**Zgubne skutki perfekcjonizmu w relacji rodzic – dziecko**

**Czy narzucanie dzieciom wygórowanych standardów i wymaganie od nich perfekcjonizmu może mieć negatywne konsekwencje także dla rodziców? Okazuje się, że tak. Analizą tego problemu zajęła się międzynarodowa grupa naukowców, a wśród nich psychologowie z Uniwersytetu SWPS, dr Dorota Szczygieł i dr Konrad Piotrowski.**

W dzisiejszych czasach ludzie często stawiają sobie zbyt wysokie oczekiwania i krytycznie oceniają swoje osiągnięcia w niemal każdym aspekcie życia. Dążenie do perfekcji rozciąga się także na rodzicielstwo. Niektórzy rodzice bardzo dużo oczekują od siebie, dążąc do bycia perfekcyjnymi opiekunami, a inni przenoszą swoje oczekiwania także na dzieci.

Wcześniej przeprowadzone badania wykazały, że dążenie do bycia perfekcyjnym rodzicem zwiększa stres rodzicielski i naraża rodziców na wypalenie. Naukowcy z Uniwersytetu SWPS skupili się jednak na innym rodzaju perfekcjonizmu – na dążeniu do posiadania perfekcyjnego dziecka. W badaniu [*Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence*](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886922003105) badacze analizowali związek perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko z wypaleniem rodzicielskim.

**Wypalenie rodzicielskie**

Wypalenie rodzicielskie to stan, w którym rodzice doświadczają przytłaczającego wyczerpania związanego z ich rolą rodzicielską, emocjonalnego oddalenia od swoich dzieci i utraty rodzicielskiego spełnienia. Badania pokazują, że powstaje ono gdy wypełnianie roli rodzica jest związane z odczuwaniem długotrwałego stresu.

*Wypalenie rodzicielskie to jeden z najbardziej niepokojących problemów zdrowia publicznego w ostatnich dziesięcioleciach. Po pierwsze, zagraża nie tylko zdrowiu rodziców, ale także ich dzieci. Po drugie, jest szeroko rozpowszechnione i występuje na całym świecie. Obecnie nawet 5-8% rodziców doświadcza bardzo silnego wypalenia. Ze względu na groźne konsekwencje i dużą grupę osób, których dotyka ten problem, istnieje pilna potrzeba poszerzenia wiedzy na temat źródeł wypalenia rodzicielskiego, aby zapobiegać jego rozwojowi* – mówi dr Konrad Piotrowski.

**Perfekcjonizm wiąże się ze stresem**

Perfekcjonizm zorientowany na dziecko przejawia się w zachowaniu rodzica na kilka sposobów. Pierwszy to wysokie standardy, czyli stawianie dzieciom wysokich wymagań i oczekiwanie, że będą doskonałe, nie będą popełniały błędów i zawsze będą dawały z siebie sto procent. Drugi to oczekiwanie, że dzieci będą dobrze zorganizowane, uporządkowane i zawsze będą się dobrze zachowywały. Ponieważ dzieci rzadko są w stanie dosięgnąć tak wysoko zawieszonej poprzeczki, prowadzi to rodzica do trzeciego, kluczowego, elementu nazywanego rozbieżnością. Jest to przekonanie, że dziecko nie spełnia wysokich oczekiwań i standardów, a więc, że nie jest wystarczająco dobre.

Jak wskazują naukowcy z Uniwersytetu SWPS, perfekcjonizm zorientowany na dziecko ma negatywne skutki dla rodziców. Naraża ich na duży wysiłek, rozczarowanie i stres. Wymaga od nich wyznaczania wysokich standardów i celów oraz ciągłego monitorowania postępów. Jeśli dzieci nie spełnią oczekiwań, zawiedzeni perfekcjonistyczni opiekunowie mogą przypisać to niepowodzenie własnej niekompetencji i w rezultacie odczuwać spadek pewności siebie albo obarczyć odpowiedzialnością dzieci, doprowadzając do konfliktów. W obu przypadkach będzie to skutkowało silnym stresem rodzicielskim.

**Perfekcjonizm zorientowany na dziecko prowadzi do wypalenia**

Dzięki przeprowadzonemu badaniu, po raz pierwszy wykazano związek perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko z wypaleniem rodzicielskim.

*Zgodnie z naszymi oczekiwaniami, wyniki pokazały, że rozbieżność, czyli przekonanie, że dziecko nie spełnia wysokich standardów, które wyznaczył mu rodzic – jest kluczowym wymiarem perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko, który naraża rodziców na wypalenie rodzicielskie. Co więcej, negatywny związek wysokich standardów z wypaleniem rodzicielskim pokazuje, że przekonanie, że dziecko nie spełni narzuconych mu standardów* *stanowi największe zagrożenie dla rodziców* – mówi dr Dorota Szczygieł.

Badanie dowodzi również, że inteligencja emocjonalna rodziców łagodzi niekorzystne skutki rozbieżności. Rodzice, którzy zgłaszali większą rozbieżność, mieli więcej objawów wypalenia rodzicielskiego, ale ta zależność była bardziej widoczna wśród rodziców o niskiej inteligencji emocjonalnej. Potwierdzają to wcześniejsze badania wykazujące, że inteligencja emocjonalna jest silnym pozytywnym predyktorem dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

Jednak inteligencja emocjonalna tylko częściowo niweluje niekorzystny wpływ perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko na wypalenie rodzicielskie. Może to wynikać z faktu, że rodzice, którzy wymagają od swoich dzieci perfekcji, muszą zarządzać emocjami własnymi i swoich dzieci.

**Zadbajmy o inteligencję emocjonalną rodziców**

Odkrycia naukowców mogą mieć praktyczne zastosowanie. Można przypuszczać, że najlepszym sposobem na uniknięcie negatywnych konsekwencji perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko jest bezpośrednie zwrócenie uwagi rodziców na jego niekorzystne skutki i przekonanie ich, by przestali porównywać własne dzieci z nierealistycznym wyobrażeniem o tym, jakie one powinny być. Nie jest to oczywiście łatwy proces.

*Wydaje się to oczywiste, ale często trudno jest zmienić nastawienie rodziców. Perfekcjonizm nie jest cechą, którą łatwo zmodyfikować. Nasze badanie sugeruje inne rozwiązanie. Biorąc pod uwagę łagodzący efekt inteligencji emocjonalnej, uważamy, że ryzyko wypalenia rodzicielskiego z powodu perfekcjonizmu zorientowanego na dziecko można zminimalizować, jeśli rodzice zwiększą jej poziom. Innymi słowy, byłoby owocne i pomocne dla praktyków zapewnienie rodzicom, którzy wykazują wysoki perfekcjonizm zorientowany na dziecko, pomocy psychologicznej mającej na celu poprawę ich inteligencji emocjonalnej. W tym umiejętności takich jak identyfikowanie, rozumienie, regulowanie i wykorzystywanie emoc*ji – tłumaczy dr Szczygieł.

W badaniu wzięło udział 325 rodziców z Polski, którzy mieszkali w jednym gospodarstwie domowym z co najmniej jednym dzieckiem w wieku od 3 do 19 lat.

Badanie [*Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence*](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886922003105) zostało opublikowane w piśmie *Personality and Individual Differences*. Jego autorami i autorkami są: Gao-XianLin, dr Dorota Szczygieł, dr Konrad Piotrowski.