

## UČENJE BEZ STRAHA

-S POLASKOM U ŠKOLU KOD MNOGE DJECE SE JAVLJA STRAH OD ŠKOLE, UČITELJICE, ISPITIVANJA ILI OCJENJIVANJA, ZATIM STRAH ZBOG STRESNIH SITUACIJA KAO ŠTO JE NPR. PRELAZAK IZ NIŽIH U VIŠE RAZREDE I ZAVRŠETAK ŠKOLOVANJA.

-KOD VEĆINE DJECE TI POČETNI ŠKOLSKI STRAHOVI VREMENOM NESTAJU, ALI SE KOD NEKE RAZVIJU U DUGOTRAJNI I INTENZIVNI STRAH OD ŠKOLE, KOJI KOD DJECE IZAZIVA OTPOR PREMA UČENJU I ŠKOLI UOPĆE, OTEŽAVA IM STJECANJE ZNANJA TE MOŽE IZAZVATI I VEĆE POREMEĆAJE.

-STRAH OD ISPITIVANJA SE MOŽE DEFINIRATI KAO EMOCIONALNA UZBUĐENOST I KOGNITIVNA UZNEMIRENOST (ZABRINUTOST) KOJA SE JAVLJA U ISPITNIM SITUACIJAMA I/ILI NJHOVU ZAMIŠLJANJU ODNOSNO ANTICIPIRANJU, A MANIFESTIRAJU SE NA RAZLIČITE NAČINE; DIJETE NERADO IDE U ŠKOLU, IZMIŠLJA BOLESTI, UZRUJA SE U ŠKOLI, ZABORAVLJA ŠTO JE IMALO ZA ZADAĆU, UNAPRIJED SE BOJI ISPITIVANJA, POTIŠTENI SU NAKON ISPITIVANJA, RAZMIŠLJA O DRUGIMA KAO PAMETNIJIMA OD SEBE, ITD.

-STRAH JE BITNO OTKRITI ŠTO RANIJE KAKO SE NJEGOVI NEGATIVNI ELEMENTI NE BI KUMULIRALI I DOVELI DO JOŠ NEGATIVNIH POSLJEDICA NA PONAŠANJE, DOŽIVLJAVANJE I FIZIČKO ZDRAVLJE DJETETA.

-POSEBAN PROBLEM PREDSTAVLJA RELATIVNA NEUOČLJIVOST I NEPREPOZNTALJIVOST ANKSIOZNOSTI KOD DJECE JER JE JEDNA OD TIPIČNIH REAKCIJA NA OSJEĆAJ ANKSIOZNOSTI MASKIRANJE, KOMPENZIRANJE, NEMIR, AGRESIVNOST I DRSKOST.

-FAKTORI KOJI IMAJU POSEBNU VAŽNOST U JAVLJANJU ANKSIOZNOSTI SU: OSOBINE DJETETA (**razvojni utjecaji, temperament, tjelesno oboljenje**), DJETETOVA OBITELJ I ŠKOLA (**psihosocijalna klima u školi, ličnost učitelja**). **VJEŽBA 1.**

-BROJNI RODITELJI NE VIDE POZITIVNE OSOBINE SVOJE DJECE, ALI VRLO JASNO PREPOZNAJU ONE KOJE PROCJENJUJU NEGATIVNIMA. DIJETE ČESTO SLUŠA PRIGOVORE I KRITIKE.

-SVAKOME OD NAS JE POTREBNA AFIRMACIJA, POHVALA, LJUBAV I PAŽNJA. DIJETE ĆE VRLO VJEROJATNO, UKOLIKO SVE TO NE DOBIVA U OBITELJI, POTRAŽITI POMOĆ NA ULICI ILI U DRUŠTVU VRŠNJAKA GDJE SE KRIJU MNOGE OPASNOSTI.

-ISKORISTITE SVAKU PRILIKU DA IM POKAŽETE LJUBAV I PODRŠKU, A AKO JE DIJETE POGRIJEŠILO RECITE TO DJETETU ISKRENO I NEKA SE OPASKA ODNOSI NA KONKRETNU SITUACIJU, A NE NA NJEGOVU CJELOKUPNU OSOBNOST.

-SLJEDEĆI PRIMJERI SE MOŽDA ČINE BEZAZLENIMA, ALI ONI ZAISTA UTIČU NA DJEČJE SAMOPOUZDANJE, SAMOPOŠTOVANJE I SLIKU O SEBI:

1. **ETIKATIRANJE:** Vi djeca...; Mladi su danas...; Roden(a) si za pravljenje neprilika; Ova je cijela generacija...; Osobe kao ti...;
2. **PSIHOLOGIZIRANJE:** Ponašaš se kao da ti je...godina; Znam te jako dobro; Misliš da sam se ja jučer rodio; Nemaš pojma; Problem je s tobom što...;
3. **USPOREĐIVANJE:** Kad sam ja bio u tvojim godinama; ugledaj se na svoju sestru; Isti si kao tvoj otac; Kako Vesna može...;
4. **PRETJERIVANJE:** Možeš li išta učiniti kako treba; Uopće ne misliš svojom glavom; Stalno se pitam na koga si; Samo znaš prigovarati;
5. **PREDKAZIVANJE:** Bit će ti žao jednog dana; Nikad od tebe čovjeka;
6. **IZAZIVANJE KRIVNJE:** U grob ćeš me otjerati; Trebala sam završiti studij, a ne tebe roditi; Posjedila sam zbog tebe; Evo, odmah me glava zaboljela od tebe;

-USPJEŠNO UČENJE JE IZUZETNO VAŽNO RAZVITI NAVIKU UČENJE, TEHNIKU UČENJA, RASPORED UČENJA TE PRAVI PROSTOR ZA UČENJE.

-NAVIKA UČENJA SE TREBA RAZVIJATI OD NAJBRANEG UZRASTA; RASPORED UČENJA TREBA BITI STALAN, BITNO JE KAKO SE UČI POJEDINO GRADIVO, PROSTOR TREBA BITI ADEKVATAN I BEZ SADRŽAJA KOJI SMANJUJU KONCENTRACIJU: glazba, buka s ulice, razgovor ukućana itd.