

# STRAH OD ISPITIVANJA



## Kako ga se riješiti?



„Pola toga zaboravim kad me nastavnik počne ispitivati...“

„Ne mogu se skoncentrirati, srce mi počne ubrzano lupati i počnem se nekontrolirano znojiti...“

„Tijekom ispita prate me misli poput: „Što ako opet dobijem lošu ocjenu? Što će mi reći roditelji ako opet doživim neuspjeh?“...i to me jako ometa.“

Vjerovatno nema učenika koji nije barem jednom tijekom školovanja doživio ovakvo nešto, tj. Doživio strah od usmenog i/ili pismenog ispita.

Strah je normalna reakcija u ispitnoj situaciji i pomaže nam u usmjeravanju pažnje na zadatak. Međutim, ponekad je strah toliko jak da izaziva nelagodu i dovodi do toga da postignemo niže rezultate na testu ili pri usmenom ispitivanju.

Dobra vijest je da možeš nešto učiniti da smanjiš strah od ispita i ne dopustiš strahu da utječe na tvoje postignuće.

Što možeš učiniti??



### 1. PRIJE ISPITA

✓ **POČNI UČITI NA VRIJEME-** ukoliko redovito ponavljaš ono što radite na nastavi puno lakše ćeš naučiti za ispit. Ne odgađaj učenje do samog kraja!

✓ **DOBRO NAUČI GRADIVO-** nauči ga s razumijevanjem, poveži gradivo koje učiš s već naučenim gradivom, ponavljam naučeno, ...

✓ **ORGANIZIRAJ UČENJE-** odredi vrijeme za učenje, gradivo podijeli na manje cjeline, označi ono najbitnije,...

✓ **NEMOJ DOPUSTITI DA TI NEŠTO OMETA UČENJE-** za vrijeme učenja nemoj koristiti mobitel, nemoj gledati televiziju i očisti svoju radnu površinu (stol pun stvari koje ne koristiš za učenje će ometati tvoju pažnju),...

✓ **OSTAVI NEKOLIKO DANA PRIJE ISPITA ZA PONAVLJANJE**

✓ **NAKON UČENJA SE NAGRADI ZA ULOŽENI TRUD**

✓ **NEMOJ RAZMIŠLJATI O NEGATIVnim POSLJEDICAMA** (Misli poput „Sigurno ću opet dobiti lošu ocjenu!“ ti troše energiju i odvraćaju pažnju od gradiva koje učiš).

✓ PRIJE ISPITA SE PROBAJ  
OPUSTITI, NE PONAVLJAJ  
GRADIVO ZADNJI TREĆ

✓ NOĆ PRIJE ISPITA SE  
NASTOJ DOBRO NASPAVATI I  
NE IDI NA ISPIT PRAZNOG  
ŽELUCA.

## 2. TIJEKOM ISPITA

✓ OČEKUJ DA ĆE SE MALA  
KOLIČINA STRAHA SIGURNO  
JAVITI- ali sjeti se da i drugi  
učenici isto tako osjećaju  
strah, mirno diši,...

✓ KONCENTRIRAJ SE NA ISPIT

✓ RJEŠAVAJ JEDNO PO JEDNO  
PITANJE- ali ukoliko nešto ne  
znaš- to pitanje preskoči,  
označi ga i rješavaj što znaš  
pa se na kraju ponovno vrati  
na to pitanje

✓ VODI RAČUNA KOLIKO  
VREMENA IMAŠ NA  
RASPOLAGANJU

✓ Ukoliko se ne možeš smiriti,  
slijedeće rečenice ti mogu  
biti od pomoći:

„Učio/la sam!“

„Ja to mogu! Potrudit ću se  
da dam sve od sebe!“

„Nije kraj svijeta ni ako  
dobijem lošu ocjenu!“



## 3. NAKON ISPITA

- ✓ ZAPIŠI ONO ŠTO TI JE  
POMOGLO TIJEKOM ISPITA
- ✓ NAGRADI SE za svoj trud  
što si na pravom putu da  
riješiš svoj problem.



Ako osjećaš da je  
tvoj strah od ispita,  
pored ovih  
sugestija, i dalje  
prisutan te da se  
nisi u stanju sam/a  
nositi s tim možeš  
se javiti svom  
školskom psihologu  
koji će ti rado  
pomoći. ☺



KEEP  
CALM  
AND  
DON'T  
STRESS