

الرغبة في الكمال

Perfectionism

Source

<http://www.nagc.org/resources-publications/resources-parents/parent-tip-sheets>

Used with permission of the National Association for Gifted Children <http://www.nagc.org>

ترجمة

إدارة البحوث والسياسات

مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع (2018)
بإذن من الرابطة الوطنية للأطفال الموهوبين

<http://www.nagc.org>

الرغبة في الكمال



غالبًا ما يظهر آباء الأطفال الموهوبين ومدرسوهم الإحباط بشأن التوقعات المستحيلة التي يحملها الأطفال تجاه أنفسهم.

تؤثر الرغبة في الكمال في العديد من الأفراد، ولكنها تنطوي على مشكلات خاصة بالطلاب الموهوبين. ولا يواجه العديد من الأطفال الموهوبين مشكلة بخصوص الأعمال المدرسية ويمكنهم تحصيل درجات ممتازة (أو شبه ممتازة) ببذل جهود قليلة نسبيًا. وغالبًا ما تصبح توقعات تحصيلهم معززة من المدرسين والآباء وحتى مجموعات الأقران، وتضعهم في مخاطر خاصة تتعلق بسلوكيات الرغبة في الكمال.

تظهر الرغبة في الكمال لدى الأطفال بطرق عدة، وهناك إستراتيجيات للكبار من أجل مساعدة أطفالهم.

أفكار مثمرة

« على الرغم من أن الرغبة غير الملائمة في الكمال هي مشكلة شائعة لدى الأطفال الموهوبين، فإنه يمكن للآباء والمدرسين استخدام إستراتيجيات تساعد في التغيير نحو توجهات أكثر ملاءمة.

« يمكن تصنيف الأطفال الذين يظهرون سلوكيات الرغبة غير الملائمة في الكمال وفق عدة أنماط بحيث يمثل كل نمط منها تحديات فريدة، إلا أنه يمكن التغلب عليها في النهاية.

« غالبًا ما تظهر الرغبة غير الملائمة في الكمال وكأنها تأخر عندما يصبح إكمال المهام صعبًا للغاية.

« قد يكون عدم المشاركة في الأنشطة الترفيهية طريقة لابتغاب الراغبين في الكمال بطريقة غير ملائمة الشعور بالإحباط بسبب الفشل في تحقيق توقعات غير معقولة للغاية.

الرغبة الملائمة وغير الملائمة في الكمال

على الرغم من أن سلوكيات الرغبة في الكمال لدى الأطفال قد تكون محبطة وتجربة صعبة للآباء والمدرسين، فمن المهم فهم أنه قد تكون لها فوائد إيجابية للطلاب. ويمكن تصنيف الرغبة في الكمال، باعتبارها مجموعة سلوكيات، إلى رغبة ملائمة وغير ملائمة.

الرغبة غير الملائمة. الرغبة غير الملائمة في الكمال قد يصاحبها إجهاد وتوقعات غير مثمرة وتجنب للمخاطر وتسويق؛ مما قد يؤدي في النهاية إلى الإحباط واضطرابات القلق وتزايد مستويات العنف وتعاطي المخدرات واضطرابات الأكل. عندما تنشأ مشكلات بخصوص الصحة العقلية للطفل، يجب طلب المساعدة من اختصاصي في الصحة العقلية.

الرغبة الملائمة. يصاحب الرغبة الملائمة في الكمال الإنجاز والتركيز على الأداء الأكاديمي. لدى الطلاب الذين يظهرون رغبة ملائمة في الكمال توقعات عالية في عملهم ولديهم أيضًا الحافز لإنجاز المهام وثقتهم بأنفسهم في قدرتهم على الوصول لأهدافهم. ولذلك، تهدف التدخلات إلى مساعدة الأطفال في الانتقال من السلوكيات غير الملائمة إلى السلوكيات الملائمة.

الأنماط والإستراتيجيات

يظهر الأطفال رغبتهم في الكمال بعدة طرق، ومنها الإنجاز الزائد أو التسويق أو تجنب المخاطر. يتم تصنيف الأطفال الموهوبين وفق فئات متعددة، فقد يتفاوتون حسب المجال (مثل الواجب المنزلي، الأنشطة الزائدة عن المنهج، المشروعات المدرسية).

