



## PĂRINȚII PERFECȚI(ONIȘTI)

Perfecționismul Părinților – Cum Afectează Familia și  
Cum Poate Fi Gestionat

---

### **Autori**

*Asistent de cercetare Cornelia Ilciuc*

*Asist. univ. dr. Ionela Bogdan*

*Conf. univ. dr. Petruța Rusu*

### **Design**

*Andra Morari,*

*studentă Psihologie, anul II*

**Proiect Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii de  
Cuplu și Comportamentelor de Parenting**

PNCDI III, Proiect de cercetare pentru stimularea tinerelor echipe independente, Nr. TE 121/2022,  
cod proiect PN-III-P1-1.1-TE-2021-1203



**Asist. univ. dr.  
Ionela Bogdan**



**Conf. univ. dr. Petruța Rusu,  
Director de proiect**



**Asistent de cercetare  
Cornelia Ilciuc**



**Andra Morari,  
Studentă Psihologie**

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului de cercetare  
**„Stres și Coping în Relațiile de Familie: Efecte Longitudinale asupra Dinamicii  
de Cuplu și Comportamentelor de Parenting”**.

În cadrul proiectului:

1. au fost studiate efectele longitudinale ale stresului asupra relațiilor de cuplu și comportamentelor de parenting prin explorarea mecanismelor mediatore și a factorilor moderatori;
2. s-a dezvoltat o intervenție mobilă și s-a testat eficacitatea acesteia în ceea ce privește îmbunătățirea strategiilor adaptative de coping în relațiile de familie.

# CUPRINS

1. **Ce este perfecționismul părinților?**
2. **Cum să recunoști semnele perfecționismului parental?**
3. **Efectele perfecționismului asupra părinților**
4. **Efectele perfecționismului asupra copiilor**
5. **Cum să gestionezi perfecționismul parental?**
6. **Resurse pentru părinții perfecți(oniști)**
7. **Concluzii**



# 1. CE ESTE PERFEȚIONISMUL PĂRINȚILOR?



Preocuparea pentru a atinge standarde cât mai înalte în îndeplinirea rolului parental poate avea beneficii, însă atunci când părinții fac din perfecțiune un scop în sine, costurile depășesc beneficiile.

---

Greblo și Bratko (2014) fac distincție între **perfeționismul pozitiv** și cel **negativ**. Părinții care își acceptă limitele și nu stabilesc valoarea lor personală în funcție de performanțele obținute, manifestă perfecționism pozitiv, dar cei care se critică excesiv dau dovadă de perfecționism negativ.



Potrivit Smith *et al.*, (2022), perfecționismul părinților implică trei dimensiuni:

- **elemente cognitive** (gândurile automate care susțin perfecționismul)
- **aspecte de autoprezentare** (modul în care oamenii exprimă perfecționismul în relațiile cu ceilalți)
- perfecționismul ca **trăsătură** de personalitate



Hewitt *et al.* (2017) consideră că perfecționismul (ca trăsătură) poate fi:

- **orientat către sine** (dacă părintele are standarde idealiste și se critică excesiv)
- **orientat către ceilalți** (dacă impune celorlalți să fie perfecți și îi critică)
- **prescris social** (dacă părintele este convins că cei din jur se așteaptă ca el să acționeze fără să greșească).



Cercetătorii au observat că **perfecționismului părinților** se manifestă pe două planuri, prin eforturi perfecționiste și preocupări perfecționiste (Lilley *et al.*, 2020). **Eforturile perfecționiste** fac referire la faptul că acești părinți stabilesc standarde personale prea înalte, iar **preocupările perfecționiste** se manifestă prin auto-evaluare critică, autocontrol obsesiv, lipsa satisfacției chiar și în urma atingerii obiectivelor propuse, preocupare pentru reușitele celorlalți și evaluarea acestora.



## 2. CUM SĂ RECUNOȘTI SEMNELE PERFECȚIONISMULUI PARENTAL?

### 1. CONVINGERI ȘI EMOȚII DISFUNCȚIONALE

- Teama de eșec
- Gândirea de tip totul sau nimic
- „Trebuie să fiu în control tot timpul!”
- „Trebuie cu necesitate să ... !”
- „Nu sunt bun de nimic!”



