

B U D A P E S T

31/08/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

Teljesítményszorongás az iskolában

– Interjú Antali Zitával, rendelőnk klinikai szakpszichológus-jelöltjével



Kertváros Magazin | Augusztusi lapszámunkban Antali Zitát, rendelőnk klinikai szakpszichológus-jelöltjét kérdeztük az iskolai teljesítményszorongás felismeréséről, annak jeleiről és arról, hogyan támogathatják a gyermekeket a pedagógusok és a szülők.

KM: Az iskolai teljesítménnyel kapcsolatos szorongás sok gyermek életében megjelenhet. Mit jelent pontosan a teljesítményszorongás?

Antali Zita: Bizonyos izgalom teljesen természetes egy dolgozat, felelés vagy más megmérettetés előtt. Teljesítményszorongásról inkább akkor beszélünk, amikor ez a feszültség már olyan erőssé válik, hogy akadályozza a gyermeket abban, hogy megmutassa, mire képes. Ilyenkor nem feltétlenül a tudás hiányáról van szó, hanem arról, hogy a szorongás

miatt nehezebben tud hozzáférni ahhoz, amit egyébként tud.

KM: Milyen jelekre érdemes odafigyelnie egy pedagógusnak?

A. Z.: Nagyon sokféleképpen megjelenhet. Előfordulhat, hogy a gyermek egy dolgozat vagy felelés előtt nagyon feszült, leblokkol, nehezen szólal meg, miközben más helyzetekben magabiztosabban működik. Gyakoriak lehetnek testi tünetek is, például fejfájás, hasfájás vagy alvási nehézségek. A gyermek elkezdheti kerülni azokat a

helyzeteket, amelyekben teljesítenie kell, vagy nagyon félhet a hibázástól.

KM: Előfordulhat, hogy egy jó tanulónál sem feltűnő elsőre a teljesítményszorongás?

A. Z.: Természetesen. Kívülről akár úgy tűnhet, hogy minden rendben van, hiszen jó jegyeket szerez és teljesíti az elvárásokat, közben azonban komoly belső nyomást élhet meg. Az állandó megfelelési igény és a hibázástól való félelem hosszú távon nagyon megterhelő lehet.

KM: Hogyan különböztethető meg a teljesítményszorongás attól, amikor a gyermeknek egyszerűen nincs kedve tanulni?

A. Z.: Érdekes a viselkedés mögött meghúzódó érzéseket is megvizsgálni. A szorongó gyermek sokszor éppen azért kerül egy helyzetet, mert nagyon szeretne jól teljesíteni, de fél a kudarctól vagy attól, hogy nem felel meg az elvárásoknak. Ezért fontos, hogy ne rögtön lustaságként vagy érdektelenségként értelmezzük a motiváció

hiányát, hanem próbáljuk megérteni, mi állhat mögötte.

KM: Milyen szerepe lehet a pedagógusoknak a teljesítményszorongás felismerésében és megelőzésében?

A. Z.: Nagyon fontos szerepük lehet, hiszen a pedagógus nap mint nap találkozik a gyermekkel különböző teljesítményhelyzetekben. Érdekes figyelni a változásokra, például arra, ha egy korábban aktív gyermek visszahúzódóvá válik, vagy láthatóan egyre jobban fél a hibázástól. Sokat segíthet egy olyan légkör kialakítása, ahol a hibázás nem kudarcc, hanem a tanulási folyamat természetes része.

KM: Mit tehet a pedagógus, ha azt látja, hogy egy gyermek szorong a teljesítményhelyzetekben?

A. Z.: Elsősorban érdemes megfigyelni, hogy pontosan milyen helyzetekben és hogyan jelentkezik a szorongás. Fontos lehet a gyermekkel való négy szemközti, biztonságos beszélgetés is, ahol nem a teljesítményéről, hanem arról kérdezzük, hogyan éli meg ezeket a helyzeteket. A pedagógus és a szülők együttműködése szintén sokat segíthet. Ha pedig a szorongás tartósan fennáll, vagy jelentősen befolyásolja a gyermek mindennapi működését, érdemes szakember segítségét kérni.



KM: És mit tehetnek a szülők otthon?

A. Z.: Talán az egyik legfontosabb dolog, hogy a gyermek azt érezze, a teljesítményétől függetlenül értékes. Érdeemes a jegyek helyett nagyobb hangsúlyt fektetni a befektetett energiára, a fejlődésre és a próbálkozásra. Ha a gyermek azt mondja, hogy fél egy dolgozattól vagy feleléstől, fontos, hogy ne bagatellizáljuk az érzéseit, még akkor sem, ha kívülről úgy látjuk, nincs oka az aggodalomra.

KM: Mikor érdemes szakemberhez fordulni?

A. Z.: Ha a szorongás rendszeresen visszatér, testi tünetekkel jár, jelentősen rontja a gyermek iskolai teljesítményét vagy önbizalmát, esetleg már az iskolába járást is megnehezíti, érdemes segítséget kérni. Nem feltétlenül kell megvárni, amíg a probléma súlyossá válik. A korai felismerés és a megfelelő támogatás sokat segíthet abban, hogy a gyermek

megtanuljon megküzdenni a teljesítményhelyzetekkel.

KM: Mit üzennél a pedagógusoknak és a szülőknek útravalóul?

A. Z.: Talán azt, hogy a gyermek teljesítménye mögött mindig ott van maga a gyermek is. Fontos, hogy ne csak azt lássuk, milyen jegyet kapott, hanem azt is, hogyan érzi magát közben. Egy támogató, elfogadó környezetben a gyermek megtanulhatja, hogy hibázni lehet, segítséget kérni lehet, és egyetlen rossz eredmény nem határozza meg az értékét vagy a jövőjét.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

A. Z.: Én is köszönöm!



Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>

Kedves Olvasónk!

Kiadónk ajánlata a témához kapcsolódóan:

🌿 A **30 nap öngondoskodás csomag** egy kártyapakliból és egy munkafüzetből álló program, amely a stresszkezelést, az önismeretet és a mentális jóllét tudatos támogatását segíti.



🧠 A 30 nap során minden nap egy rövid, konkrét gyakorlat segít a stressz csökkentésében és az érzelemszabályozásban, míg a munkafüzet az önreflexiót és a tapasztalatok tudatosítását támogatja.