

# Altijd perfect

## 3 bijeenkomsten over perfectionisme



### Gezond en ongezond perfectionisme

Perfectionisme is niet per definitie een slechte eigenschap. Het is prachtig als je kind ijverig en ambitieus is. Als hij het beste uit zichzelf wil halen en ernaar streeft om goede resultaten te halen of bepaalde doelen te bereiken.

Het wordt echter ongezond als je kind niet kan accepteren dat er in dit proces tegenslagen zijn en er fouten gemaakt zullen worden. Als je kind de lat zo hoog legt dat hij geen genoegen neemt met minder dan perfectie.

Als perfectionisme doorslaat kan je dat bijvoorbeeld zien doordat je kind:

- veel last heeft van stress
- erg van slag is als hij iets 'niet goed doet'
- nieuwe uitdagingen uit de weg gaat, uit angst om fouten te maken
- erg kritisch is naar zichzelf en/of anderen
- gevoelig is voor kritiek
- zelden tevreden is over zichzelf, vooral focust op wat niet goed gaat
- zich steeds vergelijkt met anderen die ergens beter in zijn

### Wat gaan we doen?

In 'Altijd perfect' gaan kinderen hun eigen perfectionisme onderzoeken, herkennen én doorbreken.

We nemen hiervoor het perfectionisme van je kind uitvoerig onder de loep.

Welke kwaliteiten zitten er eigenlijk onder dat perfectionisme?

Wat brengt dingen perfect doen je kind, wat levert het op? En hoe voelt dat?

Wat gebeurt er als iets niet perfect gaat? Welke gedachten horen erbij? En helpen die je kind...?

Welke overtuigingen zorgen ervoor dat de lat zo hoog ligt? En zijn die reëel?

We gaan aandacht besteden aan het proces van nieuwe dingen leren.

Hoe ga je om met tegenslagen? Waarom zijn fouten belangrijk? Gaat het alleen om het behalen van een doel, of ook om de weg er naartoe? Hoe hou je het leuk?

Ook ontdekken we hoe juist tevredenheid en wat zachter zijn voor jezelf, je kunnen helpen om je doelen te bereiken.

### Wat levert het op?

Het doel van deze bijeenkomsten is niet om perfectionisme af te leren, maar om het om te buigen naar iets gezonds.

Naar goed je best doen, én lief zijn voor jezelf.

Streven naar een doel, én daarbij ruimte voelen voor onvolmaaktheid.

Naar de lat hoog leggen, én tevreden kan zijn over wat je bereikt hebt.

Naar trots zijn op jezelf en jezelf geliefd voelen, ongeacht je prestaties.

Om van daaruit gelukkiger, lichter en met meer zelfvertrouwen in het leven te staan.



Als ik niet zo'n  
perfectionist was, zou  
mijn leven perfect zijn.

OM  
DENKEN

**Altijd perfect** | 3 bijeenkomsten over perfectionisme

Aangeboden door: SIJS Kindercoaching  
Locatie: Schepenhoek 337 te Uden

Geschikt voor: kinderen van 8-12 jaar

14 nov, 28 nov, 12 dec. 2024 van 15.30-17.00u

Kosten: €95,-

Contact: [susan@sijskindercoaching.nl](mailto:susan@sijskindercoaching.nl)