### 2. COMPORTAMENTE

- Evitarea sarcinilor pentru a evita eșecul
- Întârzierea adoptării deciziilor
- Critică excesivă
- Concentrare pe rezultate
- Verificare excesivă
- Comparația constantă cu ceilalți

### AȚI REGĂSIT LA DVS UNELE DINTRE ACESTE GÂNDURI SAU COMPORTAMENTE?\_

- Testați convingerile menționate. Sunt acestea rezonabile și realizabile?
- Încercați să priviți situațiile în ansamblu, fără a vă concentra pe aspectele negative.
- Ajustați standardele astfel încât acestea să devină realiste.



### 3. EFECTELE PERFECTIONISMULUI ASUPRA PĂRINȚILOR



Părinții perfecționiști pot fi motivați de intenții bune, însă acest lucru nu diminuează impactul negativ al atitudinilor și comportamentelor acestora asupra lor și asupra copiilor lor.

#### STARE PSIHOLOGICĂ AFECTATĂ

Concentrarea pe standarde imposibil de atins generează o presiune psihologică împovărătoare care afectează starea emoțională și psihică a părintelui (Limburg et al., 2017).

Astfel, părinții perfecționiști pot:

- experimenta un nivel ridicat de **stres**, ajungând chiar la **burnout** (Hill & Curran, 2016)
- simți niveluri ridicate de **vinovăție**
- experimenta **anxietate, depresie, tulburări obsesiv-compulsive**
- trăi **niveluri scăzute de stare de bine**
- avea **niveluri scăzute de satisfacție parentală**



#### COMPORTAMENTE PARENTALE INADECVATE

Din cauza presiunii, părinții perfecționiști tind:

- să manifeste mai puțină căldură emoțională în relația cu copiii (apreciere, exprimarea afecțiunii etc.)
- să comunice în mod negativ (critică, ton ridicat etc.)
- să se angajeze în mai multe conflicte cu copiii.

## 4. EFECTELE PERFECTIONISMULUI ASUPRA COPIILOR

Perfecționismul părinților afectează direct sau indirect starea de bine, dezvoltarea socio-emoțională și cognitivă a copiilor lor, dar și performanțele acestora.



### CONVINGERI NEGATIVE DESPRE SINE

- Copilul interiorizează importanța pe care părintele o acordă perfecțiunii și va considera că nu merită dragostea părinților și nu este valoros dacă nu este perfect.
- Din cauza diminuării stimei de sine, copilul își va subestima capacitățile.



### EMOȚII NEGATIVE

Copilul poate experimenta mai multă frustrare sau iritabilitate determinate de sentimentul de a fi evaluat și criticat în mod constant. Mai mult, aceste evaluări negative pot genera pe termen lung anxietate și depresie (Lilley et al., 2020).



### COMPORTAMENTE NEGATIVE

- Copiii pot începe să evite provocările din cauza fricii de eșec, pierzând astfel experiențe de învățare și dezvoltare.
- Stima de sine scăzută va diminua motivația copilului care susține eforturile de învățare ale acestuia, determinând performanțelor școlare mai slabe.



### IMPORTANT!

Copiii părinților perfecționiști au mai multe șanse să dezvolte această trăsătură. Pe de o parte, transmitere transgenerațională poate fi determinată de faptul că cei mici tind să imite comportamentele părinților (Smith et al., 2022). În mod deosebit copilul tinde să adopte mai multe comportamente manifestate de părintele de același sex (Carmo et al., 2021). Pe de altă parte, copiii pot deveni perfecționiști din cauza așteptărilor perfecționiste proiectate asupra lor de către părinți (Curran & Hill, 2022).

