



SZERTÁR rovat tanácsok pedagógusok számára

A teljesítményszorongásról

Dr. Szolnoki Nikolett, Dr. Tárnok Zsanett

Mit tehet a pedagógus?

A pedagógusnak természetesen sokszor feltűnik a szorongás. Az akadozó vagy halk beszéd, a tenyérizzadás, az elpirulás, esetleg a változó vagy romló teljesítmény jelezhetik, hogy a tanítványa szorong. Különösen feltűnhet ez akkor, ha ismeri a gyermek képességeit, és látja, hogy a jegyek vagy az értékelés azt egyáltalán nem tükrözik.

- Ilyenkor jó, ha lehetőséget talál arra, hogy négy szemközt beszéljen a tanítványával, és erősítse meg, hogy biztonságban van, elfogadja és látja a problémáját.
- Hasznos lehet az is, ha meg tud osztani olyan saját élményeket, amikor ő maga is szorongott. Jó tapasztalat a gyermeknek látni, hogy a szorongás elmúlhat, vagy ha nem is múlik el teljesen, meg lehet tanulni együtt élni vele.
- Ha a probléma hosszabb távon sem oldódik meg, szerencsés, ha a pedagógus a szülőknek is jelzi a tapasztalt nehézségeket.
- Segíthet az is, ha a számonkérés más formáját választja: pl. szóbeli helyett írásban feleltet, vagy több időt ad a válaszadásra. A szóbeli feleletek közben vagy miatt fellépő szorongás pedig kis lépésekben, sokat gyakorolva jelentősen csökkenhet. Érdemes először „tét nélküli” feladatokat bevetni, majd fokozatosan kiléptetni a gyermeket a komfortzónájából. Például fel lehet kérni, hogy először csak beszéljen a kedvenc hobbijáról az osztálynak, majd készítsen prezentációt is róla. Ezek után valószínűleg könnyebb lesz egy tananyagról is beszélni vagy prezentálni a nyilvánosság előtt, hiszen a korábbi pozitív élmény erősítheti a gyerek önbizalmát.
- A nyilvános megszégyenítést, de még a „Tőled többet vártam” mondatot is lehetőség szerint jobb elkerülni. Lehet, hogy a szó elszáll, de sosem lehetünk biztosak abban, nem válik-e belőle egy negatív irányú folyamatot elindító kulcsmondat.

És mit csináljunk a dolgozat napján?

Fontos a türelem, hiszen a mintakövetés útján történő tanulás általában lassú folyamat, s a beépülés, valamint a pozitív változás is csak később jön el. Azt is fontos tudni, hogy a pszichoterápia sem hoz azonnali enyhülést a szorongás terén.

Sajnos ezt a napi kihívások nem várják meg: a dolgozat holnap lesz, a felelés holnapután, hétfőig pedig a klarinétvizsga.

Jó, ha a gyermek ilyen „sürgős” esetben megtanul segítséget kérni. Ilyenkor mindenképpen segítenünk kell neki. Biztassuk, nyugtassuk meg, próbáljuk nem közvetíteni felé saját szorongásunkat. A fontos, hogy biztonságban érezhesse magát akkor is, ha esetleg kudarcot vall valamiben.

Lehetünk emellett nagyon praktikusak is: gyakoroljuk a felelést együtt, vegyük fel a hangját, mutassuk meg, hogyan beszél, hogyan veszi a levegőt – otthon, a biztonságos környezetben foko-

zatosan engedjük bele a szorongató helyzetbe. A helyzet gyakorlása általában is segít: ilyenkor jelezzük vissza, segítsünk neki abban, hogy mit csináljon a kezével, milyen hangosan beszéljen, milyen szavakat használjon.

Fontos, hogy ezeket együtt találjuk ki – semmiképp nem javasolt, a szülő vagy pedagógus által jónak gondolt, de a gyermek számára kényelmetlen megoldás. Az alapvető szükségletek kielégítése ilyenkor fokozott jelentőséget kaphat: lehet, hogy a szorongására is hatással lesz, ha szomjas vagy nem kényelmes a ruhája, ezért érdemes ezeket előrelátóan megoldani: vizet vinni, kényelmes ruhát választani. Figyeljünk arra is, hogy a kihívást jelentő helyzet előtt legyen ideje lelkileg is készülni, tanulja meg, hogy ne késsen el, időben érkezzen. Hatékony módszer lehet még a relaxációs technikák elsajátítása, a rendszeres sportolás, hiszen közsímert ezek szorongásoldó hatása.

A legfontosabb talán mégis az, hogy elfogadjuk: a szorongás nem jelenti azt, hogy valamiben gyengék vagyunk. Ha megtanulunk vele együtt élni, az már önmagában sikerélmény lehet.

Forrás:

<https://mipszi.hu/media/tarnok-zsanett-megint-nem-sikerult-teljesitmenyszorongasrol>

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