

# GÜNCEL

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 53

Aralık 2012

Bu ayki sayımızda sadece çocukları değil aileleri, öğretmenleri, okulları kısacası tüm sistemi kapsayan ve gündün güne hayatlarımızda daha çok yer bulan bir konuyu ele almak istedik: "Mükemmeliyetçilik"... Bu bültende neler olacak: Mükemmel ulaşmak, başarılı olmak, hep önde olup yarışı lider olarak tamamlamaya çalışmanın olumlu ve olumsuz getirileri; çocuklarda mükemmeliyetçiliğin belirtileri; ailelere ve okullarda çalışan eğitimcilere "mükemmeliyetçi" yapıdaki esnemeyi nasıl sağlayabilecekleri yolunda öneriler... Keyifle okumanız dileğiyle...

## YA MÜKEMMEL OLSUN YA DA HİÇ OLMASIN...



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F: 0216 3807802

Neden bu başlık? Çünkü mükemmeliyetçi bireyler denilince aklımıza ilk olarak, yapılan her işin kusursuz yapılmaya çalışılması, orta yolun neredeyse hiç olmadığı 'ya hep ya hiç'çi bir yaklaşım geliyor...Aslında mükemmeliyetçilik iki ucu keskin bir kılıç gibidir: Dünyanın en yüksek dağına tırmanmak isteyip, ayağınızın hiç toz olmamasını istemek gibi...O zaman hedef dağın zirvesi olmaktan çıkıp, umutsuz bir erişme çabasına döner ve bu ruhsal anlamda pek çok olumsuzluğa yol açabilir.

### Mükemmeliyetçilik Nedir?

Mükemmeliyetçilik genellikle en iyiyi yapma çabasıyla karıştırılır. Oysa sağlıklı bir şekilde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır.

En iyiyi başarmak için çaba gösterenler başarılı olmak ya da hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Mükemmeliyetçi kişiler ise hiçbir zaman ve koşulda hata yapılmaması gerektiğine inandıklarından kendilerinden ve yaptıklarından sürekli kuşku duyup, kaygı içinde yaşarlar.

Gordon H. Flett ve Paul L. Hewitt (2002) üç çeşit mükemmeliyetçilik tanımlamıştır:

- **Kendine yönelik:** Ulaşılması olanaksız ve gerçek dışı standartlar belirleme eğilimi. Kişi kendisine son derece yüksek beklentiler dayatır, hata kabul etmez ve sürekli olarak kendisini eleştirir.
- **Başkasına yönelik:** Belirlenen gerçek dışı ve yüksek standartlara başkalarının uymasını bekleme eğilimi. Bu kişiler başkalarına iş veremezler, yaptıklarını beğenmez, sürekli hata bulurlar. Genellikle öfke ve doyumsuz ilişki kuramama sorunları vardır.
- **Sosyal beklentiler:** Başkalarının kendilerinden ulaşılması olanaksız beklentileri olduğu inancı. Bu kişiler çevrelerinden onay ve takdir görmek için çok yüksek standartlara ulaşmaları gerektiğine

inanırlar. Genellikle öfke, standartlara ulaşamadıklarında depresyon ve başkaları tarafından yargılanma korkusu duyduklarında da sosyal kaygı sorunları vardır. (www.burem.boun.edu.tr)

### "Mükemmeliyetçilik" Çağın Problemi mi?

Mükemmeliyetçilik bu çağın problemi mi yoksa hep vardı ama şekli şemali mi değişti? Bizce hep vardı, çünkü "boğulacaksan büyük denizde boğul" gibi sözler çok yabancı değil sanırım...Bu çağda farklı olan ise insanoğlunun her gün pek çok alanda geliştikçe, sınırları daha da zorlama isteği...Bunun okullarda, bilimde, sanatta vb. bitmek bilmeyen bir yarış havası içinde yansıtılması...Mükemmeliyetçilik ile neredeyse anaokulunda tanışıyoruz artık. Çocuğun boya kalemini tutabilmesi ve resmi boyayabilmesi değil çizgileri hiç taşımadan boyayabilmesi önemli...Ya da 85 almak ile 95 almak arasında bir uçurum var neredeyse...

