

Rá kell kapcsolódnunk a diákok valóságára



Az érettségi meghatározó pont a diákok életében, fontos szerepe van a pályaválasztásban. A vizsga sokaknak különlegesen stresszes szituáció, amelyet már második éve nehezítenek a járvány miatti speciális körülmények. **Lakatos Anett** iskolapszichológust kérdeztük arról, hogyan lehet segíteni a szorongáson, támogatni a felkészülést és enyhíteni a gyerekekre nehezedő elvárások miatti stresszt.

Szöveg: **Németh Gábor**



Az érettségi alapvetően stresszes helyzet a gyerekeknek, a mostani körülmények között pedig különösen. Miként lehet leküzdeni a vizsgadrukkot, megbirkózni az elvárásokkal, szembenézni a kihívásokkal?

Az érettségi különös fordulópont a tinédzserek életében. Kilencedik osztály óta erre készülnek, az évek során több órán is elhangzik, mennyire fontos, hogy az éppen tanult anyagrészt jól átnézzék, hiszen elképzelhető, hogy visszaköszön majd a nagy megmérettetés során. Gyakran kapnak olyan üzeneteket, amik kifejezetten arra utalnak, ha nem sikerül megfelelően teljesíteniük, az az egész életüket negatív irányba befolyásolhatja. Ezek alapján nem meglepő, hogy az ilyen üzenetekre érzékenyebbeknél megjelenhet a szorongás, a félelem attól, hogy „nem lesz belőlük senki”, ha nem hozzák az elvárt szintet. Felmerül a kérdés, hogy mi lehet az elvárt szint? Úgy gondolom, ha a vizsgadrukk okozta ártalomcsökkentésről beszélünk, itt érdemes belevágni. Az évek során közös felelősségünk, hogy elősegítsük a reális célkitűzést, hogy levezessük, egy-egy előttük álló feladatnak mi az értelme, hogyan építhetik be a későbbi életükbe, miben erősödnek, ha elvégzik. Ez az értelemadás mintaként szolgál, hogy később – a mi segítségünk nélkül – ők maguk is automatikusan megvizsgálják, milyen haszonnal jár a felmerülő kihívásokkal való szembenézés. Ertelemtulajdonítás híján a helyzet sokkal megterhelőbbé válik, nehezebb megtalálni a motivációt, így az erőforrások mozgósítása is nehezkesebb lehet.

Természetesen léteznek olyan technikák, amelyekkel enyhíthető az akut stressz, amit a vizsgahelyzet okoz, viszont ezek inkább szolgálnak elsősegélyként, mint hathatós megoldásként. Hasznos lehet, ha a vizsga előtt tudatosan elkezdünk légzőtechnikákat gyakorolni, amik a paraszimpatikus idegrendszer aktivációja által megnyugtathatnak minket. Személy szerint a testedzést tartom az egyik legjobb módszernek a feszültség levezetésére, amit az egyén önmaga alkalmazhat. *Urbán Róbert*, az ELTE tanára is kutatta munkatársaival ezt a témát, őket idézve a fizikai aktivitás összetett és több síkon megvalósuló jótékony hatásai által növeli a személyiség pszichológiai erőforrásait. Próbálkozhatunk jógával, meditációval, pozitív átkeretezéssel, amely során egy automatikus negatív gondolatot úgy fogalmazzunk át, hogy abban megmutatkozzon a helyzet haszna is. Ez nem a tipikus „gondolkodj pozitívan” negatív érzéseket elnyomó technikájával valósul meg, hanem józan belátáson alapuló, önreflektív módon. Jó, ha élünk a társas támogatás adta lehetőségekkel, és átbeszéljük a szintén vizsga előtt álló barátainkkal a félelmeinket, aggodalmainkat. Végül pedig érdemes olyan fiziológiai sajátosságoknak is figyelmet szentelni, mint a kipihentség, a megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel, hiszen ezek is hozzájárulhatnak a kamasz általános pszichológiai jóllétéhez a számonkérés előtt.

Mi a legnagyobb kihívás az érettségire való felkészülésben, változtatott-e ezen a járványhelyzet?

