



## PSZICHOSZKÓP

Gyermekekpszichiátriai útikalauz, orvosoknak

Túri Anna

### **Az iskolai teljesítményszorongás nyomában**

A gyermekeknek számos új, szorongást keltő kihívással kell nap mint nap szembenéznük az iskolában, amely a család utáni második legfontosabb helyszíne a szociális tanulási folyamatoknak. A felnőttek irányából érkező figyelem hirtelen sokfelé oszlik, az életkorral előre haladva az önértékelésre ható tényezők közül egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a kortársakkal kialakított kapcsolatok mentén érkező visszajelzések vagy a jegyek, mint a teljesítmény és tanulmányi "rangsor" útjelzői. Mindezek mellett a tanulóknak viszonylag kötött keretek között kell egy felnőttek által előre meghatározott ismeretanyagot elsajátítani, sokszor rövid időhatárokkal és egymással is lépést tartva. A szorongás főleg a gyermeknek okoz nehézséget, környezetére alig van hatással, ezért sajnos az esetek nagy részében valószínűleg rejtve marad.

### ***Amit tudni érdemes...***

Fontos, hogy a különböző megmérettetések során tapasztalt szorongás a fejlődés természetes, sőt, szükséges velejárója. Széleskörűen elfogadott és alátámasztott tény, hogy bizonyos optimális szorongás-szint pozitívan hat a figyelmi funkciókra, így a pillanatnyi teljesítőképességre. A teljesítményszorongást az különbözteti meg a fent leírt adaptív szorongástól, hogy egyrészt túlzott mértékű, irracionális, másrészt a teljesítmény elmaradása miatti büntetésre ("szeretetmegvonásra") irányul. Bizonyos szituációkban ezek a félelmek egy olyan beszűkült tudatállapotot eredményezhetnek, amelyben az egyén minden energiájával a félelem forrás megszüntetésére törekszik, így az adott pillanatban sérülnek azok a magasabb rendű kérgi funkciók, amelyek lehetővé tennék a matematikai példa megoldását vagy a történelmi évszámok emlékképeinek előhívását. Ha ez tartósan, az életminőséget jelentősen befolyásolva jelen van a gyermek életében, szorongásos zavar diagnózisával állunk szemben.

### ***Ami miatt fontos...***

A tartós szorongással küzdő gyermek élményvilágát és hétköznapjait a feladathelyzetektől való félelem hálója szövi át. Az iskolai munka "kihívás, mint sikerélmény forrás", a különböző élethelyzetek megtapasztalásának "kaland" jellege nagy mértékben háttérbe szorul, emellett alapvetően semleges érzelmi töltetű helyzetek (pl. órán való közös feladatmegoldás, felszólítás) is gyakran negatív színezetet kapnak. A teljesítmény elmaradás mértéke és a környezet visszajelzésének, segítségnyújtásának minősége együttesen befolyásolja a negatív énkép kialakulását: vagyis ennek megerősödését vagy háttérbe szorulását. A személyiség fejlődése és stabilitásának megőrzése céljából minden embernél kialakul az információk egyfajta személyes "előszelektálása": az énkép vonalába illeszthető információk nagyobb hangsúlyt kapnak, míg az ennek ellentmondóak befogadása kisebb valószínűséggel történik meg. Ezek mentén a későbbiekben kialakulhatnak olyan nehezen módosítható hibás következtetési-viselkedési rendszerek (sémák), amelyek a tanulmányi előmeneteltől az önérvényesítő képesség személyes kapcsolatokban történő kibontakozásáig a személyiség számos aspektusát torzíthatják. A sérült önértékelésből fakadó élményvilágot, az információfeldolgozás negatív torzulását jól példázzák a

híres Karinthy műből idézett sorok: "Közben megbotlik, és elejti a füzeteket. Míg a földön szedeget, háta mögött felzúg az obligát nevetés, amit ezúttal senki se tilt be: a rossz tanuló törvényen kívül áll, rajta lehet nevetni."

### **Amire figyeljünk, hogy segíthessünk...**

A szorongásnak számos fizikai formában megnyilvánuló akut jelét ismerjük, amelyek a sympathicotoniás állapot következményei. Ezek vizsgálati helyzetben nem feltétlenül jelentkezik, vagy ha jelentkezik, okozhatja maga a szituáció is, így a hétköznapi funkcionalitás sérülésére ezek alapján aligha következtethetünk. Azonban mégis lehetnek olyan szomatikus formában megnyilvánuló tünetek (pl. haj- és bőr tépegetése, körömrágás, vizelettartási zavarok, szervi ok nélküli gyakori has-fejfájás, hányinger, étvágytalanság, alvászavarok, hangulati-viselkedésbeli kilengések, dühkitörések, figyelmetlenség, kamaszoknál dohányzás, vagy akár szerhasználati problémák, iskolakerülés) amelyek utalhatnak fennálló szorongásos zavarra, legyen ez teljesítményhez kapcsolódó vagy más forma. A pszichológiai támogatás szükségességét egy őszinte, feltáró beszélgetés során orvosként mi is kezdeményezhetjük. Ez esetben is igaz, hogy minél korábban sikerül megszüntetni a szorongás önrontó körét, annál kiegyensúlyozottabb személyiségfejlődésben és kellemesebb iskolai tapasztalatokban lehet része kis pácienseinknek.

### **Felhasznált irodalom:**

Balázs, J. (2015): Szorongásos zavarok. In: Gyermek- és ifjúkor pszichés zavarainak tankönyve. Szerk: Balázs, J., Miklósi, M. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest pp. 69-76. ISBN: 9789633313442

Balázs, J. (2015): Szomatikus tünet és kapcsolódó zavarok. In: Gyermek- és ifjúkor pszichés zavarainak tankönyve. Szerk: Balázs, J., Miklósi, M. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest pp. 69-76. ISBN: 9789633313442

METSZETEK Vol. 4 (2015) No. 4 ISSN 2063-6415 DOI 10.18392/metsz/2015/4/9 Fülöp Ilona: Kisiskolások teljesítményszorongásának csökkentése

Tringer, L. (2019): Az énkép. Személyiségelméletek, szociálpszichológiai személyiségmodell. In: A pszichiátria tankönyve. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest pp. 69-76. ISBN: 9789633314913

### **További hasznos linkek a témában:**

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyi szakmai irányelve a gyermekkori szorongásos zavarok ellátásáról:

[http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2955/fajlok/EMMI\\_iranyelve\\_szorongasos.pdf](http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2955/fajlok/EMMI_iranyelve_szorongasos.pdf)

A gyermekkori szorongás tünetei:

<https://neszorongj.hu/gyermekkori-szorongas-tunetei/>

Differenciáldiagnosztikai lehetőségek, angol nyelven

<https://childmind.org/article/classroom-anxiety-in-children/>

Áldás vagy átok? Dr. Tárnok Zsanett előadása a perfekcionizmusról

<https://www.youtube.com/watch?v=ROsof20uPwc>

Szorongásos és depressziós kórképek tüneteinek és terápiájának angol nyelvű összefoglalója  
terápiás és prevenciós javaslatokkal:

<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/depression.html>

Szorongáscsökkentő mindfulness feladatok gyerekeknek és kamaszoknak (angol nyelven):

<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

Gyerekek és kamaszok szorongásos zavarainak gyógyszeres kezelési irányelvei:

<https://www.uptodate.com/contents/pharmacotherapy-for-anxiety-disorders-in-children-and-adolescents>

**Vadaskert Alapítvány**

**Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia**

**[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)**

**[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)**

**Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!**

**Adószámunk: 19007191-1-41**