

## ¿ES BUENO QUE NUESTRO HIJO SEA PERFECCIONISTA?

Podemos definir el perfeccionismo como el conjunto de ideas que albergamos acerca de lo que debemos ser, y lo estrictos que somos con nosotros mismos para conseguir este ideal.

El perfeccionismo puede ser una característica deseable en los niños. Sin embargo, conviene que conozcamos las consecuencias negativas que puede tener en su vida si lo origina cierta vulnerabilidad psicológica.

El perfeccionismo es un aspecto saludable de la personalidad de los niños si lo utilizan para:

- fijarse metas adecuadas (en el aprendizaje, en el deporte, en las relaciones sociales, etc.),
- mantener la constancia necesaria para alcanzar esas metas,
- desarrollar hábitos apropiados de trabajo, esfuerzo y tenacidad,
- experimentar la motivación por ampliar los conocimientos y superarse, y además,
- conseguir orden y organización para lograr todo lo que hemos enumerado.

Cuando nuestros hijos desarrollan este perfeccionismo saludable, se fijan metas razonables que pueden alcanzar con esfuerzo. Es posible que tengan expectativas altas de sí mismos y sean un poco exigentes, pero no son demasiado críticos.

Si los niños muestran un grado razonable de perfeccionismo, suelen ser ordenados, organizados, puntuales y aseados. También debemos tener en cuenta que el perfeccionismo no suele ser generalizado, sino que el niño lo manifiesta al realizar determinadas tareas o actividades.

Cuando nuestros hijos presentan un perfeccionismo poco sano, se frustran con facilidad ante los pequeños fracasos y pueden tener reacciones intensas y exageradas, como la tristeza, la culpa, la vergüenza, el enfado, etc.

Hemos comentado que el perfeccionismo insano puede deberse a la vulnerabilidad del niño. Ocurre cuando el pequeño no dispone de recursos cognitivos, emocionales y sociales suficientes para enfrentar los problemas o las exigencias de su entorno.

Con frecuencia, este problema está motivado por un nivel bajo de autoestima. El niño puede pensar que los padres o los maestros solo le valoramos por lo que es capaz de hacer, y que dejaremos de respetarlo o quererlo si no es perfecto. También le preocupa demasiado que otros niños se burlen de él si se equivoca.

Los niños perfeccionistas centran la atención en sus aspectos negativos; exageran la generalización de los fracasos que experimentan y su estilo de pensamiento es rígido: éxito total o fracaso absoluto.

El niño que alberga estos sentimientos piensa que no puede equivocarse. Por ello, no le gusta emprender nuevas experiencias y aprendizajes, ya que se arriesga a dejar de ser perfecto.

Cuando hay una distancia grande entre el ideal que se forma el niño y lo que se ve capaz de hacer, es posible que se niegue a intentar algo nuevo para evitar la sensación de fracaso. Le tranquiliza más pensar que no lo intentó, que sufrir por no lograrlo.

Si observamos que nuestro hijo puede estar desarrollando un perfeccionismo nocivo, podemos hacer una reflexión sobre algunos aspectos para intentar ayudarlo:

- Sin premeditarlo, los padres demasiado estrictos exigen que los niños demuestren que son dignos de ser queridos y provocan el perfeccionismo negativo de sus hijos.
- El niño que crece en una familia disfuncional, suele asumir más responsabilidades con el objetivo de mantener la armonía familiar. Por el mismo motivo, también es posible que sea demasiado servicial y desarrolle cierta tendencia hacia el perfeccionismo.
- Las emociones positivas ayudan al pequeño para que afronte las situaciones de estrés. La alegría, el optimismo, la simpatía, el buen humor, la motivación, la esperanza, etc., junto al amor incondicional de los padres, ayudan al niño a formarse una idea más ajustada de su propio valor y a permitirse pequeños fracasos que son necesarios para crecer.
- Si la familia crea un clima de seguridad afectiva y de confianza, anima al niño para que piense y pronuncie frases como: "Puedo equivocarme", "Todos nos equivocamos", "No pasa nada si me equivoco", "Mis padres me quieren aunque me equivoque", "Hago las cosas lo mejor posible, aunque no sean perfectas", etc.
- Como el niño perfeccionista está convencido de que algo terrible puede ocurrir si no realiza una tarea sin errores, los padres podemos ayudarlo a examinar algunas situaciones cotidianas en las que no es perfecto y las consecuencias no son desastrosas.
- Los padres debemos ofrecer un modelo adecuado para que aprenda a tolerar las dificultades. El niño nos observa para saber cómo reaccionamos frente a las dificultades, cómo nos sentimos cuando fracasamos en una tarea o no se cumplen nuestras expectativas, y las autocríticas que expresamos al cometer errores cotidianos.

- Hay ciertas frases que jamás deberíamos utilizar cuando nos dirigimos a los niños. Por ejemplo: “Me has decepcionado”, “No puedo esperar otra cosa de ti”, “Jamás haces algo bien”, etc.