju ndihmojnë të mësoni

Në fillim të klasës së tretë vjeshtën e kaluar, nje vajze e vogel u ankua për një test që mati nivelin e saj të leximit. “Ajo po ankohej për faktin se testi ishte tepër i vështirë,”

 “Unë i vura në dukje asaj, nëse nuk do të ishte e vështirë, nuk do të kishit asgjë për të mësuar këtë vit, apo hapësirë për t'u rritur”.

3.Ndani deklarata pozitive

Mësimi i fëmijës suaj të përsërisë aforizmat inkurajuese mund t'ju ndihmojë të kundërshtoni te vetë-folurin e tyre negativ. Sugjerohen fraza të tilla si "Askush nuk është i përsosur", "Gjithçka që mund të bëj është të bëj më të mirën dhe kjo është e mjaftueshme" j.

Më pas, përpara se të bëjnë diçka të vështirë – si për shembull të luajnë një sport ose të hyjnë në një garë – bëjini të praktikojnë t'i thonë vetes në mënyrë që të jetë e freskët në mendjen e tyre. Nëse kanë dështuar në diçka ose kanë bërë një gabim, kujtojuni që t'i përdorin këto thënie më pas. Mund të jetë gjithashtu e dobishme t'i thoni këto deklarata pozitive me zë të lartë për veten tuaj para fëmijës tuaj kur bëni gabime, pasi kjo mund të shërbejë si një model për ta se si të përballen (dhe të tregojnë se të gjithë bëjnë gabime).