

INTERVENTIEGEBIED

- ☐ Plannen en organiseren
- ☐ Emotieregulatie
- ☐ Gedragsevaluatie
- ☐ Taak & instructie
- ☐ Sturing

VAARDIGHEDEN

Leg uit waarin de leerling goed is.

- ☐ Kan en kent voldoende.
- ☐ energiek & gedreven
- ☐ grote inzet
- ☐ ...

BEGRIJPEN

STRATEGIE

Bij een probleem zoals ad(h)d gaan we werken van “begrijpen” naar begeleiden. De onderzoekers zien een mogelijke verklaring in onze samenleving die individualistischer en materialistischer is geworden. Daardoor is de competitiedrang gegroeid en dat kan weer leiden tot irreële verwachtingen. **Perfectionisme zie ik eerder als een onvermogen om met imperfectie om te gaan dan een continu streven naar perfectie.** Het gaat over de neiging om veeleisend te zijn en veel te hoge doelen na te streven. Dit streven gaat gepaard met problemen:

- de angst om de doelen niet te halen
- het streng en kritisch zijn voor je eigen prestaties.
- onrealistische verwachtingen hebben.
- het ontstaan van perfectionistische zorgen (zelfkritiek, overbezorgdheid, (faal)angst...

Oorzakelijk wordt vaak gedacht aan:

- aangeleerd door kinderen omdat ouders perfectionistisch zijn, kinderen krijgen een model dat ze kopiëren.
- doorgegeven door angstige ouders (bang voor negatieve kritiek) die proberen dingen perfect te doen om kritiek te vermijden.
- orde proberen brengen, tijdens het opgroeien in een zeer chaotische situatie, in de wanorde om je heen
- hoog mikken en streven naar volmaaktheid lijkt een (competitief en meritocratisch) maatschappelijk verwachtingspatroon maar als je de verwachtingen niet kan inlossen wordt dit snel een probleem of zelfs een toxisch gegeven.
- prestatiedruk en continu aangespoord worden om jezelf te vergelijken met anderen (vb. via een door algoritmes gestuurde aansporing via sociale media) speelt hier een belangrijke rol.
- veeleisende opvoeders (sport, school,...)

Zijn alle problemen aanwezig dan is dit vaak disfunctioneel! Bij te veel perfectionisme zal je emotionele en relationele hieronder lijden maar er schuilt ook een risicofactor voor een hele reeks aandoeningen, angsten of stoornissen.

Als je denkt dat je eigenwaarde afhangt van de hoge eisen die je aan jezelf stelt en je niet met imperfectie kan omgaan wordt een kleine hindernis al een mislukking en bestaat de neiging mislukkingen te gaan optellen. Zo dreigt je leven een aaneenschakeling te worden van mislukkingen. Dit gaat gepaard met boosheid,

teleurstelling en intens verdriet dat snel een gewoonte wordt en ontaard in negatieve emoties, zelfkritiek en piekeren. Zo krijg je minder zelfvertrouwen, uitstelgedrag of vluchtgedrag, angst om fouten te maken. Ze gaan falen uit angst dat ze het niet perfect gaan doen en niet omdat ze het niet kunnen! De reactie kan dan zijn om alles in de kleinste details voor te bereiden of uitgesproken vermijdingsgedrag vertonen.

Perfectionisme kan leiden tot een reeks negatieve gevolgen:

- *Obsessie: Als je buitensporig veel nood hebt aan orde en structuur in je leven, kan dit bij een perfectionist leiden tot onwillekeurig en obsessief zoeken om zekere orde te handhaven. Dit kan leiden tot blijvend overdoen van een project en dit kost uiteraard geld, tijd en materiaal.*
- *Depressie: altijd perfect hoeven zijn en het besef dat het onmogelijk is bepaalde hoge doelen te bereiken, verhoogt de kans om zich depressief te voelen. Ze ervaren sneller stress en hebben de neiging hun eigen stress te verergeren.*
- *Dwangmatig gedrag: overmatig gebruik van alcohol, eten, winkelen, roken of het nemen van risico's valt veel voor bij perfectionisten om te compenseren voor de mislukking die ze oplopen in het leven als verliezer van het 'nooit-goed-genoege'.*
- *Gebrek aan motivatie, gebrek aan zelfvertrouwen, immobilisme en/of schuldgevoel.*
- *Laag gevoel van eigenwaarde, dit vermindert zijn zelfvertrouwen en leidt tot een laag zelfbeeld.*
- *Pessimisme, geraakt gemakkelijk ontmoedigd en kan pessimistisch zijn over toekomstige inspanningen.*
- *Rumineren. Door te veel focus op deze zaken ga je piekeren. Dit kan positief piekeren zijn of toxisch piekeren:*
 - *tobben over een bepaald probleem, oplossingen blijven zoeken en dan in actie komen*
 - *abstract piekeren (ik heb altijd tegenslag, ik weer, altijd ik) wat tot in standhouden of veroorzaken van (psychologische) problemen gaat leiden*

