

➤ DOBRO SE NAUČI

Ker je to, da znanje pokažeš, pravzaprav zadnji korak pri učenju, je nadvse pomembno, da se na ocenjevanje dobro pripraviš - torej temeljito učenje in pravilen način skladiščenja znanja!

➤ POVEJ SNOV SAM SEBI -

bodi zadovoljen, ker dobro znaš, nariši si nasmešek na obraz 😊, drži se samozavestno.

Zdaj pa je na vrsti - potovanje v domišljijo!

➤ SPROSTI SE IN ZAPRI OČI

(lahko si položiš eno dlan na čelo, drugo na zatilje)

☉ Zamisli si dan, ko boš pisal/a test ali boš stal/a pred tablo.

☉ Predstavljaš si prostor, ogledaj si razred, pogledaj druge sošolce okrog sebe.

☉ Predstavljaš si učiteljico, ki deli testne pole po klopeh ali učiteljico, ki sedi za katedrom in te bo spraševala.

☉ Ko pride do tebe, jo v mislih dobro pogledaj, ugotovi, kakšne čevlje nosi, kakšen nakit ima ...

☉ Zdaj pa si v domišljiji ogledaj testno nalogo, preleti vsa vprašanja, kot to tudi v resnici počneš.

☉ Odgovori na vsa tista, ki jih dobro znaš in preskoči tista, za katere nisi povsem prepričan/a, da veš odgovor nanje.

☉ Nazadnje se spravi tudi na tista, ki so zate »trši oreh« - vprašaj se, kakšen odgovor bi učiteljica želela? Ali bi se dalo odgovoriti še kako drugače?

☉ Še enkrat si ogledaj vprašanja, kaj dopiši, če se ti zdi potrebno.

☉ Naloga je tako končana. Globoko vdihni, oddaj testno polo z zavestjo, da ti je šlo dobro od rok, pravzaprav še boljše, kot si pričakoval/a. Predstavljaš si, da se dobro počutiš in se smehljaš 😊.

☉ Če si predstavljaš, da stojiš pred tablo in te učiteljica sprašuje, si zamisli, kakšna vprašanja ti lahko postavi, in ti v mislih odgovarjaš.

☉ Predstavljaš si, da ti dobro gre, se dobro počutiš in se smehljaš 😊. Vidiš jo, kako ti čestita za dobro znanje in ti zapiše dobro oceno.

Ves ta domišljijski postopek ponovi trikrat ☹ in nato globoko vdihni. Najbolje je to opraviti na večer pred preizkusom.

Trikrat v mislih piši ali si predstavljaš, da si vprašan/a - imel/a boš občutek, da si jo resnično že trikrat pisal/a ali bil/a vprašan/a.

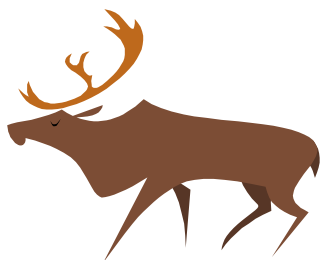
❖ Se tudi tebi kdaj zgodi, da dobiš zaradi treme nižjo oceno kot si želiš?

❖ Se tudi tebi kdaj potijo roke, ko se zagledaš v pisni preizkus znanja na šolski klopi?

❖ Si tudi tebi kdaj zgodi, da pred tablo »ohromiš« in ne spraviš niti besede iz sebe ali pa bistveno manj, kot veš, da je »skladiščeno« v tvoji glavi?

❖ V tolažbo ti je lahko, da se to dogaja mnogim šolarjem, pa tudi odraslim, ko se znajdejo pred kakšnimi preizkusi.

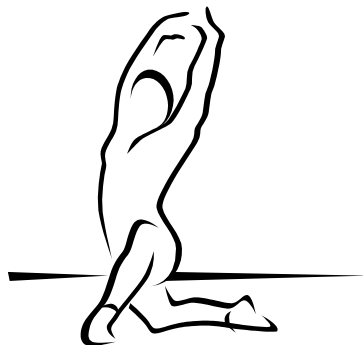
❖ Dobra stvar pa je, da obstaja način, kako premagaš take težave in »zgrabiš tremo za roge«.



S tako vajo se lahko znebiš strahu in živčnosti in potem lažje misliš.

V pravi situaciji se bo tvoje telo odzivalo, kot da to ne dela prvič, ampak je to situacijo že izkusilo - kar v resnici tudi drži.

To vajo lahko uporabiš tudi pri drugih dejavnostih, npr. za igranje košarke, gimnastično vajo, igranje klavirja, vožnjo avtomobila...



RECEPT ZA PREMAGOVANJE TREME

Pripravila Nina Žnidaršič, prof. def. -specialna pedagoginja

Povzeto po Gordon Stokes: Brez stresa je učenje lažje

Julij 2012