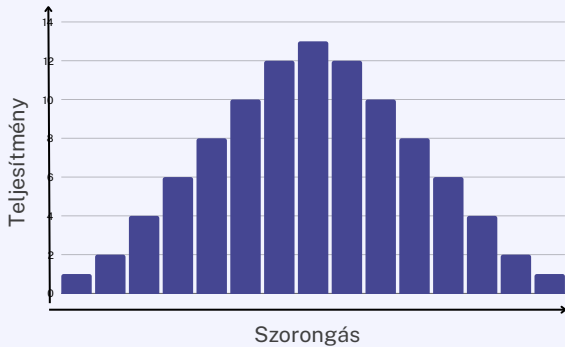


AZ ISKOLAI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS



01. Mit jelent a teljesítményszorongás?



Teljesítményszorongás esetén a gyermekek attól félnek, hogy nem tudnak megfelelni az elvárásoknak, továbbá, hogy a teljesítményelmaradásnak milyen következményei lesznek. Ennek hatására szorongás jelentkezik, amely **gátolja a teljesítményt**.

A teljesítményhelyzetben jelentkező izgalom normális, az ennek következtében jelentkező eustressz ("jó" stressz) fokozza az energiát és a teljesítményt. Amikor azonban a szorongás túlzott mértéket ölt, distressz ("rossz" stressz) jelentkezik, mely bénítóan hat.

02. A teljesítményszorongó gyermek jellemzői

- szapora légzés, légszomj
- izomfeszülés
- verejtékezés, tenyérizzadás
- hasmenés
- körömrágás, kéztördelés
- gyakori vizelési inger
- félelem, aggodás, pesszimizmus



03. A teljesítményszorongás okai

- félelem a **megszégyenüléstől**, mások véleményétől
- félelem a **kudarctól**
- maximalista attitűd
- szorongó alaptermészet
- korábbi **negatív tapasztalatok**
- részképességszavar miatti kudarcélmények

Az iskolában

- osztályon belüli **versengés**
- etikátlan pedagógusi hozzáállás
- osztályon belül egymás megszégyenítése, **megbélyegzése**

Otthon

- határozott, **merev** szabályrendszerek
- határozatlan, **következtelen** szabályrendszerek
- magas **teljesítményelvárás**



05. A teljesítményszorongás ördögi köre



04. Következményei



- kudarcélmény
- frusztráció
- agresszív viselkedés
- önértékelési zavar
- motivátlanság
- iskolakerülés

Készítette: Ongai Kata

Források: Fülöp Ilona - Kisiskolások teljesítményszorongásának csökkentése (2015), Németh Laura - Hogyan NE neveljünk teljesítményszorongó gyermeket (2015)

MIT TEHETÜNK SZÜLŐKÉNT?

5 TIPP A TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS ELLEN



01. Reális elvárások

Fontos, hogy az elvárásokat a gyermek **életkorához** és **képességeihez** mérten alakítsuk. Ha a gyermekünknek bizonyos tárgyak nehezebben mennek, ne várjunk el ugyanolyan teljesítményt, mint a többi tárgyból.

Javaslat: Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy a gyermekünk nagyon gyengén teljesít, érdemes feltérképezni a részképességzavarokat is.

02.

Beszélgetés a gyermek érzéseiről

A folyamatos beszélgetés elengedhetetlen része a gyermeki szorongás csökkentésének. Éreznie kell a gyermeknek, hogy **megértjük a nehézségeit, problémáit**, illetve hogy bármit megoszthat velünk. Fontos, hogy merjen beszélni ezekről a dolgokról, és hogy érezze, azért vagyunk itt, hogy segítsünk.

Javaslat: Ha tanácstalanok vagyunk azzal kapcsolatban, hogy hogyan tudnánk segíteni, kérdezzük meg a gyermektől, mire lenne szüksége, mi tudna segíteni neki. Ötleteljünk közösen, érezze, hogy részese a folyamatnak.

