



STRAH I TREMA U ISPITNOJ SITUACIJI

TREMA je vrsta straha u vezi sa onim budućim situacijama koje osoba procenjuje kao veoma važne.

Uloga osećanja treme je da pokrene sve fizičke i psihičke snage za predstojeću, važnu, buduću situaciju. Ona nam pomaže da se bolje pripremimo za buduću situaciju i da budemo uspešniji. Pošto je to vrsta straha koja se javlja pred neku važnu situaciju, po pravilu ona nestaje onog momenta kada očekivana situacija postane sadašnjost.

Sve ovo važi za tzv. **STIMULATIVNU TREMU** (pozitivnu, korisnu, dobru tremu). Dobra trema je ona koju osećate:

- Kada zaista niste dovoljno pripremljeni. Ovo najbolje možete proveriti ponavljajući gradivo sa drugom ili drugaricom, međusobnim zadavanjem pitanja ili zamišljanjem test situacije i ponavljanjem gradiva kao da se stvarno nalazite na ispitu.
- Kada osećanje koje doživljavate aktivira sve vaše snage da se što bolje pripremite za buduću situaciju. Ovo ćete prepoznati po lakoj uzbuđenosti kod koje je povećana vaša pažnja tako da brže i lakše pamтите, bolje povezujete gradivo i sl.
- Kada je uzbuđenje toliko da vam ne smeta u pripremi za ispit.

Drhtanje ruku i crvenilo obraza je samo signal da se vaš organizam priprema za efikasnije funkcionisanje.

Postoji i druga vrsta treme – **INHIBITORNA TREMA** (negativna, štetna, loša) koja nas koči u našim nastojanjima da nešto dobro uradimo. Ova vrsta treme može bitno da smanji uspešnost u test situaciji, tako da se dešava da zaboravite deo ili celokupno gradivo, da vam „stane mozak“, da se blokirate i sl. Loša trema je ona koju osećate:

- Kada mislite da niste spremni (što može biti tačno, ali i ne mora).
- Kada vas osećanje koje doživljavate ometa u pripremi za buduću situaciju ili u toku same situacije.
- Kada je trema mnogo jača nego što stvarno niste spremni za ispit.

Belo lice i hladne ruke mogu biti signal da je u pitanju loša trema.



Saveti za smanjivanje inhibitorne treme i pretvaranje u stimulativnu:

- a) Napravite dobar plan rada, razdvajajte slobodno od radnog vremena.
- b) Podsetite se tehnika učenja i ponavljanja gradiva.
- c) Preslišavajte se sa drugom ili drugaricom, smišljajte pitanja koja bi mogla biti na testu, napravite svoj test za probu.

d) Naučite da se opuštate (uz laganu, prijatnu muziku, maštanje, zamišljanje predela gde biste voleli da budete...).

e) Strah od ispita možete ublažiti ako tok predstojećeg ispita unapred u mislima odigrate.

f) Sa strahom nisu spojivi mir i opuštenost, kao i hranjenje (dobro je pred ili za vreme ispita pojesti komad čokolade). Strah je povezan sa mišićnom napetošću, pa ako uspete da opustite mišiće vašeg tela doći će i do psihičkog opuštanja.

g) Primenjivati autosugestiju – davati sebi pozitivne sugestije (Ja znam, Ja to mogu, Biću smiren, Siguran sam u sebe i sl). Pri tome morate verovati u sebe i uspeh. Davati sebi samo pozitivne poruke, ne sme biti reč NE u poruci. Obično ako govorimo sebi Neću moći, Ne znam, Neću uspeti...onda nam se to i desi.

h) Na dan ispita – na vreme ustati, spremi se bez žurbe, uputiti sebi sugestiju da će sve uskoro biti gotovo, a posle toga sledi opuštanje i prijatni trenuci.



SREĆNO !!!