Heb je voldoende kijk op het probleem gaan we verder. De eerste stap is een goede beginsituatieanalyse. Nadien zetten we de eerste stap, nl. aanpassingen doorvoeren in de leeromgeving in brede zin. Pas daarna zetten we in op het aanpassen van de interacties in de onderwijsleersituatie (taak, instructie, feedback en sturing). In laatste instantie gaan we vaardigheden aanleren

BEGINSITUATIEANALYSE

Observeer en bevraag de ouders. Ga samen met de CLB-contactpersoon na wat je verder zal onderzoeken. Je contactpersoon zal de resultaten mee

interpreteren en bespreken in functie van het opstellen van een werkplan gebaseerd op bovenstaande strategie.

Mogelijke signalen:

- is niet snel tevreden.
- wil geen fouten maken.
- is kritisch op zichzelf, het moet altijd beter.
- geniet niet van wat goed is en kijkt naar wat er niet goed is.
- wil net zo goed presteren als anderen en vergelijkt zich met de besten.
- is teleurgesteld of van slag als het een ander resultaat heeft dan gehoopt.
- heeft last van stress omdat hij alles perfect mogelijk wil doen.
- ziet kritiek als persoonlijke aanval.
- is veel bezig met details in plaats van het grote geheel.
- denkt zwart-wit, als het niet perfect kan, dan niet.

HARDNEKKIGHEID • RESISTENTIE • ERNST – ATTRIBUTIES

Geef aan hoe lang het probleem aanwezig is, hoe groot is de achterstand, effect van de maatregelen kort benomen, zijn er mogelijke oorzaken of verklaringen? Wat leren we uit de observatie-instrumenten? Dit deel wordt ingevuld samen met de CLB-medewerker. Indien nodig schakelt de CLB-medewerker het netwerk in of wordt een traject opgestart.

PREVENTIE

- ☐ Ga met de leerling 'spelenderwijs' en met humor aan de slag. En gebruik minder van het woordje 'moeten'. Ruil dat in voor het woord 'willen'.
- ☐ Pak de begeleiding van het thema 'perfectionisme' altijd aan samen met de ouders. Niet om hen te diskwalificeren voor een verkeerde opvoeding maar om met hen samen als partners te werken aan een beter psychologisch leerklimaat. Soms is daar verwijzing naar externe hulp voor ouders noodzakelijk als er sprake is van intergenerationele openstaande rekeningen. Zoals bijvoorbeeld hoe effecten van ouders vanuit de eigen opvoeding doorwerken in de opvoeding van hun kind. Soms moeten kinderen tekorten in een vorige opvoeding 'goedmaken'.
- ☐ Besef dat je als leerkracht zelf een model bent.

- In het boek 'Relaxed voor de klas' (2018) beschrijft Stefaan Vanparys het vijfdelig 'relaxed-model' dat je kan gebruiken op klasniveau om ontspannen voor de klas te staan, en om dat bovendien in iedere klassituatie te kunnen blijven. Hij legt in het model uit hoe vertrouwen, observeren, installeren, stimuleren en corrigeren belangrijke krijtlijnen zijn om mee aan de slag te gaan.
- Videoreportage van Pano (2017) omtrent de druk om te presteren bij kinderen. In de reportage worden enkele kinderen en situaties in beeld gebracht, en wordt in vraag gesteld of we niet teveel eisen en verwachten van onze jonge generatie. (Link: <http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/binnenland/1.2942891>)
- 23 april, 2018, via <https://www.klasse.be/129334/verhaal-leraar-perfectionisme-doseren/>

