**ODS – Trema pred ocenjevanjem 19. 5. 2020**

Danes najprej reši anketo o motivaciji za opravljanje šolskih obveznosti, ki jo je pripravilo vodstvo šole.

Prilagam povezavo: <https://www.1ka.si/a/252706>

**Se ti naredi, da se pred ustnim spraševanjem ali pisnim ocenjevanjem težko zbereš, da pozabiš snov … ?**

Danes boš spoznali nekaj tehnik, ki ti bodo pomagale, da se boš pred stresnimi dogodki znal umiriti.

Vedi, da je nekaj treme pred preverjanji znanja koristne, saj se zaradi morebitnega strahu pred neuspehom bolj potrudimo. Problem pa je, kadar je ta strah tako močen, da nas ohromi. V mislih imej tudi to, da v občutku strahu pred testi in spraševanjem nisi sam.

**Kako premagati strah in tesnobo pred pisnimi testi**

Pot do dobro opravljenega testa se začne s primerno učno strategijo. Če se učno snov dovolj dobro naučimo, se strah pred testom namreč zmanjša. **Izogibajte se negativnih avtomatskih misli.** Pomembno je tudi, da negativne avtomatske misli, kot so »Nič ne bom znal. Doma bo spet vse narobe. Osmešil se bom.«, nadomestite s pozitivnimi: »Veliko sem se učil in precej verjetno je, da sem se dovolj pripravil, zato imam možnosti, da bom dobro opravil. Doma so videli, da sem se učil.«

**Tehnike za ustavljanje negativnih misli**

**– tehnika preusmeritve pozornosti** (od 1000 odštevamo po 3 (1000 – 3 = 997 – 3 = 994 …),

**– sproščanje** (vdihujemo skozi nos štiri sekunde in izdihujemo skozi usta osem sekund, ko izdihujemo je namreč naše telo sproščeno),

**– tehnike vizualizacije ali zamišljanja** (zamišljamo si dogodek, ko smo bili zelo sproščeni, veseli in na vso moč uživali, kot je ležanje na plaži, kjer toplo sonce greje našo kožo, vonjamo slan zrak morja in borovce, slišimo galebe in morske valove) in prijetne miselne slike.

Ko imate test pred seboj, je dobro, da najprej preletite vsa vprašanja in se lotite tistih, na katere veste odgovor takoj. **Navodila počasi in natančno preberite**, lahko si tudi podčrtate glavna vprašanja, da česa ne pozabite.

Pametno pa je tudi ugotoviti, kaj točno pri nas povzroča strah, je to testna situacija, določen profesor, nasploh učni prostor oziroma institucija, strah pred posmehom ali slabo oceno, saj ga tako lahko lažje odpravimo.

**Strah pred ustnim spraševanjem**

**Tukaj je ključna vaja.** Torej vadite doma pred ogledalom, pred starši, posnemite se s kamero, da vidite, kako ste videti, ko govorite, s prijatelji se izmenjujte v vlogi spraševalca in spraševanega, že med učenjem si predstavljajte, kako bo potekalo spraševanje.

Kadar se vam zdi, da se se misli v glavi zablokirale, si izberete točko, v katero se zazrete, jo gledate kakšno minuto in si poskušate izprazniti glavo, da se pomirite. Da si pridobite čas za razmišljanje, ponovite učiteljevo vprašanje, vmes globoko dihajte, ali pa ga prosite, da on ponovi vprašanje ali ga podrobneje razloži. Pomagate si lahko tudi z vsemi zgoraj omenjenimi tehnikami, ne glede na to, za katero se boste odločili, pa je dobro, da jo najprej preizkusite doma, da vidite, kako se obnese pri vas.

Upam, da ti bo kaj od zgoraj navedenega pomagalo ☺

Lepo bodi, učiteljica Sanda