الناجح أكاديميًا. يتسم بارتفاع سقف التوقعات بشأن الأداء الأكاديمي، ويُرَكز بدرجة كبيرة على التقييمات الخارجية، مثل الدرجات. وغالبًا ما ينزعج عاطفيًا بسبب الدرجات الأقل من المستويات الأعلى للأداء. ربما يساوي الحصول على 89% في اختبار الهجاء "الفشل" أو يعمم الأداء السيئ في تكليف واحد أو في مادة واحدة على مستواه العام في الذكاء أو قيمة ذاته: "حصلتُ على جيد جدًا في واجب الرياضيات، من المؤكد أنني لست ذكيًا".

يستطيع الآباء عدم التركيز على الدرجات والتقييمات الخارجية، ويركزون بدلاً من ذلك على النمو والرضا من إكمال الواجبات - قبل تقييم الواجب وإرجاع الدرجات.

الرغبة في الكمال

الشديد في تقييم الدقة. يركز على الأخطاء وغالبًا ما يقضي فترات بالغة الطول في محاولة إنجاز عمل "مثالي". وغالبًا ما يقضي الوقت على الواجب المنزلي على حساب الأنشطة الأخرى، مثل تكوين العلاقات مع الأصدقاء والعائلة والأنشطة الزائدة على المنهج والنوم. **يستطيع الآباء المساعدة بنمجة الأخطاء وتقديم أمثلة على عدم الكمال لدى نماذج من الكتب والأفلام، والالتزام بالجدول التي تحد من الوقت المنقضي في التكاليف المدرسية.**

مُتَجَنِّب المخاطر. غالبًا ما يختار عدم المشاركة عندما تواجهه احتمالية عدم النجاح أو أن يكون الأفضل. قد يختار الطالب في المدرسة الثانوية تجنب مواد التقييم المتقدمة خوفًا من عدم قدرته على تحصيل درجات عالية في المواد الصعبة. وقد يتجنب الطالب الأصغر الإجابة على الأسئلة في الفصل أو إكمال التكاليف. **يمكن للآباء والمدرسين توفير بيئات آمنة لهؤلاء الأطفال للولوج في المخاطر الأكاديمية ويشيدون بمحاولاتهم بدلاً من نتائج تلك المحاولات.**

المتحكم في الصورة العامة. يركز على تصورات الآخرين ويحاول الحفاظ على مظهر الكمال أو المستويات العالية من النجاح. وقد يخلق هذا نزاعًا مع الأقران عندما يمتنع الطلاب عن اللعب أو "يرمون" الألعاب عندما تظهر احتمالية الخسارة. **بإمكان الآباء والمدرسين أن يكونوا قدوة حسنة في الروح الرياضية ويساعدوا الأطفال في الشعور بالفخر بالعمل والجهود بدلاً من النتيجة النهائية.**

الراغب في الكمال المُسَوَّف. غالبًا ما يتأخر في بدء العمل خشية مواجهة التوقعات والمخاوف المحتملة. وقد يرى الأطفال التسويف على أنه طريقة لتجنب المخاطر أو الحفاظ على صورتهم العامة. (إذا انتظروا حتى آخر دقيقة ثم استعجلوا، فمن ثم لديهم العذر في الجودة المنخفضة.) قد يُسوِّف الأطفال الآخرون نتيجة للقلق، ويتقيدون بالخوف من عدم ارتقاء أدائهم إلى مستوى التوقعات. **يمكن أن يساعد الآباء والمدرسون هؤلاء الأطفال بعمل جداول زمنية لإكمال العمل والتعاون مع الأطفال لتقسيم المهام الكبيرة إلى أهداف فرعية يمكن إدارتها.**

لمزيد من المعلومات

Adelson, J. L. (2007). A "perfect" case study: Perfectionism in academically talented fourth graders. *Gifted Child Today*, 30, 14–20.
(دراسة حالة "مثالية": الرغبة في الكمال لدى طلاب الصف الرابع الموهوبين أكاديمياً)

Adelson, J. L., & Wilson, H. E. (2009). *Letting go of perfect: Overcoming perfectionism in kids*. Waco, TX: Prufrock Press.
(عن الكمال: التغلب على الرغبة في الكمال لدى الأطفال)

Greenspon, T. S. (2007). *What to do when good enough isn't good enough: The real deal on perfectionism: A guide for kids*. Minneapolis, MN: Free Spirit.
(ما الذي ينبغي فعله عند عدم الرضا بالجيد جداً: التعامل الحقيقي فيما يتعلق بالرغبة في الكمال).

Van Gemert, L. (2017). *Perfectionism: A practical guide to managing "never good enough"*. Tucson, AZ: Great Potential Press.
(الرغبة في الكمال: الدليل العملي للتعامل مع "عدم الرضا المطلق عن الجيد جداً")



1331 H Street, Suite 1001
Washington, DC 20005
202-785-4268
www.nagc.org