## 5. CUM SĂ GESTIONEZI PERFEȚIONISMUL PARENTAL?

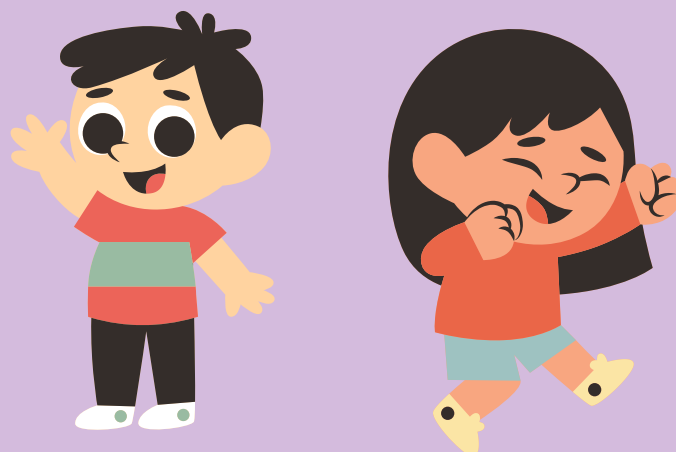
Perfecționismul afectează atât părintele în cauză, cât și pe ceilalți membri ai familiei, respectiv partenerul și copiii. Să explorăm câteva strategii care facilitează depășirea perfecționismului prin abordarea vieții și a situațiilor de zi cu zi într-un mod echilibrat.

- ACCEPȚAȚI IMPERFEȚIUNEA!**  
Conștientizați că perfecțiunea este de neatins și acceptați imperfecțiunea ca parte inerentă a ființei umane.  
Renunțând la standardele neerealiste, vă puteți elibera de teama de eșec și vă puteți bucura de reușitele dvs.
- STABILIȚI OBIECTIVE REALISTE!**  
Formulați obiective realizabile și realiste, ținând cont de capacitățile dvs și de resursele de care dispuneți!  
Concentrați-vă pe progres, nu pe perfecțiune! În acest mod vă veți menține starea de bine, curajul și motivația.
- PRACTICAȚI AUTO-COMPASIUNEA!**  
Manifestați blândețe față de propria persoană atunci când vă confrunțați cu provocări sau chiar eșecuri.  
Recunoașteți-vă eforturile și apreciați realizările indiferent de importanța lor.



Julie Lythcott-Haims, profesor la Universitatea Stanford, propune o serie de recomandări părinților perfecționiști în cartea sa „Cum să crești un adult/How to raise an adult”.

- ✓ **Permite copilului să învețe din greșeli:** Unul dintre cele mai importante sfaturi din carte este acela de a nu interveni de fiecare dată când copilul întâmpină o dificultate. Copiii trebuie să învețe să gestioneze eșecurile și să tragă lecții din ele, pentru a deveni mai puternici și mai responsabili.
- ✓ **Încurajează independența de la o vârstă fragedă:** Autoarea recomandă să le dai copiilor responsabilități potrivite vârstei lor, cum ar fi să își facă singuri patul sau să-și pregătească ghiozdanul. Aceste sarcini simple îi ajută să dezvolte încrederea în sine și capacitatea de a-și gestiona timpul și resursele.
- ✓ **Nu face din copilul tău un proiect personal:** Este important ca părinții să își lase copiii să își descopere propriile pasiuni și talente, în loc să le impună ceea ce cred ei că ar trebui să facă. Copiii care au libertatea de a explora și de a alege singuri ce îi interesează devin mai motivați și mai fericiți.





Setează aşteptări realiste şi sănătoase!

Părinţii trebuie să fie conştienţi de propriile lor tendinţe de perfecţionism şi să evite să pună presiune excesivă pe copii pentru a excela în toate domeniile. Lythcott-Haims subliniază importanţa sprijinului emoţional şi a acceptării copilului aşa cum este, nu doar pentru realizările sale.

## 6. RESURSE PENTRU PĂRINȚII PERFECTI (ONIȘTI)



### Consiliere

Puteți apela la servicii de consiliere sau terapii individuale pentru a diminua perfecționismul.



### Podcasturi:

- **"Raising Good Humans" - Dr. Aliza Pressman – Acoperă o gamă largă de teme despre parenting, inclusiv cum să renunți la perfecționism și să fii un părinte mai empatic.**
- **"The Mom Hour" – Un podcast informal despre parenting, care abordează și subiecte despre cum să nu te lași copleșit de perfecționism.**

### Webinarii și cursuri online:

- **"Parenting Without Perfection" - Udemy – Un curs online care oferă strategii pentru a te elibera de așteptările perfecționiste și a crea un mediu mai relaxat pentru copii.**
-

# Cărțile părinților perfecți(oniști)

Dacă ești părintele care se simte prins între dorința de a fi perfect și realitatea imperfecțiunii, „The Gifts of Imperfection/Darul imperfecțiunii” de Brené Brown este cartea de care ai nevoie. Cu o abordare sinceră și empatică, Brené Brown te ghidează spre acceptarea autenticității și găsirea curajului de a trăi o viață mai împlinită și mai fericită.



