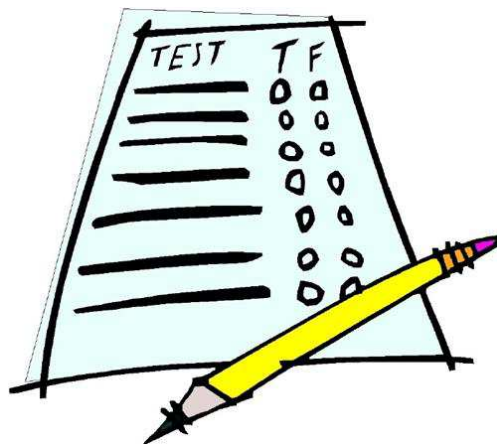


КОРАЦИ У САВЛАДАВАЊУ ТРЕМЕ ПРЕД ЗАВРШНИ ИСПИТ

Завршни испит одржаће се 15, 16. и 17. јуна и као и сваке године осмаци ће решавати тестове који ће означити завршетак њиховог основношколског образовања, али и имати селекциону функцију у смислу уписа у жељене средње школе.

Селекциона функција испита, природно, код ученика изазива *стрепњу, страх, узбуђење и трему* - појаве које могу да утичу негативно на постигнуће на испиту. Због тога смо припремили **осам корака** који могу да помогну у савладавању треме.



1. УЧЕЊЕ И ВЕЖБАЊЕ: када неки посао не започнемо на време (нпр. учење за завршни испит), неколико дана пред крајњи рок трема се повећава. Зашто?

Прво, због временског притиска и друго, због осећања гриже савести. У тим тренуцима проради адреналин, али превелика доза може да нас паралише и да учини да не можемо да урадимо ништа од потребних задатака - као да имамо неку врсту блокаде. С друге стране, мања доза адреналина може нам изоштрили чула и пружити нам већу моћ концентрације на задатак.

Дакле, они ученици који су напорно и вредно учили за завршни испит су у бољем положају јер барем неће имати грижу савести што нису на време учили. Ипак, још увек није касно да и они који су мало закаснили са учењем и вежбањем „загреју столицу“ и потруде се да обнове градиво: узмите старе уџбенике из предмета који се полажу на завршном испиту, пронађите одговоре на питања из лекција, прочитајте значење издвојених кључних појмова и „болдираних“ (појачаних) речи, поновите формуле и обрасце из природних наука и наравно, потражите помоћ у учењу од својих наставника, али и другова за које знате да су се добро припремили за завршни испит.

2. ВИЗУАЛИЗАЦИЈА: како бисте смањили трему, пробајте да замислите испитну ситуацију и да проведете себе у мислима кроз читав процес - од тренутка када пакујете потребне ствари за полагање (ученичку књижицу са овереном фотографијом и уписаним идентификационим бројем ученика, графитну оловку, 2 плаве хемијске (за сваки случај),



гумицу лењир, троугао, шестар), преко обавезног доручка и коришћења тоалета пред испит (од треме нам се некад чешће иде у тоалет), до седања на предвиђено место и почетка рада на испиту.

На овај начин ћете до завршног испита имати осећај да само понављате оно кроз шта сте већ једном прошли и трема ће се смањити. Наравно, сви осмаци већ су присуствовали пробном испиту, што је олакшавајућа околност, али поред тога, ситуација завршног испита изазива више треме и добро је употребити што више техника за опуштање.



3. СКРЕТАЊЕ ПАЖЊЕ: трема је често најгора пре самог почетка догађаја који у нама буди страх и стрепњу, те је пожељно да тада покушате да себи скренете пажњу на неке неутралне ствари у околини (нпр. да описујете себи предмете који се налазе у просторији у којој чекате испит, или физичке карактеристике теста или да у себи бројите...).

Ово је посебно битно када добијете тест и први утисак вам је да ништа не знате да решите. Тада узмите пар минута да се смирите примењујући ову технику. Када осетите да вам се напетост смањила, полако се вратите садржају теста и крените са читањем питања. Видећете како ће вам се мисли разбистрити.

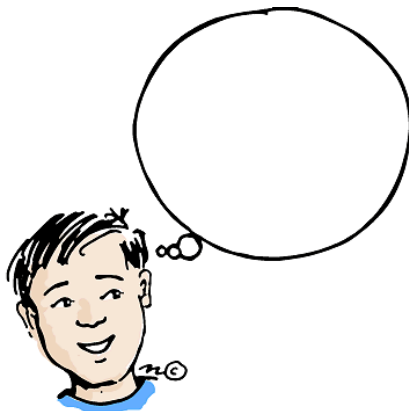
4. ПРАВИЛНО ДИСАЊЕ: када имамо трему, дисање нам, услед узбуђења, постане плитко и кратко што може да произведе даље узбуђење.

