**STRAH OD ISPITIVANJA**

Mnogim učenicima samo učenje nije problem.



Ali problemi mogu nastati kada trebaju svoje znanje pokazati na usmenom ili pismenom ispitivanju. Tada ih hvata strah, blokiraju se i nisu u stanju pokazati ono što su tako dobro naučili. Određena količina treme je pozitivna,

pomaže nam da usmjerimo svoju energiju na zadatak. No, ako trema prijeđe određene granice, postaje štetna. Na sreću i protiv treme ima lijeka.

**PRIJE ISPITIVANJA:**

* dobro naučiti gradivo
* ponavljanjem dobro usvojiti sadržaje
* probati riješiti probni test
* dati nekom članu obitelju da nas ispita
* postaviti realne ciljeve
* ne razmišljati o prošlim negativnim situacijama, nego o onim kada smo bili uspješni na ispitu
* koristiti tehnike opuštanja

**ZA VRIJEME ISPITA:**

* ponijeti sa sobom sav potreban materijal (olovke, ravnala, rječnik jer ako ga nemamo, možemo biti još nervozniji)
* pažljivo slušati upute
* koncentrirati se na sadržaj, ne misliti o tome kako ništa ne znamo (ako nam se pojave takve negativne misli, možemo sami sebi reći STOP – sad ću misliti samo na zadatak koji rješavam)
* mirno disati, reći sebi: „učio sam, mislim da znam, a jedinica nije katastrofa, ako je i dobijem - ispravit ću,
* ne obraćati pozornost na to što drugi rade.
* pregledati cijeli test i rješavati najlakša pitanja prvo, a ona koja su nam ostala zaokružiti
* voditi računa o vremenu
* iskoristiti sve vrijeme – ako si gotov ranije, još jednom sve pregledati

**STRAH OD ISPITIVANJA**

Mnogim učenicima samo učenje nije problem.



Ali problemi mogu nastati kada trebaju svoje znanje pokazati na usmenom ili pismenom ispitivanju. Tada ih hvata strah, blokiraju se i nisu u stanju pokazati ono što su tako dobro naučili. Određena količina treme je pozitivna,

pomaže nam da usmjerimo svoju energiju na zadatak. No, ako trema prijeđe određene granice, postaje štetna. Na sreću i protiv treme ima lijeka.

**PRIJE ISPITIVANJA:**

* dobro naučiti gradivo
* ponavljanjem dobro usvojiti sadržaje
* probati riješiti probni test
* dati nekom članu obitelju da nas ispita
* postaviti realne ciljeve
* ne razmišljati o prošlim negativnim situacijama, nego o onim kada smo bili uspješni na ispitu
* koristiti tehnike opuštanja

**ZA VRIJEME ISPITA:**

* ponijeti sa sobom sav potreban materijal (olovke, ravnala, rječnik jer ako ga nemamo, možemo biti još nervozniji)
* pažljivo slušati upute
* koncentrirati se na sadržaj, ne misliti o tome kako ništa ne znamo (ako nam se pojave takve negativne misli, možemo sami sebi reći STOP – sad ću misliti samo na zadatak koji rješavam)
* mirno disati, reći sebi: „učio sam, mislim da znam, a jedinica nije katastrofa, ako je i dobijem - ispravit ću,
* ne obraćati pozornost na to što drugi rade.
* pregledati cijeli test i rješavati najlakša pitanja prvo, a ona koja su nam ostala zaokružiti
* voditi računa o vremenu
* iskoristiti sve vrijeme – ako si gotov ranije, još jednom sve pregledati