Preventie door kennis en samenwerking

- ☐ Het tegengaan van perfectionisme gaat niet om weten wat je juist moet doen, maar over het creëren van een klimaat waarin je geaccepteerd wordt. Het is een herstelproces. Het is belangrijk om onze kinderen en onszelf uit te dagen om onze overtuigingen te opnieuw te bekijken en ons gedrag te gaan veranderen. Het is van belang om aan onze kinderen duidelijk te maken dat we van hen houden, wat ze ook doen of wat ze ook (niet) bereiken. Ze moeten weten dat falen een onderdeel is van het leven, van iedereen, en dat dit steeds een basis vormt voor leren. Maar deze overtuiging ombuigen en gedrag veranderen werkt alleen in een omgeving die je het gevoel geeft dat je aanvaard wordt. Wanneer deze veilige omgeving ontbreekt, wordt gewoon uitleggen aan een perfectionistisch kind dat het zich niet zoveel zorgen moet maken, gezien als nog maar eens kritiek hebben.
- ☐ De leerkracht geeft, indien de leerling voldoende sterk is inzake gedragsevaluatie, te kennen dat hij/zij weet en begrijpt dat de leerling perfectionistisch is en daarmee ook rekening wil houden.
- ☐ Verandering zal alleen maar optreden als we een dialoog aangaan. Hoe meer we kunnen praten over onze zorgen, hoe meer we onze gevoelens kunnen uiten zonder dat er vingers gewezen worden, hoe meer kans dat we in staat zijn om er zin aan te geven en samen naar gemeenschappelijke oplossingen gaan zoeken. Enkele van de specifieke elementen van zo'n dialoog zijn:
 - **Empathie:** de intentie om de wereld door de ogen van onze kinderen te bekijken om te begrijpen wat een fout maken voor hen betekent en waar ze zich zorgen over maken;
 - **Zelfreflectie:** de analyse van waar we zelf aan het probleem hebben toe bijgedragen, opzettelijk of niet, door onze acties of attitudes.
 - **Aanmoediging:** een consistente inspanning om te wijzen op wat we waarderen en fijn vinden aan onze kinderen, zoals ze zijn, niet alleen voor wat ze kunnen bereiken.

INSTRUCTIE

- ☐ Geef net voldoende verwerkingstijd.
- ☐ Controleer regelmatig of de instructie werd opgevolgd en dat de leerling gestart is.
- ☐ Soms is informatie vooraf nodig, zodat de leerling een weergave heeft van de instructie of maak tijdens de instructie op het bord een schema of stappenplan. Hier kan hij/zij doelen aankruisen en wat er al is bereikt.
- ☐ Beperk meervoudige opdrachten of splits ze op in enkelvoudige opdrachten. Vraag telkens opnieuw aandacht.

TAAK

- ☐ Formuleer duidelijke doelen omtrent de basisleerstof en over wat differentiatie kan betekenen. Wat moet zeker door deze leerling gekend zijn?
- ☐ Laat de leerling weten in welke opdracht irrelevante informatie zit, zodat ze weten dat ze niet elk item in de opgave moeten gebruiken. Leer werken met tijdsdruk.
- ☐ Splits meervoudige opdrachten uit. Motiveer tussendoor.
- ☐ Controleer of de leerling de kennis heeft om te starten. Let op voor uitstelgedrag.
- ☐ Probeer structuur in het denken te scheppen: de taak wordt gegeven, de leerling denkt na over een oplossingsstrategie, de leerling voert de opdracht uit en evalueert het werk (vb. beertjes van Meichenbaum)
- ☐ Verduidelijk wat zelfstandig werk is (met een geschreven stappenplan). Geef aan waarmee de leerling het werk moet maken en waar dit moet gebeuren. Geef info over wat jij verwacht!
- ☐ De leerkracht kan de leerling verplichten om een toets maar één keer na te lezen.

EXECUTIEVE FUNCTIES ONDERSTEUNEN

Hiervoor verwijzen we ook graag naar de focuskaarten executieve functies.

Plannen en organiseren

- ☐ Activeer het “doe-iets-principe”. Gewoon je mond houden en iets gaan doen. Zo simpel is het. Je hebt namelijk helemaal geen motivatie nodig voor actie. Het is andersom. Actie leidt namelijk tot motivatie. Actie creëert een

motivatie-sneeuwbal die al héél klein kan beginnen, waarna het geen enkele moeite meer kost. Sterker nog: dan kost het zelfs meer moeite om ermee te stoppen.

