

КАКО САВЛАДАТИ ТРЕМУ ПРЕД ПРИЈЕМНИ ИСПИТ

Ове радионице су одржане са ученицима завршних разреда почетком маја месеца

Наставник излаже ученицима основне одлике треме. Наглашава да је трема очекивана и нормална реакција у неизвесној ситуацији и да не можемо да је избегнемо, али да можемо да имамо идеју како да себе умиримо када приметимо да осећамо трему.

Наставник објашњава везу између телесних реакција које настају у ситуацији која нам делује неизвесно и претеће (тзв. реакција стреса: бори се или бежи) и узнемиравајућих мисли (нпр. ништа нећу добро да урадим.) Илуструје ученицима примерима да је важно да се, када препознамо да имамо трему, умиримо и на телесном нивоу и да препознамо узнемиравајуће мисли. Приказује ученицима технику дисања стомаком . Илуструје са ученицима охрабрујуће мисли, нпр. уместо: Ништа нећу добро да урадим можемо да кажемо себи: Постоје нека питања на које знам одговор. Наставник подстиче ученике да се сете претходних ситуација када су имали трему током одговарања и да поделе са другима шта им је све било од помоћи

Након активности ученици познају одлике треме и могу да препознају своје реакције када имају трему. Ученици сазнају о различитим техникама превазилажења треме и могу да осмисле своје опције са суочавањем са тремом приликом завршног испита.