Hogy erre a kérdésre hitelesen tudjak felelni, végeztem egy távolról sem reprezentatív közvélemény-kutatást a hozzám járó érettségiző diákok körében. Úgy gondoltam, érdekes adalék lehet, ha a szakmai feltételezést megfűszerezi némi személyes tapasztalat, amit ők szívesen megosztottak velem. A legnagyobb kihívásként a következőket jelölték meg: idő, a feladatok meglepetésszerűsége, fegyelmezetség, szóbeli megnyilvánulás. Kezdjük rögtön az idővel. A fő jellemzője, hogy sosincs belőle elég, pláne ha fontos próbatétel előtt áll az ember. A járványhelyzet – a beszámolóik alapján – úgy változtatott ezen, hogy bár úgy tűnt, több idő marad az egyéni felkészülésre, hiszen sem iskolán kívüli programok, sem az utazással töltött idő nem vonta el őket a feladatoktól, mégis illuzórikus volt e hatás, hiszen keretek híján parttalanná vált a percek, órák múlása, és gyakran azon kapták magukat, hogy ismét eltelt egy nap. Ebből a szempontból hasznos az iskola által nyújtott szigorúbb keretrendszer, ami rákényszerít, hogy foglalkozunk a kérdéssel. Ehhez kapcsolnám a fegyelmezetség témakörét, hiszen egy otthon tanuló tinédzser számára minden, ami körülveszi őt, potenciális inger lehet, ami eltereli a figyelmét a tanulásról.

A feladatok meglepetésszerűsége kivédhetetlen stresszforrás, hiszen évről évre változik, hogy könnyebbnek vagy nehezebbnek értékeljük a feladatlapok nehézségét. A szóbeli vizsgáktól való félelem általánosnak bizonyult, nemcsak a hosszú tételek bemagolása miatt, hanem az abból fakadó pánik miatt is, vajon korrekt kérdéseket kapnak-e, sikerül-e jó benyomást tenniük, illetve mi lesz, ha egy-egy elakadás esetén butának gondolják őket a jelenlévő tanárok, esetleg egyenesen csalódnak bennük, amiért kiderül, hiába magyarázták az anyagot éveken át, nem sikerült elsajátítaniuk. Ezek után nem ért meglepetésként, hogy a többség örült, amiért a járvány miatt elmaradtak a szóbeli érettségik, mindazonáltal ijesztőnek értékelték, hogy így egy javítási lehetőségről is le kell mondaniuk.

Természetesen ezeket a félelmeket kívülállóként könnyű lehet cáfolni, legyinteni a fontosságukat illetően, de érdemes észben tartanunk, hogy jelen helyzetben ez a diákok realitása, hogy segíthessük őket, erre kell rákapcsolódnunk, hogy jobban megérthessük, mitől félnek valójában, mi az, amire szükségük lenne.

Milyen testi tüneteket okoz a szorongás, stressz? Milyen következményei lehetnek az iskolai szorongásnak?

Szeretjük együtt használni ezt a két kifejezést, mégis, azt javaslom, nézzük meg, mi a különbség közöttük. *Selye János* definíciója szerint a stressz a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí az eredeti állapotából, és alkalmazkodásra kényszeríti. Az oka legtöbbször azonosítható. A szorongásnak ritkán tudjuk megállapítani a gyökerét, csupán érezzük, hogy valami nem jó, tartósan félünk, aggódunk. Azért is tartom lényegesnek, hogy jobban megvizsgáljuk ezt a kérdést, mert hajlamosak vagyunk a stresszt egyoldalúan negatív jelenségként látni, holott a helyzet jóval árnyaltabb. Valóban, az úgynevezett distressz béníthat meg minket, emeli az egészségügyi kockázati tényezőket, ám az eustressz estében a problémát még megoldhatónak érzékeljük, így a stresszreakció segít, hogy a megoldásra koncentráljuk erőtartalékainkat. Az iskolai szorongás esetében valószínűsíthetően már nem az eustressz uralja a pályát, sokkal inkább a tartósan megváltoztathatatlanul ítélt körülmények által kialakuló distressz.

Az iskolában tapasztalt szorongás járhat testi tünetekkel, mint a fáradtság, izommerevség, alvási nehézségek, légszomj, hasfájás, hasmenés vagy fejfájás, és olyan pszichés megnyilvánulásokban is tetten érhető, mint a fokozott nyugtalanság, ingerlékenység, türelmetlenség. Káros következménye lehet, hogy a szociális kapcsolatok egyre inkább beszűkülnek; a kamasz visszahúzódóbb, elzárkózóbb lesz, a tanulmányi eredménye – ha csak nem kompenzál kiemelkedően – romolhat. Súlyosabb esetben a testi tünetek krónikussá válhatnak, az érzelmi megterhelésből fakadó bajok pedig pszichés zavarokhoz vezethetnek. ▶

Hogyan tud segíteni az iskolapszichológus, milyen technikákkal készítheti fel a diákokat az érettségire? Léteznek-e egyéni, illetve csoportterápiák a szorongás és az iskolai stressz kezelésével, valamint kifejezetten a vizsgadrukk legyőzésével kapcsolatban?