03

Mit értékelünk?

Ne a megszerzett jegy legyen fókuszban! Hosszú távon sokkal sikeresebbek lehetnek azok a gyermekek, akiknek az igyekezetét, a **belefektetett energiáját** értékelik, mint azok, akiknek csak az adott teljesítményét. A szorongást is nagymértékben csökkenti, ha tudja a gyermek, hogy nem a jegye által határozzuk meg, segít abban, hogy ne izguljon annyira a dolgozatok előtt.

Javaslat: Ne vegyük természetesnek a gyermek jó teljesítményét! A dicsérő szavak nagyon fontosak a jó teljesítmény fenntartása és az önértékelés szempontjából is!

04.

Hibázni is lehet!

Ha a gyermek hibázik, vagy rossz jegyet kap, fontos, hogy ne szidjuk le azonnal. Így könnyen elérhetjük azt, hogy a leszidástól való félelem fogja vezérelni, mely növeli a szorongását.

Javaslat: Biztassuk a gyermeket, és erősítsük benne, hogy "hibázni is lehet". Ne azt nézzük, hogy mi nem megy, próbáljunk segíteni, tanácsot adni, hogy hogyan sikerülhetne mégis.

05.

Megfelelő napirend

A megfelelő napirend kialakítása fontos a **motiváció** fenntartása érdekében is. Tudja a gyermek, hogy mikor kell tanulnia, de lássa azt is, hogy lesz elegendő pihenő-ideje is.

Javaslat: Alakítsunk ki közösen egy olyan napirendet, amely a gyermeknek és nekünk is megfelelő.

MIT TEHETÜNK MÉG?

TOVÁBBI MÓDSZEREK A STRESSZ CSÖKKENTÉSÉRE



01. Relaxáljunk!

A szorongásos állapot gyakran együtt jár az izmok megfeszülésével, szapora szívveréssel és légszomjjal. A relaxáció segít ezen **testi tünetek csökkentésében**, a **figyelem** koncentrálásában. Emellett, fejleszti az **érzelemszabályozó** képességet, javíthatja az alvást és az általános közérzetet.

Milyen relaxációs technikák lehetnek hasznosak?

Légzőgyakorlatok

A mély légzés lassítja a pulzust, ellazítja az izmokat és segít elterelni a figyelmet a negatív gondolatokról.

Progresszív izomrelaxáció

A progresszív izomrelaxáció által felismerhetjük a szorongás okozta izomfeszülést úgy, hogy tudatosan feszítjük és lazítjuk közben az izmainkat.

Mindfulness gyakorlatok

A szorongó gondolatok kezelésében játszik szerepet azáltal, hogy a figyelmünket a jelen pillanatra irányítja, és megtanuljuk észrevenni általa a szorongást keltő gondolatokat.

KÖNYVAJÁNLÓ

Gilles Diederichs:
Játékos relaxáció - 35 lazító játék
gyermekeknek

Bálint Piroska:
A varázskert

Mihalec Gábor:
A nyugodt élet titkai - Gyors és
hatékony ellazulás progresszív
izomrelaxációval



02.

Tanuljunk hatékonyan!

A megfelelő felkészülés nagyban hozzájárul a teljesítményhelyzet okozta stressz csökkentéséhez, sikerélményhez vezet, növeli az önbizalmat és az énhatékonyságot.

Tanulási tippek gyerekeknek

Belső körülmények

- Ne legyél éhes!
- Legyél kipihent!
- Motiváld magad!

Külső körülmények

- Nyugodt, rendezett környezet
- Elegendő fény
- Tarts szünetet!

Mi segíthet még?

- Figyelj az órákon!
- Év elejétől tanulj!
- Készíts heti időbeosztást, ütemtervet!
- Készíts jegyzetet, ábrát, tanulókártyát!
- Tanuljatok közösen, beszéljétek meg az anyagot!