

Kako izaći na kraj sa nervozom i strahom od testova

Mnogi učenici osećaju strah kada im predstoji neki test. To može biti kontrolni zadatak u školi ili, kasnije, npr. vozački ispit. Deca i mladi su tada veoma nervozni i strahuju da će zaboraviti naučeno ili da su naučili pogrešno. Dobra priprema im može pomoći da umanje nervozu.

Evo nekoliko saveta učenika:

„Ponekad neposredno pre ili tokom kontrolnog zadatka, odnosno testa osećam nervozu ili čak i strah. Onda se smirim tako što...“

- ... stavim ruku na stomak, nekoliko puta duboko udahnem i osetim svoj dah.
- ... sebe bodrim i kažem da ja mogu sve.
- ... ne pokušavam da sa drugovima pričam o naučenom, zbog toga se osećam nervozno, nesigurno ili počnem da paničim.
- ... popijem malo vode.
- ... se protegnem i istegnem, tako da osetim pod.
- ... napravim grimasu, nasmejem se ili zevam.
- ... se setim mojih sposobnosti i prednosti.
- ... se na trenutak setim situacije u kojoj sam bio opušten/a.
- ... sebi kažem: „To je trema i to je skroz normalno. Moje telo tako pokazuje da je spremno za izazov.“
- ... ponesem amajliju (npr. malu plišanu igračku). To mi pruža osećaj sigurnosti.
- ... sisam bombonu od grožđanog šećera i tako „nahranim mozak“.

Razgovarajte sa svojim detetom i uverite da, ako ne dobije tako dobru ocenu, to neće biti smak sveta i da uvek postoji neki drugi način da ostvari svoje ciljeve. Osnažite ga!