

یا عالی! یا هیچ!

چرا کودک من از «**اشتباه کردن**» می‌ترسد؟

(و چگونه مرز باریک میان «**دقتِ سالم**» و
«**کمال‌گرایی اضطراب‌آور**» را در خانه تشخیص دهیم؟)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

من عالی نیستم؟ پس کافی نیستم!

ممکن است این رفتار را به حساب **لجباری**، **حساسیت بیش از حد** یا **جلب توجه** بگذاریم.

اما اگر به جای برچسب زدن به کودک، داخل مغز او را نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که او **لجبار** نیست؛ او در تلهٔ «**سندرومِ یا عالی، یا هیچی**» گرفتار شده است.

در مغز چنین کودکانی، کلید «**انعطاف‌پذیری شناختی**» (بخشی از مغز که کمک می‌کند با تغییرات و اشتباهات کنار بیاییم) موقتا قفل می‌شود. مغز او یک خطای ۱ درصدی را به عنوان یک «**فاجعهٔ ۱۰۰ درصدی**» پردازش می‌کند.

وقتی کودک می‌گوید «**خراب شد**»، او واقعا در آن لحظه هیچ دستاورد مثبتی را در کارش نمی‌بیند. او درگیر تفکر سیاه‌وسفید شده است:

«یا باید بی‌نقص باشد، یا بی‌ارزش است.»

و چون هیچ چیز در دنیای واقعی بی‌نقص نیست، او ترجیح می‌دهد اصلا کاری شروع نکند تا اینکه با ترسِ «**کافی نبودن**» روبه‌رو شود.

ساعت ۸ شب است. کودک ما در حال نوشتن چند کلمه ساده یا کشیدن یک نقاشی است که نهایتا باید یک‌ربعه تمام می‌شد؛ اما الان نزدیک به یک ساعت است که درگیر آن است. او یک خط می‌کشد، آن را پاک می‌کند. دوباره می‌نویسد، دوباره پاک می‌کند. آن‌قدر این کار را تکرار کرده که کاغذ دفترش نازک یا حتی سوراخ شده است.

کلافه مداد را می‌اندازد و با بغض می‌گوید: «**خراب شد! اصلا من بلد نیستم! تو برام بکش...**»

ما که از این پروسهٔ طولانی خسته شده‌ایم، سعی می‌کنیم به او اطمینان بدهیم: «**عزیزم خیلی هم قشنگ بود!**»، «**معلم که با به ذره کج شدن مشکلی نداره!**» اما هیچ‌کدام از این حرف‌ها آرامش نمی‌کند و مقاومت او بیشتر می‌شود.

در این لحظات فرساینده، بیشتر ما احساس درماندگی می‌کنیم. پیش خودمان می‌گوییم: «**چرا این‌قدر لجباری می‌کند؟**»، «**چرا این بچه اصلا اعتماد به نفس**

ندارد؟» یا «**چرا سر یک مسئله به این کوچکی این‌همه قشقرق به پا می‌کند؟**»



چرا گفتن «اشکال نداره» نتیجه نمی‌دهد؟

کشف یک راز علمی

دلیل اینکه کودک با کوچک‌ترین نقصی از کوره در می‌رود، لجبازی یا بدقلقی نیست؛ بلکه ریشه در یکی از عملکردهای اجرایی مغز به نام «پایش خطا» دارد. در کودکانِ کمال‌گرا، این رادار بیش از حد حساس است.

دزدگیر فوق‌حساس

سیستم پایش خطای مغز او را شبیه به یک دزدگیر فوق‌حساس ماشین تصور کنید که با نشستن یک گنجشک روی سقف هم آژیر می‌کشد! در دنیای «یا عالی، یا هیچ!»، قانون مغز این است: **صفر یا صد.**

چرا منطق ما کار نمی‌کند؟

وقتی ما با مهربانی می‌گوییم: «**عزیزم این که خیلی خوب شده، اشکال نداره...**»، در واقع داریم با یک «**آژیر خطر**» بحث منطقی می‌کنیم! مغز کودک در آن لحظه اصلاً صدای ما را نمی‌شنود، چون تمام تمرکزش روی نقطه‌ی خفاست، نه کلیتِ دستاورد.

تغییر زاویه دید

والد آگاه در این لحظه تلاش نمی‌کند اشتباه را توجیه کند یا به کودک بیاوراند که کارش عالی است. بلکه می‌داند باید «**دنده‌ی مغز**» کودک را از مدارِ «**نتیجه**»، به مدارِ «**تلاش و انعطاف**» تغییر دهد.

