

ISPITNA ANKSIOZNOST



Kako je se riješiti?



„Pola toga zaboravim kad me nastavnik počne ispitivati...“

„Ne mogu se skoncentrirati, srce mi počne ubrzano lupati i počnem se nekontrolirano znojiti...“

„Tijekom ispita prate me misli poput: „Što ako opet dobijem lošu ocjenu? Što će mi reći roditelji ako opet doživim neuspjeh?“...i to me jako ometa.“

Vjerojatno nema učenika koji nije barem jednom tijekom školovanja doživio ovakvo nešto, tj. doživio strah od usmenog i/ili pismenog ispita.

Strah je normalna reakcija u ispitnoj situaciji i pomaže nam u usmjeravanju pažnje na zadatak. Međutim, ponekad je strah toliko jak da izaziva nelagodu i dovodi do toga da postignemo niže rezultate na testu ili pri usmenom ispitivanju.

Dobra vijest je da možeš nešto učiniti da smanjiš strah od ispita i ne dopustiš strahu da utječe na tvoje postignuće.

Što možeš učiniti??



1. PRIJE ISPITA

- ✓ **POČNI UČITI NA VRIJEME**- ukoliko redovito ponavljaš ono što radite na nastavi puno lakše ćeš naučiti za ispit. Ne odgađaj učenje do samog kraja!
- ✓ **DOBRO NAUČI GRADIVO**- nauči ga s razumijevanjem, poveži gradivo koje učiš s već naučenim gradivom, ponavljaj naučeno, ...
- ✓ **ORGANIZIRAJ UČENJE**- odredi vrijeme za učenje, gradivo podijeli na manje cjeline, označi ono najbitnije,...
- ✓ **NEMOJ DOPUSTITI DA TI NEŠTO OMETA UČENJE**- za vrijeme učenja nemoj koristiti mobitel, nemoj gledati televiziju i očisti svoju radnu površinu (stol pun stvari koje ne koristiš za učenje će ometati tvoju pažnju),...
- ✓ **OSTAVI NEKOLIKO DANA PRIJE ISPITA ZA PONAVLJANJE**
- ✓ **NAKON UČENJA SE NAGRADI ZA ULOŽENI TRUD**
- ✓ **NEMOJ RAZMIŠLJATI O NEGATIVNIM POSLJEDICAMA** (Misli poput „Sigurno ću opet dobiti lošu ocjenu!“ ti troše energiju i odvrćaju pažnju od gradiva koje učiš).

- ✓ **PRIJE ISPITA SE PROBAJ OPUSTITI, NE PONAVLJAJ GRADIVO ZADNJI TREN**
- ✓ **NOĆ PRIJE ISPITA SE NASTOJ DOBRO NASPAVATI I NE IDI NA ISPIT PRAZNOG ŽELUCA.**



2. TIJEKOM ISPITA

- ✓ **OČEKUJ DA ĆE SE MALA KOLIČINA STRAHA SIGURNO JAVITI-** ali sjeti se da i drugi učenici isto tako osjećaju strah, mirno diši,...
- ✓ **KONCENTRIRAJ SE NA ISPIT**
- ✓ **RJEŠAVAJ JEDNO PO JEDNO PITANJE-** ali ukoliko nešto ne znaš- to pitanje preskoči, označi ga i rješavaj što znaš pa se na kraju ponovno vrati na to pitanje

- ✓ **VODI RAČUNA KOLIKO VREMENA IMAŠ NA RASPOLAGANJU**

- ✓ Ukoliko se ne možeš smiriti, slijedeće rečenice ti mogu biti od pomoći:
 - „Učio/la sam!“
 - „Ja to mogu! Potrudit ću se da dam sve od sebe!“
 - „Nije kraj svijeta ni ako dobijem lošu ocjenu!“



3. NAKON ISPITA

- ✓ **ZAPIŠI ONO ŠTO TI JE POMOGLO TIJEKOM ISPITA**
- ✓ **NAGRADI SE** za svoj trud što si na pravom putu da riješiš svoj problem.

Ako osjećaš da je tvoj strah od ispita, pored ovih sugestija, i dalje prisutan te da se nisi u stanju sam/a nositi s tim možeš se javiti svom školskom psihologu koji će ti rado pomoći.

