

KAKO SMANJITI STRAH OD ISPITIVANJA?



Većina učenika osjeća strah od ispitivanja. Ponekad se takvi neugodni osjećaji dožive i tijekom učenja, pri pomisli na određeni nastavni predmet, prije samog polaska u školu ili početka nastavnog sata predmeta koji izaziva veliku nelagodu i strah. Često je strah prisutan i tijekom pisanja provjere znanja, a i nakon te prilikom usmenog izlaganja gradiva.

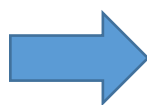
Umjeren stupanj straha pomaže nam u svladavanju ispitne situacije i povećava našu spremnost, brzinu u izlaganju znanja ili pri pisanoj provjeri. Prekomjeren strah izaziva nelagodu i može smanjiti rezultate na testu ili u usmenom izlaganju.

Učenici često navode što ih ometa prije samog ispitivanja:

„Što ako dobijem opet lošu ocjenu? Opet će mi se svi smijati, a roditelji ljutiti. Pola toga zaboravim kad me učitelj prozove i počne ispitivati. Ne mogu se koncentrirati na pitanje koliko mi srce lupa, sav se preznojavam, crvenim se, drhti mi glas...”

Česti uzroci straha:

- neredovito učenje



Posljedice:

teškoće razumijevanja gradiva i
razumijevanja pitanja u ispitu

- loša organizacija vremena → zbrkane misli, dekoncentracija

- teškoće s organizacijom sadržaja → teškoće prisjećanja ključnih pojmova

Važno je znati prepoznati strah i naučiti kako se s njim efikasnije suočavati. Svi koji osjećaju strah, ne moraju se osjećati bespomoćno jer postoje mogućnosti da se to promijeni.

1. Prije ispita:

- ✓ Počni učiti na vrijeme te ako redovito ponavljaš, lakše ćeš naučiti za ispit.
- ✓ Na nastavi budi pažljiv i aktivan.
- ✓ Dobro nauči gradivo s razumijevanjem i povezivanjem već naučenog.
- ✓ Planiraj vrijeme učenja i gradivo podijeli na manje cjeline (koristi se bilješkama, umnom mapom, mnemotehnikama) i ponavljaj naučeno.
- ✓ Nemoj dopustiti da ti nešto ometa koncentraciju (glazba, TV, mobitel, suvišni predmeti na radnom stolu).
- ✓ Ostavi nekoliko dana prije ispitivanja za ponavljanje naučenog.
- ✓ Pravi kratke pauze tijekom učenja.
- ✓ Nemoj razmišljati o negativnim posljedicama (npr. „Sigurno ću opet imati tremu i dobiti lošu ocjenu.“).
- ✓ Prije ispita pokušaj se opustiti i ne ponavljaj gradivo u zadnji tren.

2. Tijekom ispita:

- ✓ Očekuj malu dozu straha, ali opusti se, duboko diši i ohrabruj se razmišljajući na način da si miran i spreman te da to ispitivanje neće promijeniti tvoj život.
- ✓ Svako pitanje pročitaj pažljivo i do kraja.
- ✓ Ako nisi razumio pitanje, pitaj učitelja da ti ga ponovi ili preoblikuje.

- ✓ Koncentriraj se na postavljeno pitanje te u pisanoj provjeri na sam ispit.
- ✓ Pregledaj ispit prije rješavanja te kreni s onim što sigurno znaš i tek onda prijeđi na druga pitanja.
- ✓ Ne obraćaj pozornost ako su drugi već gotovi, već ju usmjeri na ono što pišeš.
- ✓ Vodi računa koliko imaš vremena na raspolaganju. Dobro provjeri napisano prije nego predaš ispit učitelju.
- ✓ Žurba se ne isplati.

 Vjeruj u sebe!

3. Nakon ispita:

Zapiši što ti je pomoglo tijekom ispita.

Nagradi se za uloženi trud i što si na pravom putu da riješiš svoj problem.

Ako i dalje osjećaš strah i nelagodu koja te ometa u usmenom izlaganju i pisanoj provjeri te ju ne možeš kontrolirati pored ovih sugestija, možeš se javiti školskom psihologu.

Literatura:

Rijavec, M., Miljković, D. Vodič za preživljavanje u školi, Zagreb, : „IEP“ d.o.o., 2003.

Duncaf, B. Kako položiti ispit, Zagreb: Mozaik knjiga, 1999.

Pedagoginja: Suzana Rajković, prof.