

KAKO PREMAGATI STRAH

Kako premagati strah pred testi, spraševanjem in govornim nastopanjem

Nasveti Jane Smolič, univ.dipl.psih., s Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

1. IZOGIBANJE NEGATIVNIM MISLIM

Negativne misli nadomestiš s pozitivnimi: "Veliko sem se učil in dovolj sem se pripravil, zato imam veliko možnosti, da preizkušnjo dobro opravim. Doma so videli, da sem se učil

2. PREUSMERJANJE POZORNOSTI

- Računanje (preštevanje, poštevanka)
- Osredotočanje na čutila (na primer dihanje)
- STOP tehnika
- Reševanje ugank
- Spomini

3. SPROŠČANJE

Najbolj učinkovite so dihalne vaje (vdihuješ skozi nos štiri sekunde in izdihuješ skozi usta osem sekund. Ko izdihuješ, je tvoje telo sproščeno.

4. VIZUALIZACIJA - MISELNE SLIKE

Zamisliš si dogodek, ko si bil zelo sproščen, vesel in na vso moč užival, kot je ležanje na plaži, ko te toplo sonce greje, vonjaš slan zrak morja in borovce, slišiš galebe in morske valove.

5. PREVENTIVNO DELOVANJE

Poskrbiš, da si naspan, spočit, da piješ dovolj tekočine, se zdravo prehranjuješ in giblješ. Pametno pa je tudi ugotoviti, kaj pri tebi povzroča strah, je to situacija, učitelj, učni prostor oziroma šola, strah pred posmehom ali slabo oceno, saj ga tako lahko lažje odpraviš. Obrneš se lahko tudi na svoje prijatelje in starše, ljudi, ki jim dovolj zaupaš, da se lahko z njimi iskreno pogovoriš.

6. VAJA

Vadiš doma pred ogledalom, pred starši, posnemi se s kamero, s prijatelji se izmenjajte v vlogi spraševalca in spraševanega, že med učenjem si predstavljaš, kako bo potekalo spraševanje.

V PRIMERU BLOKADE...

Ob miselni blokadi izbereš točko, v katero se zazreš, jo gledaš kakšno minuto in si poskušaš izprazniti glavo, da se pomiriš. Da si pridobiš čas za razmišljanje, ponovi učiteljevo vprašanje, vmes globoko dihaj, ali pa ga prosi, da on ponovi vprašanje ali ga podrobneje razloži.