Уместо таквог начина дисања, сконцентришите се да узмете неколико полаганијих и дубљих удисаја. То ће вас смирити и дати могућност да се фокусирате на испит.



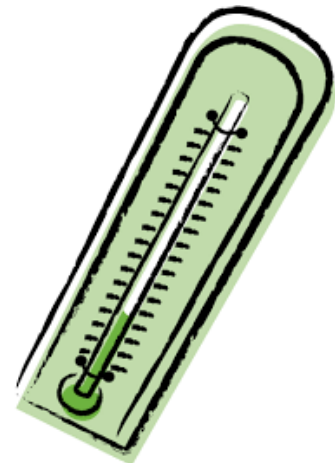
5. ЗАМЕНА МИСЛИ: уместо да вам се по глави мотају КАТАСТРОФАЛНЕ МИСЛИ (нпр. „Ништа нећу знати“, „Имаћу најгори резултат и сви ће ми се смејати“), замените их РЕАЛНИЈИМ (нпр. „Одговараћу најбоље што знам

па и ако се мало збуним неће бити велика катастрофа“, „Није смак света ако нешто не знам“).



6. ЗНАЊЕ ДА НИСТЕ ЈЕДИНИ: вероватно ће вам бити лакше када се сетите да сви осмаци пролазе кроз исто и да њихов „ТРЕМОметар“ можда показује више степени

него ваш. Запамтите оно што смо већ рекли: мала количина треме није сама по себи лоша ствар, може помоћи око фокусирања, али морамо научити да је контролишемо.

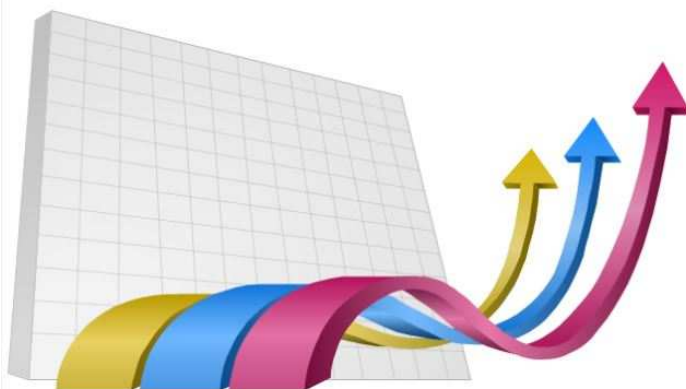


7. ГЛЕДАЊЕ НА ЗАВРШНИ ИСПИТ КАО НА ИСКУСТВО:

трема се најбоље смањује кроз излагање сличним ситуацијама. Временом сви постајемо сигурнији и спремнији.

Овај испит је први у низу великих догађаја у вашем образовању и пословном животу. Потрудите се да на њега гледате и као на прилику за учење о понашању у оваквим ситуацијама, а онда то знање искористите нпр. приликом даљег тестирања у средњој школи, пријемног испита за факултет, разговора и селекције за посао...

Ако ситуацију завршног испита будете гледали и као прилику за учење и даљи развој, а не као догађај који ће запечатити вашу будућност заувек, трема коју осећате ће се смањити. Уосталом, уколико не будете задовољни образовним профилем који будете уписали на основу поена, можете се касније пребацити на жељени профил уколико будете упорни и марљиви у учењу.



8. ОПУШТАЊЕ: важно је учити и последње дане пред испит искористити за обнављање главних ствари, али исто тако је важно да умемо да се опустимо како бисмо могли добро да се наспавамо, хранимо и концентришемо.

Зато је важно издвојити и време за активности које вас релаксирају (посебно у паузама од учења и вече пред испит). Трудите се да те активности ангажују и ваше тело и мисли, нпр. шетња или вожња бициклом, певање, цртање, играње друштвених игара. Избегавајте да паузе испуњавате играњем компјутерских игрица и гледањем телевизије јер ће ти садржаји заморити ваш мозак и заузети „гигабајте“ у вашој „меморијској картици“.



Надамо се да ће ови кораци да вам помогну у суочавању са испитом! СРЕЋНО!

Психолог
Невена Новчић