Pszichológusként az énerősítés mellett ártalomcsökkentést is végzünk. Az egyéni foglalkozások teret adhatnak a felgyülemlett feszültség levezetésének, ugyanakkor feltérképezhetjük azokat az eddig talán rejtve maradt erőforrásokat, amikből meríthet egy tanuló az őt próbára tevő időszakban. A csoportos forma több szempontból is érdekes és hasznos módszer lehet. A csoport mindig többet tud hozzánk tenni, hiszen egy mindenkit érintő problémát sokan sokféle aspektusból látnak, többféleképpen közelítenek meg. Kezdetben összeírhatjuk azokat a témákat, amik a vizsgahelyzettel kapcsolatban relevánsak számukra, és hétről hétre kibonthatjuk őket. A tematikus alkalmak elején hasznos lehet egy ventilációs kör, amikor mindenki elmondja, épp hol áll a felkészülésben, majd kifejtethetjük, hogy a heti téma hogyan dolgozik bennünk jelenleg, utána játékos szituációkon és feladatokon keresztül áttérhetünk a megküzdés lehetőségeihez, amikhez mindenki hozzáadhatja a neki legjobban bevált stratégiáját, mindannyiunk okulására.

Hogyan tudja segíteni a szülő a gyermekét a megnövekedett stressz kezelésében?

Talán ez nem mindig nyilvánvaló, de a felnőttek és a kamaszok valóságérzékelése egészen eltérő mintázatot mutat. Az, amit mi természetesnek veszünk, számukra közel sem az, hiszen épp abban az életkorban vannak, amikor még minden újdonság, minden ingert, ami éri őket, elhelyeznek egy korábban kialakított kategóriában, és szüntelenül értelmeznek számunkra akár jelentéktelennek tűnő eseményeket is a saját, formálható lelkiviláguk kontextusában. Ez a különbség lehet az egyik oka annak, hogy azok az üzenetek, amikkel egy szülő jót akar, tettekre akarja sarkallni a gyermekét, motiválná, hogy minél inkább bontakoztassa ki a benne rejlő lehetőségeket – Arany János gondolatait segítségül hívva a szemléltetéshez – „nagyot koppannak” a megértés falán, azután elhallgatnak. Logikátlan, nem igaz? A szülő jót akar, a gyerek szomjazza a jó szót, és mégis értetlen elégedetlenséggel állunk egymással szemben.

Nézzük meg egy gyakori példán keresztül, mire gondolok. Vegyük azt a mondatot, ami így szól: „Mi mindent megteremtünk számodra, neked csak tanulnod kell.” Tapasztalataim szerint, ezt hallva a gyerekek zsebében kinyílik az a képzeletbeli bicska, holott akár örülhetnének is, hogy a szüleik megteremtik nekik a feltételeket egy jó színvonalú élethez, amihez már csak nekik kell hozzátenni a maguk részét, hogy tökéletes legyen. Félreértés ne essék, örülnek is, csupán az okoz fogalmi zavart, hogy fájó pont a problémák leegyszerűsítése. Egy tinédzsernek nem csupán a tanulás okoz stresszt, hanem az is, hogy épp formálódik az identitása, kételyek gyötrik, viharos érzelmeket él át, miközben barátságok és párkapcsolatok által tanulja magát, igyekszik elhelyezni magát az őt körülvevő világban, már szívesen kipróbálná magát, de még nagymértékben függ a szülőktől, akikkel számos fronton vívhat a saját függetlenségi törekvéseiért. Nincs tökéletes recept arra, hogyan segítsünk leküzdeni a stresszt, de sokat segít, ha az élethelyzetüket képesek vagyunk komplexen szemlélni, megértéssel közelíteni az apró-cseprőnek tűnő feszültségekhez is. Biztosítsuk a feltétlen szeretetünkről akkor is, sőt épp akkor, ha kudarcot él át, mutassuk meg neki, hogyan fejlődhet általa, ajánljuk fel a segítségünket és ajándékozunk meg olyan rugalmas gondolkodásmóddal, ami az egész életen át tartó fejlődést és tanulást helyezi a középpontba.

Hogyan befolyásolhatja az otthoni háttér a teljesítményt? Milyen összefüggés lehet a családi háttér és az iskolai eredmények között?

