

STRAH OD ISPITIVANJA

PRIPREMA ZA «DAN OBRNUTIH ULOGA»

Pripremila: Eva Horvath-Žaja, prof.

SADRŽAJ:

1. STRAH OD ISPITIVANJA	3
1.1. Uzroci straha od ispitivanja:	3
1.2. Posljedice straha od ispitivanja	3
1.3. Kako smanjiti strah od ispitivanja?	3
2. POTRAŽI POMOĆ KADA VIDIŠ DA NE MOŽEŠ SAM/A!	4
2.1. Psihološki faktori koji su važni za učenje	4
3. KAKO POVEĆATI RAZINU KONCENTRACIJE	4
3.1. Deset načina kako povećati razinu koncentracije	4
3.2. Kako poboljšati pamćenje pomoću naših omiljenih rekvizita?.....	5
4. UPOMOĆ! NE MOGU SE KONCENTRIRATI!	5
Evo nekih savjeta koji ti mogu pomoći poboljšati koncentraciju:.....	5

1. Strah od ispitivanja¹

Većina učenika osjeća strah od ispitivanja. Određeni stupanj straha normalna je ljudska reakcija na takvu situaciju. Štoviše, umjereni stupanj straha pomaže nam u savladavanju ispitne situacije, na način da povećava našu budnost i spremnost. No, kada strah postane prekomjeran, može smanjiti postignuće i postati problem.

1.1. Uzroci straha od ispitivanja:

Nepripremljenost:

- učenje u zadnji čas, noć prije ispitivanja
- loša organizacija vremena
- teškoće s organizacijom sadržaja koji se treba naučiti
- nepoznavanje tehnika učenja

Zabrinutost zbog:

- loših iskustava vezanih uz ispitivanje u prošlosti
- uspjeha drugih učenika
- negativnih posljedica neuspjeha

Tjelesni znakovi straha od ispitivanja:

- intenzivno znojenje
- znojenje dlanova, drhtanje ruku
- glavobolja
- uznemiren želudac, mučnina, probavne smetnje
- ubrzani rad srca
- napetost u mišićima
- suha usta

Misli¹ za vrijeme učenja, prije ispitivanja ili za vrijeme ispitivanja:

- dobiti ću jedinicu
- glup/a sam
- ja ovo ne mogu
- neću ništa znati...

1.2. Posljedice straha od ispitivanja

Nervoza koja se očituje kroz:

- teškoće razumijevanja postavljenih pitanja tijekom ispita
- zbrkanost misli, dekoncentriranost
- teškoće prisjećanja ključnih pojmova ili pojedinih riječi za vrijeme odgovaranja
- slab uspjeh iako si naučio/naučila

Mentalna blokiranost koja se očituje kroz:

- nemogućnost dosjećanja ili black-out
- dosjećanje točnih odgovora čim je ispitivanje prošlo.

1.3. Kako smanjiti strah od ispitivanja?

Naučiti materijal koji ćeš biti pitan/a tako dobro da ga se možeš prisjetiti i kada si pod stresom.

Naučiti i vježbati dobru organizaciju vremena kako bi izbjegao/izbjegla ljenčarenje i kampanjstvo

Graditi samopouzdanje tako što ćeš učiti redovito, a ne zadnji čas, noć prije ispitivanja.

Naučiti koncentrirati se na materijal koji učiš tako što ćeš:

- izvlačiti pitanja iz knjige i bilježnice i ponavljati gradivo kroz odgovore na ta pitanja (to će ti olakšati dosjećanje u situaciji ispitivanja)
 - usmjeriti se na ključne riječi, koncepte i primjere u knjizi i bilježnici (ne učiti sve od riječi do riječi)
- izraditi tablice i bilješke kroz koje ćeš organizirati informacije iz knjige i bilježnice

Koristiti tehnike opuštanja, kao što je, na primjer, duboko disanje.

Duboko disanje će smanjiti stres i opustiti te.

¹ Treba POZITIVNO misliti!

Što još pomaže?

učiti s interesom, sa znatiželjom
učiti - odmarati se - učiti - odmarati se
nagraditi se za svoje uspjehe
ohrabrivati sebe (kao što bi ohrabivali najboljeg prijatelja)

2. Potraži pomoć kada vidiš da ne možeš sam/a!

2.1. Psihološki faktori koji su važni za učenje

Motivacija:²Jesi li zaista zainteresiran za gradivo?

Koncentracija: jesi li usredotočen, koncentriran.

Ima li u tvojoj okolini dok učiš previše distraktora, kao što su zvonjava telefona, puno ljudi, buka?

Reakcija: Razmišljaš li o tome što čitaš? Umor ometa tvoje napore?

