

Checklist: heeft mijn kind last van perfectionisme?

Gedrag & emoties

(Vink aan wat je herkent.)

Raakt gefrustreerd als iets niet meteen lukt.

☐

Stelt extreem hoge eisen aan zichzelf.

☐

Vermijdt taken uit angst om fouten te maken.

☐

Bang om kritiek te krijgen.

☐

Wordt verdrietig of boos bij kleine fouten.

☐

Zegt vaak: “ik kan het niet” of “het moet perfect zijn”.

☐

Vergelijkt zichzelf veel met andere.

☐

Wil werk niet laten zien, als het niet perfect is.

☐

Heeft moeite met starten, zonder duidelijke instructies.

☐

Gedachte & uitspraken