În această carte, Brown explorează cum perfecționismul ne poate împiedica să ne trăim viața în mod autentic și ne oferă instrumente valoroase pentru a depăși aceste obstacole. Este un ghid practic care te învață să îmbrățișezi vulnerabilitatea și să îți eliberezi copilul de presiunea nejustificată de a atinge standarde nerealiste.

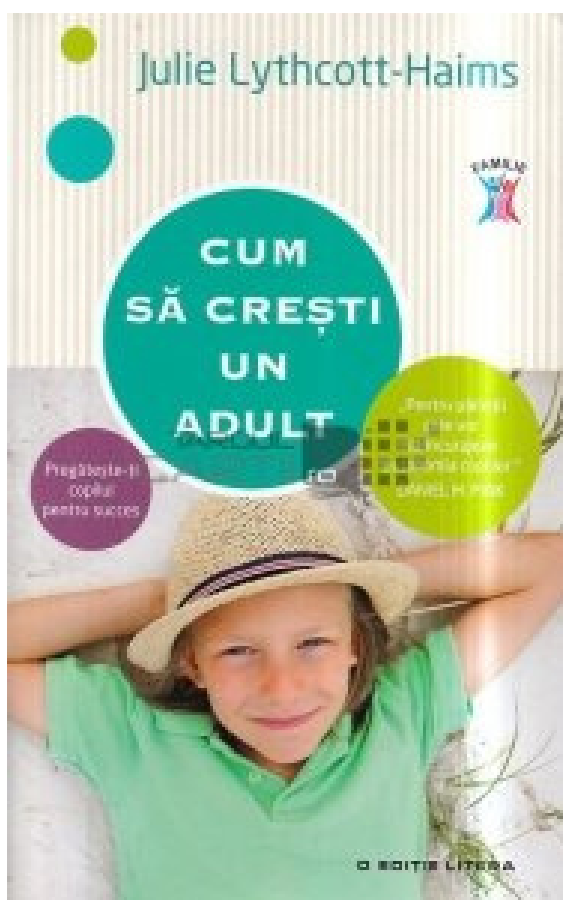
Cartea abordează teme esențiale pentru părinți, precum:

- *Acceptarea Imperfecțiunii*: Cum să îți permiți să fii imperfect și să le oferi copiilor tăi libertatea de a greși fără a-i critica frecvent.
- *Cultivarea Autenticității*: Strategii pentru a trăi în conformitate cu valorile tale și a-ți învăța copiii să fie fideli sinelui lor autentic.
- *Construirea Rezilienței*: Cum să dezvolti o mentalitate de creștere și să înfrunți provocările cu mai multă încredere și optimism.

Această carte este un manual practic pentru părinții care doresc să creeze un mediu sănătos și susținător pentru copiii lor, învățându-i să îmbrățișeze imperfecțiunea ca pe un dar, nu ca pe o slăbiciune.

# Cărțile părinților perfecti(oniști)

Cartea "Cum ă crești un adult / How to Raise an Adult" de Julie Lythcott-Haims este o resursă esențială pentru părinții care vor să evite capcana hiperparentingului și să-și crească copiii într-un mod care să le permită să devină adulți independenți și de succes. Autoarea, fost decan la Universitatea Stanford, observă cum tinerii din generația actuală sunt adesea supraprotejați, incapabili să facă față provocărilor reale ale vieții din cauza intervenției excesive a părinților.



Julie Lythcott-Haims explorează cauzele și consecințele hiperparentingului, de la teama de eșec la dorința de a asigura succesul copilului în toate domeniile. Cu toate acestea, ea demonstrează că un astfel de stil de parenting îi poate împiedica pe copii să dezvolte abilități esențiale pentru viața de adult, cum ar fi reziliența, capacitatea de a lua decizii și autonomia.

