

Anne Vibeke Fleicher og Rikke Mølbak

Ingen er perfekt

Om børn, perfektion og selvkritik

Illustreret af Claes Movin.

Aldersgruppe 9-13 år

Psykologi for børn

Dansk Psykologisk forlag 2016

Pris: 199 kr.



Denne bog handler om det samme emne, som i bogen. "Er jeg god nok?"_Men aldersgruppen er nu de 9-13 årige.

Vi møder Ida og Noah, der er perfektionistiske, tilbageholdne og bange for at lave fejl. For begge børnene gælder det, at de måske ikke får vist alt det, de egentlig rummer og kan. For at turde prøve noget nyt, for at kunne acceptere, at man måske laver fejl, kræver det en fleksibel tankegang.

De børn der kan sidde fast, fordi de er generte og tilbageholdne, kan nyde rigtig godt af at læse de små historier alene eller sammen med en voksen, men det er vigtigt, at historierne lægger op til *dialog mellem barnet og den voksne*.

Bagerst i bogen er der spørgsmål til hvert enkelt kapitel og endelig er der, som i alle de andre bøger i denne serie, *et efterord*, der er henvendt til de voksne, for at give dem indsigt i problematikken, samt at give dem ideer til, hvordan de kan være en katalysator, for at hjælpe barnet ud af sin generthed.

Den voksne har således også brug for at lære nyt, for at kunne handle på en indsigtfuld måde sammen med barnet.

Følelsen af ikke at gøre ting godt nok er nok kendt hos de fleste, men hvis frygten kommer til at fylde alt for meget, så er der grund til at tage det alvorligt. Perfektionisme er ikke en diagnose, men et personlighedstræk.

Hvis generthed og perfektionisme optræder sammen, så forstærker disse følelser hinanden negativt.

I efterordet fokuseres på om barnets voksne optræder på en måde, der ubevidst fremprovokerer barnets problemer. Desuden gives der eksempler på hvordan barnets voksne kan stille realistiske mål og krav, samt hvordan de i fælleskab kan føre en dagbog for at fokusere og forsøge at løse problemerne.

Målet er at gøre barnet opmærksom på tankemønstre og fælder. Jeg vil ikke beskrive Ida og Noas små hverdagshistorier, hvor der fokuseres på perfektionisme og selvkritik. Alle historierne har et indhold, der passer helt til den aldersgruppe, det handler om.

Jeg tror på, at hvis voksne og børn giver sig tid sammen til at fordybe sig i bogens små historierne og deres problematik, og giver plads til dialog og følelser, så er der gode chancer for at den fastlåste tænkning, der præger perfektionistiske børn kan blive hjulpet på vej til at fylde mindre.

Måske kender du allerede børn, der er plaget af den ovenfor beskrevne problematik, eller måske skulle du alligevel bare læse bogen, for- som voksen - et få en større indsigt omkring perfektionisme.

Det er en fornøjelse, at man kan skrive bøger, der både henvender sig til børn og voksne, der på en indfølelse måde fokuserer på en problemstilling og som samtidig peger på løsningsforslag.

Birgitte Franck