### Mükemmel Çocuklar

Her anne baba çocuğunun hayatta başarılı olmasını, derslerinin iyi olmasını, spor yapmasını, sosyal etkinliklerde bulunmasını ister. Çocuk sosyal ve akademik hayatın içinde var oldukça duyulan haklı gurur oldukça güzel bir duygudur...

Bu süreç içinde eğer anne babalar aşırı mükemmeliyetçi bir tutum içine girerlerse, bu tutumun yaratacağı sonuç "mükemmel" bir çocuk değil, "mükemmel" olamama kaygısı taşıyan ve bu kaygı büyüdükçe, gitgide kısır döngü haline gelen "mükemmelim - değilim" çatışmasına yenik düşen bir birey olacaktır.

Bu nedenle çocuğunuza her şeyi iyi/yapması yerine az ama istediği zevk aldığı uğraşları olması; akademik başarının da inişli çıkışlı zamanları olabileceğini anlaması ve hata yapmadan öğrenmenin gerçekleşmeyeceği yönünde telkinlerde bulunuyor olmanız

mükemmeliyetçi tutumla beraber gelecek olası kaygı, korku, depresif yapılanmaları önleyici olacaktır.

### Çocukta Mükemmeliyetçi Tutumu Nasıl Anlarız?

- Hata yapmaktan korkma,
- Etkinlikler arası geçişlerde zorlanma,
- Planlanan/istenilen şeyin gerçekleşmemesine aşırı duyarlılık,
- Yazarken/çizerken aşırı silgi kullanımı ,
- Yapılan işlerin uzaması, erteleme, işin bitirilmesinde zorlanma ve zaman organizasyonunda problemler,
- Derste, ve sosyal ilişkilerde denetleme ihtiyacı ve onay arayışı,
- Aşırı planlama ve düzenleme,
- Ödevi yapmadığında, unuttuğunda, derste bir soruya cevap veremediğinde, düşük bir not aldığına suçluluk hissi duyma, içe kapanma,
- Karar vermekte güçlük çekme çocuklarda mükemmeliyetçiliğin bazı göstergeleridir.

### Mükemmelin Peşindeki Ebeveynler...

- Başarısızlığı kolay tolere edemezler. Herhangi bir durumda yaşanan başarısızlık karşısında aşırı tepki verebilir, çocuğun kişiliğine zarar verici eleştirilerde bulunabilirler.
- Başarı çitaları yüksektir. Koydukları hedefler, çocuğun potansiyeli ve gelişim çizgisinin üstünde gidebilir.
- Kendi özel ve iş hayatlarında da mükemmeliyetçi tavrı hâkimdir. Onlar için normal olan budur. Kendileri gibi davranmayanları anlamakta zorlanırlar.
- Başkalarıyla veya başka durumlarla karşılaştırma yapabilirler.
- Bazen sevgileri, ne kadar mükemmel olduğuyula orantılı gider. Çocuk hata yaptığında ya da "mükemmel" imajına zarar verdiğinde, çocuktan duygusal anlamda da uzaklaşabilirler.

Tüm bu doneler, her ebeveynde belli oranlarda bulunur. Ancak anahtar nokta, mükemmeliyetçi tavrın, çocuğun sağlıklı kişilik gelişimini örselediği, hayattan aldığı memnuniyet ve tatmin duygusunun azaldığı, kendine şartlı mutluluklar sıraladığı anlardır...