# Alte cărți pentru părinți perfecți(oniști)

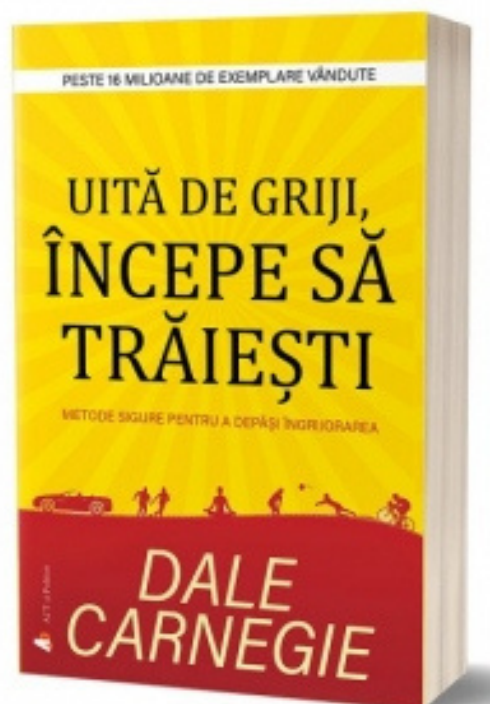
*Curajul de a fi  
un părinte imperfect:  
cum să crești odată cu  
copilul tău,*

de Sandra O'Connor



*Uită de griji,  
începe să trăiești,*

de Dale Carnegie



# Pagini web

## 1. **Psychology Today - Parenting Section** -

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/parenting>

- Oferă o mulțime de articole pe teme de parenting, inclusiv despre perfecționism și cum afectează copiii. Aici găsești resurse despre cum să îți gestionezi așteptările și să creezi un mediu sănătos pentru copii.

## 2. **Hand in Hand Parenting** - <https://www.handinhandparenting.org/>

- Acest site oferă resurse despre conectarea autentică cu copiii și despre cum să lași deoparte controlul excesiv și perfecționismul. Sunt disponibile articole, cursuri și grupuri de suport.

## 3. **The Gottman Institute - Parenting Blog** - <https://www.gottman.com/parenting/>

- Institutul Gottman este renumit pentru cercetările lor în relațiile de familie. Secțiunea de parenting oferă sfaturi și articole bazate pe studii științifice despre creșterea copiilor într-un mod care să reducă anxietatea perfecționismului.

## 4. **Aha! Parenting** - <https://www.peacefulparenthappykids.com/>

- Dr. Laura Markham oferă sfaturi practice și articole pentru părinți care vor să crească copii sănătoși emoțional. Subiectele includ gestionarea emoțiilor, controlul și tendințele perfecționiste.

*Alte pagini web:*

5. <https://www.forbes.com/sites/traversemark/2022/09/07/is-your-perfectionism-making-you-a-bad-parent/>

6. <https://www.suntparinte.ro/parintele-perfectionist>

# Exercițiu de relaxare



1. Găsește un loc liniștit: Așază-te confortabil într-un loc unde nu vei fi deranjat timp de 10 minute. Poți sta pe un scaun sau cu picioarele încrucișate pe podea.
2. Concentrează-te pe respirație:
3. Închide ochii și începe să respiri adânc.
4. Inspiră încet pe nas timp de 4 secunde, ține-ți respirația pentru 2 secunde, apoi expiră lent pe gură timp de 6 secunde.
5. Repetă acest ciclu de respirație de 5 ori, concentrându-te doar pe senzația aerului care intră și iese din corpul tău.
6. Conștientizează-ți gândurile:
7. În timp ce continui să respiri calm, observă orice gânduri legate de perfecțiune, control sau stres. Nu le respinge, ci doar notează-le în mintea ta, fără să te atașezi de ele sau să le judeci.

1. De exemplu, dacă apare gândul „Trebuie să fac totul perfect pentru copilul meu”, observă-l și spune-ți în gând: „Iată un gând despre perfecțiune”. Apoi, lasă-l să treacă.
2. Reamintește-ți un principiu de acceptare:
3. După ce ai observat câteva gânduri, spune-ți un lucru liniștitor precum: „Este în regulă să nu fiu perfect. Progresul și prezența sunt mai importante decât perfecțiunea.”
4. Repetă această afirmație de câteva ori, sincronizând-o cu respirația ta, pentru a te reconecta la momentul prezent.
5. Finalizează exercițiul:
6. După 10 minute de respirație și reflecție, deschide încet ochii și ia-ți un moment să te întinzi sau să te miști ușor.
7. Înainte de a te ridica, gândește-te la o acțiune simplă pe care o poți face astăzi pentru a-ți arăta compasiune față de tine însuși/însăși, fără presiunea de a fi perfect.

