

Strah od ispitivanja

Većina učenika osjeća strah od ispitivanja. Određeni stupanj straha normalna je ljudska reakcija na takvu situaciju. Štoviše, umjereni stupanj straha pomaže nam u savladavanju ispitne situacije, na način da povećava našu budnost i spremnost. No, kada strah postane prekomjeran, može smanjiti postignuće i postati problem.

Uzroci straha od ispitivanja:

Nepripremljenost:

- učenje u zadnji čas, noć prije ispitivanja
- loša organizacija vremena
- teškoće s organizacijom sadržaja koji se treba naučiti
- nepoznavanje tehnika učenja

Zabrinutost zbog:

- loših iskustava vezanih uz ispitivanje u prošlosti
- uspjeha drugih učenika
- negativnih posljedica neuspjeha

Tjelesni znakovi straha od ispitivanja

Za vrijeme ispitivanja, kao i u svakoj drugoj stresnoj situaciji, možeš doživljavati bilo koji od sljedećih tjelesnih promjena:

- intenzivno znojenje
- znojenje dlanova, drhtanje ruku
- glavobolja
- uznemiren želudac, mučnina, probavne smetnje
- ubrzani rad srca
- napetost u mišićima
- suha usta

Misli

Za vrijeme učenja, prije ispitivanja ili za vrijeme ispitivanja, mogu ti kroz glavu prolaziti razne misli, kao što su:

- dobiti ću jedinicu
- glup/a sam
- ja ovo ne mogu
- neću ništa znati...

Posljedice straha od ispitivanja

- Nervoza koja se očituje kroz:

- Teškoće razumijevanja postavljenih pitanja tijekom ispita.
- Zbrkanost misli, dekoncentriranost.
- Teškoće prisjećanja ključnih pojmova ili pojedinih riječi za vrijeme odgovaranja.
- Slab uspjeh iako si naučio/naučila.
- Mentalna blokiranost koja se očituje kroz:
- Nemogućnost dosjećanja ili black-out.
- Dosjećanje točnih odgovora čim je ispitivanje prošlo.

Kako smanjiti strah od ispitivanja?

- Naučiti materijal koji ćeš biti pitan/a tako dobro da ga se možeš prisjetiti i kada si pod stresom.
- Naučiti i vježbati dobru organizaciju vremena kako bi izbjegao/izbjegla
 - ljenčarenje
 - kampanjstvo
- Graditi samopouzdanje tako što ćeš učiti redovito, a ne zadnji čas, noć prije ispitivanja.
- Naučiti se koncentrirati na materijal koji učiš tako što ćeš:
 - izvlačiti pitanja iz knjige i bilježnice i ponavljati gradivo kroz odgovore na ta pitanja (to će ti olakšati dosjećanje u situaciji ispitivanja)
 - usmjeriti se na ključne riječi, koncepte i primjere u knjizi i bilježnici (ne učiti sve od riječi do riječi)
 - izraditi tablice i bilješke kroz koje ćeš organizirati informacije iz knjige i bilježnice
 - Koristiti tehnike opuštanja, kao što je, na primjer, duboko disanje. Duboko disanje će smanjiti stres i opustiti te.

Što još pomaže?

- učiti s interesom, sa znatiželjom
- učiti - odmarati se - učiti - odmarati se
- nagraditi se za svoje uspjehe
- ohrabrivati sebe (kao što bi ohrabivali najboljeg prijatelja)
- POTRAŽITI POMOĆ KADA VIDIŠ DA NE MOŽEŠ SAM/A

Autor teksta: dr.sc. Ana Kandare, preuzeto s www.ss-ri.hr