Az oktatásszociológia egyik alaptézise, hogy összefüggés figyelhető meg a családi háttér és a gyerekek iskolai teljesítménye között. Korábbi kutatások azt bizonyítják, hogy az anya iskolázottsága gyakorol nagyobb hatást arra, hogyan teljesít a csemete, későbbi kutatások pedig arra engednek következtetni, hogy a szülők végzettségének van némi predesztináló ereje azt illetően, hogyan ala-

kulnak a gyerekek jegyei és továbbtanulási szándékai. Emellett fontos a megfelelő tanulási környezet biztosítása, az alapszükségletek (fiziológiai szükségletek, biztonság, szociológiai szükségletek) kielégítése és a harmóniára törekvő családi légkör. Természetesen ezek nem feltétlenül állnak fenn folyamatosan, épp ezért teszem hozzá, milyen nagy szerepe van a család rezilienciájának a kamaszok életében. Ha egy család képes egységként megbirkózni az őt érő nehézségekkel, mintát ad a gyermeknek is abban, ő maga hogyan küzdhet meg egy támogató rendszer tagjaként a saját kihívásaival.

Az érettségi meghatározó pontja, előszobája a pályaválasztásnak. Hogyan befolyásolhatja a gyerekek pályaválasztással kapcsolatos döntéseit a járvány, adhat-e új szempontokat, perspektívákat?

Nehéz kérdés, de érdekes eljátszani a gondolattal, vajon van-e meghatározó szerepe. Gondolhatunk arra, hogy sajnos a járvány miatt több gyermek szüleinek a megélhetése is veszélybe kerülhetett elbocsátások, bezárások miatt. Ez a létbizonytalanság talán sarkallhatott arra tanulókat, hogy olyan pályát válasszanak, amelyen ilyen különleges helyzetben is megmaradhatnak, amit úgy értékelnek, hogy stabil és biztos jövedelmet adhat számukra. Egyes források szerint a jövőben számíthatunk még hasonló helyzetekre, ami hallatán elképzelhető, hogy többen fontolták meg az egészségügyi tanulmányok opcióját.

Bevett gyakorlat a próbaérettségik és az érettségihez hasonló szituációk gyakorlása, amelyekkel talán enyhíteni lehet a stresszt. Ugyan idén is a legtöbb tárgyból elmaradnak a szóbeli érettségik, azonban a jövőre nézve, hogyan lehet rutinossá tenni a tanulókat abban, hogy folyamatosan nagyobb hallgatóság előtt beszéljenek?

Úgy gondolom, a helyzet ennél összetettebb. Mielőtt kialakítanánk egy stratégiát, hasznos lenne megvizsgálni egy empirikus kutatás segítségével, hogy mennyiben segíti a gyerekeket a próbaérettségi a későbbi teljesítésben. Nem zárom ki, hogy van pozitív hozadéka, hiszen ennek a segítségével értékelni tudják a saját tudásukat, látják a fejlesztendő területeket, és szokják a vizsgahelyzettel járó feszültséget. Én arra lennék kíváncsi, van-e esetleg olyan pont, amikor már kontraproduktív válik ezen próbák ismétlése, amikor már estleg többet árt, mint használ az önbecsülésnek, a felkészülésben. Úgy gondolom, ezt befolyásolhatja az is, milyen formában kapnak visszajelzést ezek eredményeiről, mennyi idő telik el két próba között, és a köztes időben hogyan segítünk kiküszöbölni a típushibákat.

A szóbeli részre való felkészülésben segítenek a szóbeli feleletek tapasztalatai. Célszerű lehetne bevezetni az iskolai gyakorlatba egy olyan órát vagy kurzust, ami a tanulásmódszertan és effektív kommunikáció mellett az előadástechnikára fókuszál, és négy éven keresztül gyakoroltatja a gyerekekkel különféle feladatokon keresztül a hatékony önkifejezést, a magabiztos érvelést és a kritikai gondolkodást. A szóbeliben talán az sem könnyű, hogy egy jól betanult tételsort mondanak el a diákok. Felmerülhet bennük a félelem, hogy mi lesz, ha elfelejtik a harmadik oldal tizedik sorának a második felét, a tanár pedig pont abba kérdez bele. Valóban, mi történik akkor? Ideális esetben a diák képes támpontot kérni a tanártól, majd az összefüggést meglátva, válaszolni a kérdésre saját kútfőből. Ehhez fejlett kérdezéstechnika és magabiztos előadásmód szükséges, olyan, évek alatt kiépült önbizalom, ami a stabil tudás mellett segít érvényesíteni önmagukat, és aminek segítségével hangot tudnak adni a kételynek, tudnak segítséget kérni, és ami egyszerűen emberivé teszi számukra a rettegett érettségit, a szituációt, aminek ismeretlenségétől elemien szorongunk, amely szorongás háttérben fő tényező lehet a fent említett képességek gyakorlásának a hiánya.