Acest exercițiu ajută părinții să își observe tendințele perfecționiste și să le accepte fără să fie copleșiți de ele, promovând o stare de calm și autocunoaștere.





## 7. CONCLUZII

Perfectionism în rândul părinților poate avea consecințe semnificative asupra dezvoltării copiilor, în special în privința sănătății lor mentale și emoționale. Studii recente arată că perfecționismul parental se transmite adesea prin interacțiunile cu copiii și prin modul în care părinții își manifestă afecțiunea condiționată de rezultate. Aceasta înseamnă că părinții oferă iubire și sprijin doar atunci când copilul atinge anumite standarde, ceea ce poate duce la anxietate, nevoia de aprobare constantă și perfecționism maladadaptiv în rândul copiilor (Carmo et al., 2021)





Perfecționismul poate fi transmis atât direct, prin imitarea comportamentului părinților, cât și indirect, prin așteptări ridicate și critici frecvente. Conform unui studiu, copiii care percep standarde ridicate din partea părinților dezvoltă tendințe similare de a căuta perfecțiunea, mai ales când părinții folosesc stiluri parentale autoritare sau exercită un control excesiv. Acești copii sunt adesea mai predispuși la anxietate și probleme legate de stima de sine (Affrunti & Woodruff-Borden, 2015) .





### Este perfect să fii imperfect!

Perfectionismul parental poate avea consecințe negative atât asupra părinților, cât și asupra copiilor. Este esențial să conștientizați impactul perfecționismului asupra familiei și să învățați să gestionați tendința de a fi perfecți și de a avea copii perfecți. În loc să căutați perfecțiunea, încercați să fiți un părinte care pune accent pe iubire, acceptare și sprijin, încurajând astfel o dezvoltare sănătoasă și echilibrată pentru dvs. și pentru copiii dvs.



# BIBLIOGRAFIE

Affrunti, N.W., Woodruff-Borden, J. Parental Perfectionism and Overcontrol: Examining Mechanisms in the Development of Child Anxiety. *J Abnorm Child Psychol* 43, 517–529 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9914-5>

Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M., & Faísca, L. (2021). The Influence of Parental Perfectionism and Parenting Styles on Child Perfectionism. *Children*, 8(9), 777. <https://doi.org/10.3390/children8090777>

Curran, T., & Hill, A. P. (2022). Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. *Psychological Bulletin*, 148(1–2), 107–128. <https://doi.org/10.1037/bul0000347>

Greblo, Z., & Bratko, D. (2014). Parents' perfectionism and its relation to child rearing behaviors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 180–185. <https://doi.org/10.1111/sjop.12116>

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.

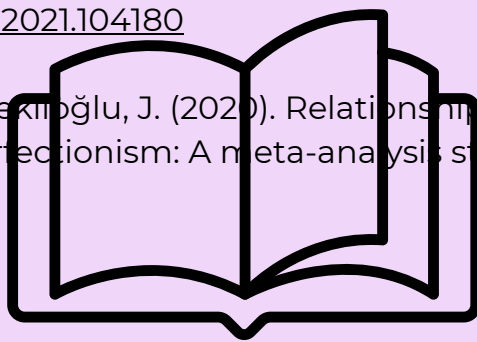
Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>

Lilley, C., Sirois, F., & Rowse, G. (2020). A meta-analysis of parental multidimensional perfectionism and child psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 162, 110015. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110015>

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>

Smith, M. M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Flett, G. L., & Ray, C. (2022). Parenting behaviors and trait perfectionism: A meta-analytic test of the social expectations and social learning models. *Journal of Research in Personality*, 96, 104180. <https://doi.org/10.1016/j.jrjp.2021.104180>

Yıldız, M., Duru, H., & Eldeleklioğlu, J. (2020). Relationship between parenting styles and multidimensional perfectionism: A meta-analysis study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(4).



*PROGRES,*  
*NU PERFECȚIUNE!*



PROGRESS,  
NOT  
PERFECTION

