



ONLINE BARANGOLÓ

Ebben a rovatban összegyűjtöttük a teljesítményszorongással kapcsolatos leghasznosabb linkeket szülőknek, pedagógusoknak, szakembereknek, kamaszoknak és minden kedves érdeklődőnek.

Általános információk:

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

http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/2955/fajlok/EMMI_iranyelve_szorongasos.pdf

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>

Dr. Tárnok Zsanett és Dr. Szolnoki Nikolett írása a teljesítményszorongásról

<https://mipszi.hu/cikk/190212-teljesitmenyszorongas>

Közelebb podcast #2: A legtökéletesebb podcast a perfekcionizmusról

<https://www.youtube.com/watch?v=6VbAQHAqtOA>

Szülőknek:

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/>

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/>

Kamaszoknak:

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

A legjobb meditációs applikációk (angol nyelven)
<https://www.oprahdaily.com/life/health/g29861798/best-meditation-apps/?slide=1>

Pedagógusoknak:

Teljesítményszorongás csökkentése az osztályteremben (angol nyelven)
<https://thescholarshipssystem.com/blog-for-students-families/12-tips-to-combat-performance-anxiety-in-school/>

Tanácsok pedagógusoknak (angol nyelven)
<https://www.weareteachers.com/help-students-with-anxiety/>

Tudomány:

Lényegi adatok a 2020 márciusi lezárások kezdetén:
<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusandanxietygreatbritain/3april2020to10may2020>

Lényegi adatok 20 héttel a pandémia kezdete után:
[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30482-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30482-X/fulltext)
<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7013e2.htm>

Magyar nyelven olvasható cikkek a témában

<https://qubit.hu/2020/05/28/depresszio-szorongas-ivas-a-covid-19-jarvany-mentalis-egeszsege-gyakorolt-hatasai>

<http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/20284/1/633-4332-1-PB.pdf>

<https://444.hu/2021/04/24/a-covidszorongas-sokakat-meggatolhat-abban-hogy-visszaalljanak-a-normalis-kerekvagasba>

Önsegítő anyagok koronavírus-járványhoz kapcsolódó stressz és szorongás kezelésére
<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/onsegito-anyagok-koronavirus-jarvanyhoz-kapcsolodo-stressz-es-szorongas-kezelese/>

Aggodalom és szorongás a globális bizonytalanság közepette-eszköztár
https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_hu.pdf

Online előadás május 26-án arról, hogy a pandémia utáni „visszatérés” milyen szorongással jár. Az előadás már a jövő havi témánkat, a tik zavarokat és Tourette-szindrómát is érinti.

<https://tourette.org/recognizing-re-entry-anxiety-in-a-post-pandemic-world/?emci=9876dd6c-18ac-eb11-85aa-0050f237abef&emdi=f0304605-4fac-eb11-85aa-0050f237abef&ceid=4465058>

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