ما باید یاد بگیریم چطور این دزدگیر را خاموش کنیم.



چرا که اگر کاری ۹۹ درصد هم درست انجام شده باشد، آن ۱ درصد باقیمانده، در مغز به عنوان «**خطای غیر قابل قبول**» تفسیر می‌شود.

تبدیل چالش به فرصت یادگیری

اجرای گام به گام در لحظه وقوع:

۱. مکث و خنثی سازی: وقتی خطی کج کشیده می شود و کودک در آستانه انفجار است، به جای دلداری نمایشی، با لحنی کاملاً خنثی و کنجکاو بگویید: "اوه! چه خط اضافه کشیده شد." (پذیرش خطا بدون ایجاد حس فاجعه).

۲. طرح پرسش جادویی: سریعاً دندهی ذهن او را تغییر دهید و بپرسید: "به نظرت این خط اضافه، حالا می تونه تبدیل به چی بشه؟ به شاخه ی درخت؟ به پرنده؟ یا بالی به پروانه؟"

معجزه ی شناختی این تکنیک:

این پرسشی ساده، مغز کودک را از مدار بسته و فرساینده ی «پایش خطا» خارج کرده و مستقیماً به شبکه ی «خلاقیت و انعطاف پذیری» متصل می کند. کودک ما به مرور زمان یاد می گیرد که نقص ها، بن بست نیستند؛ بلکه صرفاً مسیرهای جدیدی برای پیشروی اند.

وقتی پاک کن، بدترین دشمن شماست!

وقتی دزدگیر مغز کودک به صدا درآمده و روی یک نقصی کوچک قفل کرده است، اولین غریزه ی ما این است که سریعاً اشتباه را پاک کنیم یا بگوییم: «بده من برات درستش کنم».

اما بر اساس یافته های علوم اعصاب، این کار دقیقاً پیام «اشتباه کردن ترسناک است» را در مغز او تثبیت می کند و فرصت تمرین انعطاف پذیری شناختی را از او می گیرد.

تکنیک مداخله: بازی «حالا چی می تونه

بشه؟»

برای خاموش کردن آژیر اضطراب و روشن کردن بخش حل مسئله در مغز، باید قانون «اشتباه طلایی» را اجرا کنیم.

یعنی به جای تلاش برای بازگشت به آن ایده آل ۱۰۰ درصدی،

اشتباه را به یک

«فرصت خلق»

تبدیل کنید.



موهبت کامل نبودن

این مهارت از بدو تولد کامل نیست؛ بلکه مانند یک «عضله» است که فقط در کورهِ چالش‌ها، اشتباهات و تلاش‌های دوباره ورزیده می‌شود.

رہایی از سندروم «یا عالی، یا هیچ!»

کمال‌گرایی، تلاشی اضطراب‌آور برای پنهان کردنِ ضعف‌هاست؛ اما انعطاف‌پذیری، شجاعتِ روبرو شدن با آن‌ها و ساختن مسیرهای جدید است.

هر بار که کودک ما خطایی می‌کند و ما به جای اصلاح فوری، به او فرصت می‌دهیم تا آن را به چیز جدیدی تبدیل کند، در حالِ وزنه‌زدن برای عضله‌ی انعطاف‌پذیری او هستیم:

«ما دنبال کارِ بی‌نقص نیستیم؛ ما به دنبال «تلاشی شجاعانه» و «کشفِ راه‌های جدید» هستیم»

دفعه بعد که فرزندتان از یک نقاشی خراب‌شده یا کاردستی کج به گریه افتاد، لبخند بزنید.

این یک فاجعه نیست؛ این بهترین فرصت برای تمرین دادن مغز اوست. نفس عمیق بکشید و بپرسید: «خب! حالا در ادامه چی می‌تونه بشه؟»

هوشی بالا، بدون انعطاف‌پذیری، در بن‌بست می‌ماند

بسیاری از والدین تصور می‌کنند اگر کودکشان باهوش است، باید همیشه بی‌نقص عمل کند اما علوم اعصاب به ما می‌گوید که مهارت‌های خودتنظیمی و انعطاف‌پذیری شناختی، کاملاً از هوش متمایزاند.





پیش دبستان

حافظان وحی



hafezanevahy.ir