- ☐ Start de dag met een dagplanning en visualiseer deze aan het bord.
- ☐ Wacht niet tot je een keer een hele middag of een half uur de tijd hebt voor je taak, maar zet de eerste stappen gewoon nu al in de 5 minuten die je hebt. Dit heeft twee bijzondere krachten:
 - De eerste kracht van deze tip is dat je hierdoor al direct de eerste stap hebt gezet: dingen zijn al gewoon in gang gezet! Er is actie geweest!
 - De tweede kracht van deze tip is dat je dingen niet uitstelt tot het een keer 'perfect' kan. Je krijgt dus veel meer dingen gedaan!
- ☐ De leerling heeft enkel datgene op de bank wat op dat moment noodzakelijk is voor de les.
- ☐ Heb geen perfecte planning en voorbereiding: sta open voor nieuwe dingen!
- ☐ Leer ze gebruik te maken van creatieve probleemoplossing methoden, zoals mindmappen en GOM (Grafische Organisatie Methodes). Met behulp van deze methodes komen de beste of meest bruikbare ideeën meestal later in het brainstorm proces. (vb. datum, doel voor de dag, werk dat gedaan is).
- ☐ De leerling duidt in de agenda de afgewerkte opdrachten (huiswerk en lessen) aan.
- ☐ De leerling gebruikt zelfstandig een boekentasplanner om zijn boekentas te maken.
- ☐ De leerling krijgt uitgebreide huistaken in delen aangeboden.

Emotieregulatie

- ☐ Ik leer om tolerant te proberen zijn voor je perfectionisme, verlaag de druk om te veranderen maar geloof dat je kan Veranderen.
- ☐ Perfectionisme kan ik leren verkleinen, ik kan versoepelen in de ruimte die ik mezelf geef.
- ☐ Ik kan kleine dingen veranderen.
- ☐ Ik leer stil te staan bij belangrijke dingen of waarden in mijn leven en kijk of perfectionisme me helpt of net onder druk zet.
- ☐ Veranderingen die ik bereik zullen 'onvolmaakt' zijn, ik word niet perfectionistische in het niet proberen zijn...
- ☐ Ik besef dat perfectie een subjectief gegeven is: wat perfect is voor mij is het misschien niet voor een ander en omgekeerd.
- ☐ Ik maak mijn visie van perfectie concreter voor anderen door te antwoorden op de vraag: hoe ziet perfectie eruit?
- ☐ Ik leer meer over de weg die de mensen die ik bewonder, hebben afgelegd voor ze slaagden in hun opzet.
- ☐ Ik verleg de focus van het resultaat naar de inspanning en leer ook deze laatste te appreciëren.
- ☐ Ik focus op de dingen die ik kan controleren.
- ☐ Ik staar me niet blind op falen. Ik aanvaard falen als een volwaardig en nuttig onderdeel van elk groeiproces.
- ☐ Ik gun mezelf de tijd en de ruimte om te komen tot het gewenste resultaat.
- ☐ Ik besef dat uitblinken in het ene domein vaak gepaard gaat met falen in een ander. Ik maak hierin bewuste keuzes.

Feedback

- ☐ De wijze van feedback geven. Als je de nadruk legt op de begaafdheid van leerlingen, dan kan dat beangstigend zijn bij 'goede' leerlingen omdat dat tot verplichtingen leidt. Voldoe je niet aan de hoge verwachtingen die anderen van je hebben? Dan zou je je moeten schamen... Dit is zeker een uitdaging bij kinderen met een leerstoornis waarbij er sprake is van een discrepantie tussen aanleg en prestatie. Persoonsgerichte manieren van feedback geven voeden perfectionisme. Taakgerichte reacties en adviezen kunnen juist ontwikkeling stimuleren. De kijk van perfectionistische kinderen op hun leerproces wordt op subtiele manieren beïnvloed door het taalgebruik van de omgeving. Dat gebeurt vaak onbewust in ogenschijnlijk heel alledaagse situaties. Je kunt tegen een kind zeggen: "Gedaan, hoor! Dat is heel slim van jou!" Of "Goed gedaan! Ik zie dat je er heel hard aan hebt gewerkt!" De eerste zin versterkt het denken vanuit een vaste mindset, de tweede komt voort uit een groei mindset en kan het denken in die richting stimuleren en perfectionisme voorkomen.
- ☐ De waardering voor leerlingen niet laten afhangen van de prestaties die ze leveren. Alle leerlingen hebben er recht op geaccepteerd te worden om wie ze zijn, onafhankelijk van hun prestatieniveau.
- ☐ Bevestig en activeer het volgende: Ik ben genoeg. Ik ben bekwaam. Ik ben echt. Ik doe ertoe. Ik houd van mezelf. Ik ben waardevol. En al mijn aspecten mogen er zijn.