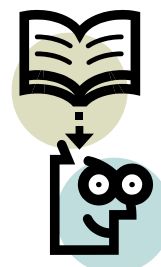
Organizacija: Vidiš li koja je opća tema koja povezuje sve dijelove gradiva?

Razumijevanje: Razumiješ li sve dijelove gradiva, ili si zbunjen oko nekih informacija?

3. Kako povećati razinu koncentracije

3.1. Deset načina kako povećati razinu koncentracije

1. Započni učenje s interesom prema onome što ćeš novo naučiti i s pozitivnim stavom prema učenju.
2. Organiziraj si mjesto koje ti služi samo za učenje. Pobrine se da to mjesto bude dobro osvijetljeno.
3. Identificiraj distraktore kao što su: zvonjava telefona, pisanje i primanje SMS poruka, posjete i sl. Smanji ih ili odgodi do završetka učenja ili do pauze.
4. Pobrine se smanjiti buku oko sebe dok učiš. Ako ti je potrebna muzika u pozadini, neka bude lagana i tiha. Isključi TV!
5. Koristi tehnike "aktivnog učenja": uči za stolom - sjedni uspravno na stolici, započni učenje s pitanjima o gradivu, izvuci naslove poglavlja, podvuci ključne riječi nakon čitanja dijelova teksta, zapisuj bilješke pored teksta, pitaj se što si naučio/naučila.
6. Podijeli gradivo u manje dijelove koje možeš naučiti u kraće vrijeme. Prisili se da završiš jedan mali zadatak i tek onda nastavi sa sljedećim. Usredotoči se na samo jedan manji zadatak odjednom.
7. Koristi razdoblja najveće budnosti i koncentracije za učenje teških dijelova gradiva. Kada si umoran ili gladan koncentracija slabi.
8. Kada ti misli odlutaju, odredi jednu riječ koju ćeš reći samome sebi, a koja će ti biti poticaj da se ponovo koncentriráš na zadatak (na primjer: "Usredotoči se", "Vrati se na zadatak" i sl.)
9. Uzmi pauzu kada završiš jedan ili više zadataka, ili kada osjetiš da ti se koncentracija smanjila. Pauza bi trebala trajati otprilike 10 do 15 minuta.
10. Ako imaš druge zadatke ili obaveze koje ti se motaju po glavi, zapiši ih na jedan papir i odredi kada ćeš ih obaviti. Zatim odloži papir i vrati se na zadatak koji obavljaš.



1. slika

² Svrha, cilj, poticajna okolnost

3.2. Kako poboljšati pamćenje pomoću naših omiljenih rekvizita?

Dok čekate autobus ili samo gubite vrijeme ne radeći ništa, mnogi od vas slušaju glazbu na putu od kuće do škole i obrnuto.

Jeste li se sjetili da vaš mobitel ili mp3 može biti i odličan «pomagač» u učenju?

METODA SLUŠANJA:

- 1) Podvuci ono što trebaš naučiti. Zapiši pitanja za svaki dio.
- 2) Pročitaj podvučeno i snimi na svoj mp3 ili mobitel.
- 3) Stavi slušalice i slušaj snimljenu lekciju.
- 4) Slušaj snimku gdje god se nalaziš, dok god ne zapamtiš sve što trebaš znati.
- 5) Povezi gradivo s nečim što te podsjeća na ono što slušaš.
- 6) Nađi riječi koje se rimuju s onim što moraš upamtiti.
- 7) Snimi pitanja.
- 8) Poslušaj pitanje.
- 9) Pokušaj odgovoriti.
- 10) Ako ne znaš odgovoriti na bilo koje pitanje, vrati se na točku 3.

Isto kao što naučiš riječi nekih pjesama naučit ćeš i gradivo ako ga onoliko puta poslušaš koliko puta si preslušao svoju omiljenu pjesmu.

Provjereno je: uspjeh sigurno neće izostati!

4. Upomoć! Ne mogu se koncentrirati!

Evo nekih savjeta koji ti mogu pomoći poboljšati koncentraciju:

- ✓ Pronađi svoje mjesto za učenje i koristi ga samo u tu svrhu
- ✓ Postavi manje ciljeve
- ✓ Podijeli gradivo u manje dijelove
- ✓ Kontroliraj lutanje misli
- ✓ Prije učenja se opusti



2. slika

INDEKS POJMOVA

distraktor, 4

Koncentracija, 4

mobitel, 5

Motivacija, 4

mp3, 5

Nepripremljenost:, 3

Organizacija, 4

Posljedice straha, 3

Psihološki faktori, 4

Razumijevanje, 4

Reakcija, 4

rekvizit, 5

SMS poruka, 4

Tjelesni, 3

Zabrinutost, 3

ⁱ http://ss-ri.hr/drsc_ana_kandare.htm