## Mükemmeliyetçilikle Baş Edebilmek İçin Öneriler/Önemli Noktalar

### Ailelere...

- İlk dikkat edilmesi gereken şey kendi hayatlarınızda gerçekleştiremediğiniz hedefleri, hayalleri çocuğunuzdan beklememek onun sizden ayrı bir birey olduğunu kabul etmektir.
- Çocuğun becerilerine, yeteneklerine ve yaşına uygun beklentiler içine girilmeli; çocuğa taşıyabileceğinden fazla sorumluluk yüklenmemelidir.
- Eleştirilerin yapıcı olmasına, çocuğun kişiliğine değil, davranışına yönelik eleştiriler yapmaya özen gösterilmelidir.
- Dağıtmanın, kırletmenin zaman zaman eğlenceli olabileceğini gösterebilmek ve bu konuda model olmak önemlidir.
- Hayatta her zaman tek plan değil A,B,C planlarının da olabileceğini hem söylemek hem de kendi hayatınızdan örneklerle çocuğunuza model olmanız işe yarayacaktır.
- Son olarak ise kendi mükemmeliyetçiliğinizle çocuğunuzun başarılarını, planlama ve organizasyon becerisini birbirinden ayırabilmek; her çocuğu kendi yeterliklerine ve yaşam hızına göre değerlendirmek önem taşımaktadır.

### Eğitimcilere...

- Her çocuğun kendi içinde tek ve biricik olduğunu göz önünde bulundurarak, sistemin getirdiği "yarışma" ortamından çocuğun asgari düzeyde etkilenmesine çalışmak,
- Başarıları kendi içinde değerlendirip, kıyaslamaya gitmemek... Okul panolarına asılan not çizelgeleri, performans sınavları vb. gibi uygulamalardan kaçınmak,
- Mükemmeliyetçi çocuğun rasyonel düşünce yapısını pekiştirmeden daha çok altta yatan duygulanıma yönelik açıklamalar yapmak,
- Hata yapmanın, başarısız olmanın vb. normal olabildiğini gösterebilmek adına mutlaka model olmak,
- Her zaman en iyiye değil zaman zaman ortalama başarılarla da övgü vermek ve ödüllendirmek,
- Ebeveynlerin istekleri, çocuğun yeterlikleri ve akademik/sosyal başarı arasındaki sınırları uygun şekilde muhafaza edebilmek ve olası bir durumda çocuğun yanında yer almak ve koşullara bağlamaksızın güven duygusunu pekiştirmeye çalışmak okul sisteminde dikkat edilebilecek noktalardır.

## GünceL'in Önerdikleri

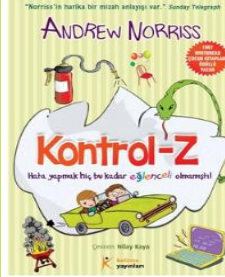


**Kitabın Adı:** Hiç Hata Yapmayan Kız  
**Yazar:** Mark Pett/ Gary Rubinstein  
**Yayınevi:** 1001 Çiçek Kitaplar

\*Betül o güne dek ASLA (bir tane bile!) hata yapmamıştı... Hiç Hata Yapmayan Kız, mükemmeliyetçi olan her çocuğun (veya yetişkinin!) okuması gereken bir kitap. Betül'ün en büyük kusuru kusursuzluğu..

\*Betül hepimize yararlanılabilecek bir ders sunuyor: hatalardan ders almak, gülmek ve olurlarına bırakmak...

\*Kitabın Tanıtım Bülteninden



**Kitabın Adı:** Kontrol-Z  
**Yazar:** Andrew Norriss  
**Yayınevi:** Kelime Yayınları

Hangimiz, işler yolunda gitmediğinde yardıma ihtiyaç duymayız ki?

Alex, aile dostları John Amca'sından Noel hediyesi olarak bir çift tavşan kabanı ve Kendi Patlamayı Kendin Yarat setleri gibi sıra dışı hediyeler almaya alıştı. Ancak bu yılki hediye, gerçekten bambaşkaydı. John Amca, Alex'e, Kontrol-Z tuşlarına basınca zamanı geriye alan bir dizüstü bilgisayar hediye etti!

Tabii ki Alex ve en yakın arkadaşı Callum, bu harika hediyeyle faydalanacaklardı! Bir düşünün: Zamanı geriye alabilerseniz, neler neler yapardınız! Ama sonra, işler çığırından çıktı ve... Kontrol-Z, teknolojik gelişmelerin gündelik yaşamda yaratabileceği değişiklikleri, hata yapmanın ve doğruları seçebilmenin önemini, hayal gücünün olanaklarını düşündüren, şaşırtıcı ve eğlenceli bir roman.

\* Kitabın arka kapağından alınmıştır.