

# KAKO PREMAGATI TREMO?



Pripravila: Maja Horvat Lampe, uni.dipl.soc.ped.

# NEKAJ O TREMI

- Trema je do ene meje koristna, saj nam pomaga da damo več od sebe, da se bolj potrudimo (npr. večina zelo uspešnih igralcev ima še vedno tremo in pravijo, da če je nimajo, potem ne opravijo tako dobro)
- Če je preveč pa je kontraproduktivno, saj nas potem preveč preplavi in lahko zablokiramo, vse pozabimo in „dobimo prazno glavo“
- Raziskave namreč kažejo, da se od 50 do 60 odstotkov dijakov in študentov sooča s testno anksioznostjo, od tega zelo pogosto 26 odstotkov. Sam strah pred vrednotenjem znanja pa naj bi doživljal skoraj vsak.

# OD ČESA JE ODVISNO KOLIKO TREME IMAMO

- **REALNE SAMOPODOBE** (če smo bolj samozavestni, potem nam je lažje tudi pri ocenjevanju in na nastopih, a če imamo previsoka pričakovanja glede na sposobnosti, bomo vedno razočarani in pod stresom)
- **AVTOMATIZIRANIH PODZAVESTNIH MISLI** (če smo npr. prepričani, da smo nesposobni dobro opraviti govorni nastop in da se je brez veze truditi, ker npr. za naše starše ne bo nič dovolj dobro, da si zaslužimo samo kritiko ipd.- potem bomo težko uspešni)
- **SPOSOBNOSTI** (koliko smo se sploh sposobni naučiti, pripraviti na ocenjevanje, nastop)
- **ČUSTEV** (ali lažje obvladujemo svoja čustva ali težje)
- **OSVOJENEGA ZNANJA** (če se bolje pripravimo, je treme ponavadi manj)

# ČASOVNI NAČRT

- Časovni načrt učenja, dela, hobijev in počitka nam zelo pomaga pri tem, da si organiziramo učenje po predmetih, sklopih, dnevih vnaprej, in se poskušamo čim bolj držati načrta,
- Načrtujemo učenje in počitek! Npr.: da naredimo vso domačo nalogo takoj, ko pridemo domov, nato imamo npr. nogomet, pa pol ure počitka, nato od 17-18.30 se vsak dan učimo,
- Zadnji dan naj bi samo še ponavljali, zvečer pa naj bi šli čimprej spat, tako bi bili bolj MIRNI in SPOČITI TUDI NAŠI MOŽGANI IN BI SE NAM MANJKRAT ZGODILO, DA BI IMELI OBČUTEK, DA SMO VSE POZABILI

# TEHNIKE SPROŠČANJA

- **DIHANJE-** globoko vdihujemo skozi nos štiri sekunde in izdihujemo skozi usta osem sekund, ko izdihujemo je namreč naše telo sproščeno, ter si ponavljamo -
- **POZITIVNE MISLI**, npr: »Veliko sem se učil in precej verjetno je, da sem se dovolj pripravil, zato imam možnosti, da bom dobro opravil. Doma so videli, da sem se učil.«
- Pomembno je tudi, da negativne avtomatske misli, kot so »Nič ne bom znal. Doma bo spet vse narobe. Osmešil se bom.«, nadomestite s pozitivnimi in realističnimi, kot zgoraj.
- **TEHNIKA PREUSMERITVE POZORNOSTI** (od 1000 odštevamo po 3 (1000 – 3 = 997 – 3 = 994 ...),
- **TEHNIKE VIZUALIZACIJE ALI ZAMIŠLJANJA** (zamišljamo si dogodek, ko smo bili zelo sproščeni, veseli in na vso moč uživali, kot je ležanje na plaži, kjer toplo sonce greje našo kožo, vonjamo slan zrak morja in borovce, slišimo galebe in morske valove) in prijetne miselne slike.

# KORISTNI NAPOTKI

- **PRIPRAVA NA USTNO SPRAŠEVANJE-** Zapisovanje vprašanj učiteljice med spraševanjem, učenje na glas in glasno odgovarjanje na vprašanja, stoje staršem, prijateljem ali pred ogledalom, predstavljamo si da že odgovarjamo dotičnemu učitelju in da smo dobro opravili
- **PRIPRAVA NA PISNO OCENJEVANJE-** izpišite si vprašanja in odgovore na njih. Ko pa imate test pred seboj, je dobro, da najprej preletite vsa vprašanja in se lotite tistih, na katere veste odgovor takoj. Navodila počasi in natančno preberite, lahko si tudi podčrtate glavna vprašanja, da česa ne pozabite.
- **PRED TESTI SE MORATE DOBRO NASPATI, TELOVADITI IN ZDRAVO PREHRANJEVATI,** saj to pomaga pri boljši odpornosti na stres in pozitivno vpliva na naše miselne sposobnosti.
- Pametno pa je tudi **UGOTOVITI, KAJ TOČNO PRI NAS POVZROČA STRAH,** je to testna situacija, določen profesor, nasploh učni prostor oziroma institucija, strah pred posmehom ali slabo oceno, saj ga tako lahko lažje odpravimo.
- **NAČRTOVANJE SPROSTITVE PO OCENJEVANJU:** Ocenjevanje ni konec sveta (čeprav se tako zdi) in popoldan grem na igrišče ali s kolesom s prijatelji, ali bom igral nogomet, ipd. Tako spremenimo perspektivo, da je to samo en del življenja in po tem bo življenje normalno potekalo naprej.

# KAKO LAHKO POMAGAM SVOJEMU OTROKU?

- Predstavljati si, vizualizacija spraševanja, testa
- **POSTAVIMO REALNA PRIČAKOVANJA DO OTROKA**, ne previsoka, ne prenizka za vsak predmet posebej, glede na sposobnosti (ne primerjati otroke med seboj, problem, kadar so večje razlike med sposobnostmi sorojencev) Izhajati iz njega in njegovih sposobnosti- več ali manj sedeti z njim, samostojnost, primanjkljaji,
- Povedati: **VSAK IMA SVOJA MOČNA PODROČJA- TI SI DOBER V TEM, SESTRA V TEM...**
- dobro je, da pričakujemo malo več od otroka, vendar pomemben **NAČIN** podajanja: Zaupam vate, ne pa- zakaj nisi dobil 5ke?
- **TAPKANJE** je tehnika sproščanja, ki jo lahko najdemo na spletu (Youtubu) in prav tako, kot druga negativna čustva, zmanjšuje tudi anksioznost in tesnobo.
- **POMOČ SVETOVALNE SLUŽBE** (vedno lahko otroka napotite v svetovalno službo na pogovor o zmanjševanju treme in stiske)