



CSALamÁDé Ötletbörze szülőknek

Brezóczyki Bianka

Gyermekeink, mint az elvárások foglyai

Felnőttként mindannyian idegesebbek vagyunk, pillangókat érezhetünk a hasunkban vagy legrosszabb esetekben akár szomatikus tüneteket is produkálhatunk, ha felettesünk vagy számunkra fontos személyek elvárásainak szeretnénk megfelelni. Nem szeretjük ezt az érzést, mégis rendkívül nehéz kontrollálnunk. Ez a fajta szorongás, pontosabban a teljesítményszorongás, a gyermekeknél is jelen van. A különbség talán annyi, hogy felnőttként mi nem csak mások elismerésében keressük a jutalmazást, hanem saját önértékelésünk erősítése miatt is. Gyermekeként ugyanakkor az számít adekvát viselkedésnek, amely következtében a szülők, oktatók megdicsérnek, elismernek. Szülőként olykor akaratlanul is magas elvárásokat állíthatunk a gyermekek elé és nem vesszük észre, ha ő emiatt szorong. Az iskolai kötelességek szintén magas mércét nyújtanak, akárcsak a sporttevékenységek, művészeti foglalkozások. A teljesítményszorongás a gyermekek többségénél jelentkezhet vagy huzamosabb ideig jelen is lehet. A helyzetet talán tovább súlyosbíthatja, ha a gyermeknél valamilyen egyéb nehézség is fennáll, mint Tourette-zavar, ADHD, kényszeres- vagy, autizmus spektrum zavar, valamit társuló tanulási problémák.

Ebben a rovatban, szeretnénk ismertetni Önökkel néhány hasznos tanácsot, ami eszközként szolgálhat arra, hogy a gyermekük félelmeiből szárnyakat kovácsoljanak. Továbbá segíthet minden kedves Szülőnek, hogy jobban megértse a gyermeke érzékeny lelkivilágát.

1. Nyílt kommunikáció

A gyermek teljesítményszorongásának a tünetei lehetnek nagyon szembetűnőek, mint a dac, a mértéktelen készülés az iskolai feladatokra, étvágytalanság, álmatlanság, sírógörcsök. Ezzel ellentétben kamaszoknál akár előfordulhat az is, hogy kerülnek a témát, társalgást. Ha felismerjük a gyermek szorongását célszerű vele beszélgetni róla. Kérjük meg, hogy mesélje el, mi az oka, mit érez. Biztosítsák arról, hogy a szülői szeretet és elismerés nem a teljesítményén alapul. Szülőként gyakran használatosak olyan véletlen, olykor ártalmatlannak tűnő kifejezéseket, mint „Ha sikeres akarsz lenni, tanulni kell!” vagy „Ha szép eredményeket hozol, büszkék leszünk rád!”, valamint „A testvérednek is sikerült, neked is sikerülni kell!”. Érdemes mellőzni a felsoroltokkal megegyező, vagy azokhoz hasonló kijelentéseket, hiszen még ha csak motiváló szándékkal is merülnek fel, a gyermekek gyakran értelmezik másképp.

2. Anya/Apa, mint szuperhősök”

Osszanak meg gyermekükkel korának megfelelően minél több személyes tapasztalatot, amelyet korábban, gyermekkorukban Önök is átéltek és meséljenek nekik arról, hogyan néztek szembe a nehézségekkel. Próbálják azt az érzést kelteni a gyermekben, hogy nincs egyedül ezzel a félelemmel.

3. Csodaszerek szorongás ellen

- Készítsenek gyermekével „Félelemdobozt”, majd írják le cetlikre a gyermek jelenlegi nehézségeit, félelmeit és zárják bele.

- Menjenek el közösen kirándulni, társasjátékozzanak, süssenek-főzzenek közösen!
- Végezzenek közösen relaxációs, imaginációs gyakorlatokat!

Referenciák:

Teljesítményszorongás csökkentése (angol nyelven)

<https://www.bnbmusiclessons.com/blog/mindful-ways-to-help-your-child-manage-performance-anxiety/>

Segítség szülőknek (angol nyelven)

<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-anxiety/>

További hasznos linkek:

Már megint nem sikerült- Dr. Tárnok Zsanett a teljesítményszorongásról

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

Szorongás az osztályterekben (angol nyelven)

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

Hogyan küzdjünk meg a teljesítményszorongással? (angol nyelven)

<https://tribecacare.com/blog/performance-anxiety-in-children/>

Tanácsok szülőknek a sportban fellépő teljesítményszorongás csökkentésére (angol nyelven)

<https://www.momsteam.com/successful-parenting/youth-sports-parenting-basics/parents-can-help-reduce-their-childs-performance-anxiety>

Tanácsok szülőknek (angol nyelven)

<https://www.hiclark.com/blog/helping-your-child-overcome-performance-anxiety/>

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