Gedragsevaluatie

- ☐ De leerling geeft zelf aan wanneer zijn frustratiedrempel bereikt is.
- ☐ Nodig leerlingen uit om haalbare doelen te stellen. Bespreek hoe een leerling tot dat doel kan komen en of dat realistisch is.
- ☐ Leg vooral de nadruk op de inspanning en minder op het resultaat.
- ☐ Bespreek met de leerling welke voor- en nadelen van het 'zo goed mogelijk willen doen' hem oplevert. En wat de verliezen zijn.
- ☐ Leg uit wat het verschil is tussen aardige woorden (zoals 'Ik kan het', 'Ik heb mijn best gedaan', '... ging best goed') en kritische woorden (zoals 'Dit moet beter', 'Dat was slecht', 'Wat dom van mij') en hoe je je voelt. Met aardige woorden kun je jezelf aanmoedigen en krijg je een beter resultaat. Eigenwijsjes kunnen hierbij helpen.
- ☐ De leerling maakt gebruik van een methode om aan zelfinstructie te doen bv. de "Beertjes-methode" of "Stippe-Stappe".
- ☐ Maak hen bewust van zijn kritische stem. Iedereen heeft een kritische stem ('Je doet het niet goed') die je zo nu en dan corrigeert om je scherp te houden. Ben je perfectionistisch, dan is je kritische stem oververtegenwoordigd. Aan je kind kun je uitleggen dat dit zijn strenge stem is en welke woorden helpen om tegengas te geven. Bijv. 'Ik heb het goed gedaan, ik ben tevreden'.
- ☐ Leer om zich te richten op 'plusjes': hoeveel had je goed, waar ben je tevreden over, wat is er al gelukt? Laat je kind altijd eerst iets noemen waar het blij mee is en dan is er eventueel ruimte voor de 'minnetjes', waar je kind niet blij mee is. Eventueel kun je elke dag afsluiten met drie + en één -.
- ☐ Laat om zichzelf complimenten geven: 'Hoe vind je het van jezelf dat je ...?'. De Trots-pot is een leuke manier om

een positiever zelfbeeld te krijgen.

- ☐ Help om tussenstappen te nemen in wat het wil bereiken. Leg uit dat je iets meestal niet in één keer kunt en dit wel in kleine stapjes kunt bereiken.
- ☐ Laat het kind zich vergelijken met zichzelf: 'Hoe deed je dat voor de vakantie?', 'Hoeveel fouten had je de vorige keer en nu?'.
- ☐ Leg uit dat er geen fouten bestaan, alleen resultaten. Als er een ander resultaat uitkwam dan je had gehoopt, is dat nog niet fout.
- ☐ Focus op het proces in plaats van het resultaat: aan een juist antwoord heb je weinig, als je niet weet hoe je tot dat antwoord komt.
- ☐ Geef complimenten over het proces, bijv. 'Je bent er toch aan begonnen', 'Je dacht er goed over na', 'Je hebt verschillende kleuren gebruikt'.
- ☐ Doe activiteiten gericht op plezier maken. Toneelstukjes, bakken, dansen, buiten spelen, lezen. Verven en kleien zijn ook leuke activiteiten, omdat je kunt bijstellen wat je wilde maken.□

STURING

- ☐ Geef de leerling af en toe een opdracht waarvan je weet dat hij ze zeker goed kan uitvoeren. Zo verhoog je zijn/haar zelfvertrouwen.
- ☐ Geef het kind regelmatig een complimentje.
- ☐ Geef commentaar op het gedrag, niet op de persoon.
- ☐ Kies vooraf opdrachten die de leerling aankan, zodat het zelfbeeld voor rekenen toeneemt door succeservaringen.
- ☐ De leerkracht past voor deze leerling een individueel beloningssysteem.
- ☐ Geef het kind telkens een compliment onmiddellijk na het gewenste gedrag en zeg precies wat hij/zij goed gedaan heeft.

SPECIFIEK

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