



Ifj-ÚJSÁG rovat

Szabó Dóra

Ebben a rovatban olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek összeszedni és elsajátítani néhány alapvető eszközt, technikát, amelyeket a mindennapi élet során alkalmazhattok, ha a teljesítményszorongás tüneteit észlelitek magatokon vagy másokon.

Mi a teljesítményszorongás?

A teljesítményszorongás gyakran fordul elő gyermekek és serdülők körében az **iskolai és egyéb tevékenységek** kapcsán, ezért nagyon fontos beszélni róla. Akkor beszélünk erről a típusú szorongásról, amikor a személy számára **a teljesítmény és a jó eredmények folyamatos fenntartása túlságosan fontossá** válik, és ehhez társul egyfajta szorongás, hogy mi lesz, ha ez nem sikerül.

Hogyan ismerhető fel a teljesítményszorongás?

A teljesítményszorongás többféleképpen megjelenhet. Létezik az a formája, amikor a gyermek **általánosságban szorong** attól, hogy teljesítenie kell, és bár **képes lenne rá**, a szorongás miatt **mégsem sikerül** úgy, ahogy szeretné. A másik a „**túteljesítő**” forma, amikor a gyermek a **maximalizmus, tökéletességre törekvés miatt** tapasztalja ezt a típusú szorongást. Mindemellert a teljesítményszorongással küzdő fiataloknál a következő **tünetek** közül jelenhet meg néhány:

- gondolataik nagy részét kitölti a teljesítményen való rágódás
- rengeteg időt töltenek tanulással, de
- nem feltétlen teljesítenek azon a színvonalon, ami a képességeik alapján elvárható lenne
- számonkéréskor, feleléskor leblokkolnak
- az esetleges negatív következményeket eltúlozzák, katasztrófaként gondolnak rájuk
- a teljesítmény kapcsán olyan érzelmeket élhetnek meg, mint a harag, tehetetlenség, reménytelenség vagy félelem
- a szorongás elviselhetetlensége miatt nem akarnak iskolába menni
- testi tünetek is megjelenhetnek (szédülés, izzadás, fejfájás, hasfájás, hányinger, hasmenés stb.)

Mit tehetsz, ha felismered magadon vagy egy társadon a szorongás jeleit?

Légy felkészült! – Alakíts ki olyan **tanulási tervet**, amivel biztosan fel tudsz készülni egy dolgozatra. Szánj rá **több napot**, bizonyosodj meg arról, hogy **érted**, amit tanulsz. Ha nehézségeid vannak egy tanulási terv kialakításában, beszélj egy felnőttel, tanárral, vagy egy megbízható osztálytársaddal, és **kérj segítséget!**

Írd ki magadból! – Ha különösen szorongsz egy bizonyos dolgozat vagy megmérettetés előtt, fogj egy **lapot** vagy a **gépedet**, és **írd le, mitől félsz**: az összes lehetséges rossz kimenetelt, mindent, ami rosszul sülnhet el. Egyrészt lehet, hogy így **rájössz, hogy** mennyire **valószínűtlenek** ezek a gondolatok, másrészt, azzal hogy leírod, egyfajta **kontrollt** kapsz és kisebb eséllyel fognak a megmérettetés pillanatában eszedbe jutni, hiszen már kivesézted őket.

Pozitív hozzáállás – A gondolataink nagyban meghatározzák az érzéseinket, cselekedeteinket. Állj magadhoz pozitívan, iktasd ki a negatív beszédet. Ha kell, mondd el magadnak naponta többször, hogy meg tudom csinálni! A katasztrofális végeredmények helyett a jó, örömteli, sikeres kimenetet képzelj magad elé.

Tanulj meg lazítani! – Ha úgy érzed, elhatalmasodnak rajtad a szorongás tünetei, állj meg és csendesítsd le az elméd. Vegyél pár mély levegőt, sétálj, használd meditációs applikációkat, képzelj el egy olyan helyet, ami megnyugtat, és tölts el ott gondolatban pár percet.

Ne vessz el a részletekben! – Akár tanulásról, akár magáról a számonkérésről van szó, ne akadj le egy-egy kérdésen. **Fókuszálj az egészre**, gondold át, és menj tovább!

Kérj segítséget! – Ha úgy érzed, semmi nem segít, és túl sokszor tapasztalod a szorongás tüneteit, **fordulj egy társadhoz vagy egy felnőttözhöz**, és kérj tőlük segítséget! Ne félj kipróbálni a **terápiát!** Ha mélyebb okok húzódnak meg a szorongás mögött, a terápia sokkal többet is adhat neked, mint a teljesítményszorongás leküzdése.

Hasznos linkek:

5 tipp a teljesítményszorongás kezeléséről gyerekeknek (angol nyelven)

https://www.youtube.com/watch?v=sDYx9qM_ygg&ab_channel=Mylemarks

Sian Leah Beilock: Miért fuldoklunk ha nyomás alatt vagyunk? És hogyan kerüljük el?
(angol nyelven magyar felirattal)

https://www.ted.com/talks/sian_leah_beilock_why_we_choke_under_pressure_and_how_to_avoid_it#t-60928

A teljesítményszorongás nyolc tünete (angolul)

https://www.youtube.com/watch?v=q9Gph6kD72g&t=76s&ab_channel=Psych2Go

A legjobb meditációs applikációk (angolul)

<https://www.oprahdaily.com/life/health/g29861798/best-meditation-apps/?slide=1>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41