

## Përballimi i nervozizmit dhe akthit nga provimet

Shumë nxënës kanë ankth ose frikë para provimit. Këtu përfshihen testimet në klasë gjatë shkollës ose më vonë, për shembull provimi i patentës. Për këtë fëmijët ose adoleshentët janë shumë të tensionuar dhe kanë frikë se mos e kanë harruar atë që kanë mësuar ose kanë mësuar gjërat e gabuara. Përgatitja e mirë të ndihmon të pakësosh nervozizmin.

Këtu janë disa këshilla nga nxënësit:

**“Ndonjëherë ndihem nervoz para ose gjatë një testimi ose provimi në klasë ose madje kam pak ankth. Pastaj qetësohem ...”**

- ... duke vendosur duart në stomak, duke marrë frymë thellë disa herë dhe duke ndjerë frymëmarrjen time.
- ... duke e bindur veten se mund të arrijë gjithçka.
- ... duke mos u përpjekur të ndaj me shokët ose shoqet e mia ato që kam mësuar; përndryshe, më kap nervozizmi, pasiguria ose paniku.
- ... duke pirë pak ujë.
- ... duke bërë ndonjë shtrirje ose zgjatje, duke prekur me këmbë dyshemenë.
- ... duke shtrembëruar fytyrën, duke buzëqeshur ose duke gogësirë.
- ... duke kujtuar aftësitë dhe pikat e mia të forta.
- ... duke kujtuar ndonjë moment, situatë, e cila më qetëson.
- ... duke thënë: “Është nervozizmi që të jep dalja para publikut dhe është krejtësisht normale. Trupi tregon gatishmërinë për të funksionuar.”
- ... duke marrë me vete një nuskë (p.sh. një lodër të vogël pelush për ta përkëdhelur). Kjo më jep një ndjesi sigurie.
- ... duke lëpirë një karamelë për “të ushqyer trurin”.

Flisni me fëmijën tuaj dhe sigurojeni se nëse rezultati nuk është aq i mirë, nuk është fundi i botës dhe gjithmonë ka një zgjidhje tjetër për të arritur qëllimet. Përforcojeni!