

## **KAKO PREVLADATI STRAH OD ISPITIVANJA?**

Često ti se dešava da se prije ispita osjećaš zbunjeno, napeto, da si zabrinut/a? Tijekom ispitivanja te hvata panika kada ne znaš odgovor na neko pitanje? Teško ti je pratiti što te nastavnik pita i sjetiti se odgovora na pitanje iako znaš da si to naučio/la? Srce ti ubrzano radi, ruke ti drhte, osjećaš nelagodu u želucu, dlanovi ti se znoje? Nemiran/na si i jedino što želiš je pobjeći iz učionice? Mnogima su dobro poznati ti osjećaji straha od usmenog ispitivanja.

Dobra vijest je da se to može prevladati. Bitno je da se dobro pripremiš za odgovaranje i da daš sve od sebe za vrijeme ispitivanja. Evo nekih savjeta kako si to olakšati.

### **1) PRIPREMA - za početak je najvažnija dobra priprema:**

- **Slušaj dok profesor pita druge učenike iz razreda.** Velik dio gradiva možeš naučiti ako pratiš na satu i pratiš dok profesor ispituje druge učenike. Uz to možeš zapamtiti koja pitanja profesor postavlja i što treba bolje naučiti. Možeš si čak i zapisati pitanja tako da ih ne zaboraviš. Tako možeš, nakon što sve naučiš gradivo ponoviti po tim pitanjima i osjećati se spremnije za usmeno odgovaranje.
- **Uči, uči i nauči!** Zvuči dosadno i sasvim nepotrebno, ali u većini slučajeva ipak nije dovoljno samo jednom pročitati bilješke. Dobro naučeno gradivo ulijeva sigurnost, a ako nas i uhvati trema veća je vjerojatnost da ćemo se sjetiti dobro naučenog gradiva nego onog naučenog na površnoj razini. Zato pročitaj savjete o efikasnijem učenju i knjigu u ruke!
- **Ponavljanje je majka znanja!** Mnogi učenici izbjegavaju/zanemaruju ponavljanje ("Zašto ponavljati ono što već znam?"), no ponavljanje ima puno dobrih strana. Ponavljaj na način koji je što sličniji samom ispitu: postavljaš si pitanja koja očekuješ od profesora i odgovaraj kao što bi odgovarao/la za vrijeme samog ispitivanja. Na taj ćeš način provjeriti da li si to gradivo samo pročitao/la ili si ga i naučio/la. Uz to ćeš uvježbati odgovor te je manje vjerojatno da će ti se dok te profesor pita dogoditi da zamuckuješ i dugo biraš riječi (to odaje dojam neznanja).
- **Prepoznaj što je pod tvojom kontrolom.** Tvoj uspjeh ovisi o različitim stvarima. Neke možeš kontrolirati, kao npr. tvoje znanje, uloženi trud, sposobnost snalaženja u ispitnoj situaciji..., a neke ne možeš - npr. težina gradiva, strogoća profesora, njegovo trenutno raspoloženje, sreća... Pokušaj razmišljati o onim stvarima na koje možeš utjecati, a ove druge prihvati takvima kakve jesu i ne troši vrijeme živcirajući se zbog njih.
- **Pokušaj se opustiti.** Ako si pred ispitivanje napet/a ili nervozan/na pokušaj se opustiti. Postoje različite tehnike opuštanja (duboko disanje, zamišljanje ugodnih slika), a što ih bolje uvježbaš, to će biti djelotvornije u samoj situaciji pred usmeno ispitivanje.

### **2) TIJEK SAMOG ISPITIVANJA:**

- ✓ **Uspravi se na stolici, ne gledaj u pod.** Optimističan stav i držanje ulijevat će ti više sigurnosti, a ostavljat će bolji dojam i na profesora.
- ✓ **Pažljivo slušaj pitanje** koje ti je **sad** postavljeno. Pokušaj ne misliti na iduće pitanje (npr. "Samo da me *to* ne pita ") jer to potiče napetost i smanjuje koncentraciju.
- ✓ **Odgovaraj s više od "da" i "ne".** Ako je pitanje na primjer "Da li je točno da ..... ", a ti znaš i više od toga da li je to točno ili nije, objasni svoj odgovor. Time ćeš pokazati razumijevanje gradiva.

- ✓ **Ako nisi dobro razumio/jela pitanje**, pitaj profesora da pitanje ponovi ili preoblikuje. Tek tada odgovaraj.
- ✓ **Ne prekidaj profesora dok postavlja pitanje**, pričekaj da ga postavi u potpunosti pa tek onda počni s odgovorom.
- ✓ **Svako pitanje je novi početak**. Ako ne znaš odgovor na neko pitanje, ne daj da te to obeshrabri - ne možeš znati baš sve. Pokušaj ga zaboraviti i usmjeri se na novo. Možda je baš ono prilika da pokažeš svoje znanje.

## **PISANI ISPITI**

Evo nekih savjeta kako što bolje odgovarati na pisanom ispitu:

1. Ako si jako napet/a i jako se bojiš **probaj se opustiti**, duboko diši i ohrabri se govoreći si nešto poput "znam to, naučio/la sam"; "mogu ja to"; ... Ohrabri se onako kako bi ohrabrio/la prijatelja.
2. Nakon što se opustiš, **koncentriraj se na ispit i na pitanja**, usmjeri svu svoju pažnju na ispit.
3. Uzmi sat i **planiraj vrijeme** za pojedine odgovore kako ti se ne bi dogodilo da izgubiš previše vremena na nekom pitanju i zbog toga ne stigneš na sva pitanja odgovoriti.
4. **Usmjeri pažnju samo na jedno pitanje**, a ne na više pitanja odjednom.
5. Riješi **najprije najlakša pitanja** i ona pitanja na koja znaš odgovor.
6. **Ne zadržavaj se na pitanju na kojeg ne znaš odgovor**, idi dalje pa se na njega vrati kasnije ako budeš imao/la vremena.
7. **Pažljivo i do kraja pročitaj svako pitanje** prije nego što označiš ili napišeš svoj odgovor. Ako te pitanje zbunjuje ponovno ga pročitaj.
8. **Zatraži pomoć nastavnika** u razumijevanju ispitnih pitanja koja su ti nejasna ili dvosmislena.
9. Ako ti preostane vremena, **pregledaj i provjeri** još jednom sve odgovore. Kod rješavanja zadataka, provjeri da li si sve računske radnje obavio/la kako treba.

***I ne zaboravi, tvoj uspjeh je u tvojim rukama. Vjeruj u sebe!***