

KADA BAREM NE BI BILO ISPITA

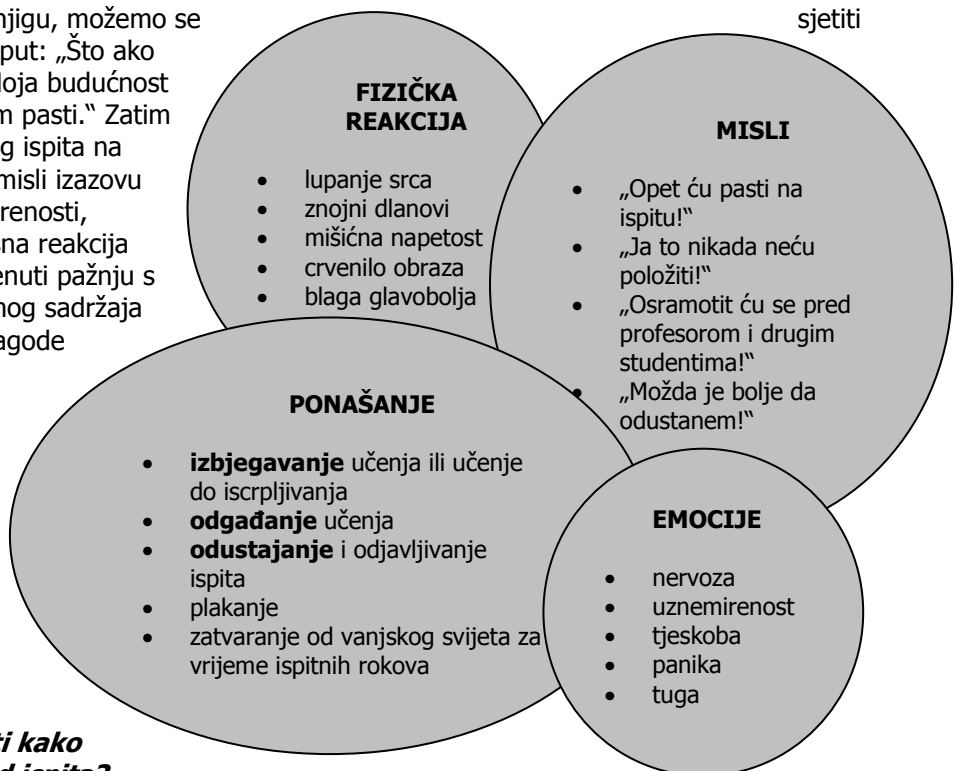
Ispitna anksioznost

Vjerojatno ne postoji student koji nije osjetio strah od izlaska na ispit. Riječ je o normalnom stanju koje usmjerava našu pažnju na ispit i čini nas uspješnijima. No, strah ponekad može biti vrlo intenzivan, stvarati izrazitu nelagodu i biti kontraproduktivan za reproduciranje naučenog gradiva.

Strah od ispita ili ispitna anksioznost nije samo opasnost na ispitu već može jako utjecati na studentovo vrijeme kada uči za ispit. Simptomi ispitne anksioznosti mogu smanjiti uspješnost pripreme za ispit, što također može ostaviti posljedice na ispitni uspjeh.

Što sve osjećamo, kako razmišljamo i što radimo kada osjećamo strah pred ispitom?

- Već kad sjednemo za knjigu, možemo se neke negativne misli poput: „Što ako padnem i ovaj put!“, „Moja budućnost je uništena“, „Ne smijem pasti.“ Zatim se prisjetimo posljednjeg ispita na kojem smo pali. Takve misli izazovu osjećaje straha, uznemirenosti, tjeskobe. Javi se i tjelesna reakcija koja može dodatno skrenuti pažnju s učenja za ispit ili sa samog sadržaja ispita. Zbog izrazite nelagode moguće je da od ispita namjerno odustanemo, odgodimo učenje ili ispit čime smo na trenutak „ugasili“ strah, no ono što smo zapravo učinili jest udaljili se od cilja – učenja za ispit i polaganja ispita.



Što sve možemo učiniti kako bismo smanjili strah od ispita?

1. Prije ispita

- Ako smo dobro ovladali gradivom, tada smanjujemo vjerojatnost pojave nesigurnosti i straha, stoga **DOBRO NAUČITE GRADIVO** (učite ga s razumijevanjem, ponavljajte, povežite naučeno gradivo, provjeravajte svoje znanje s kolegom / kolegicom...)
- Tijekom učenja si zadajte **realne ciljeve** (gradivo podijelite u manje cjeline, počnite s učenjem na vrijeme, ne sjedite za knjigom cijele dane)
- Predvidite **teškoće u učenju i distrakciju** (za vrijeme učenja nemojte raditi neke druge stvari, ali u danu svakako isplanirajte i druge aktivnosti poput vježbanja, kraćeg druženja s prijateljima,...; iz prostora pokušajte ukloniti sve što vam odvlači pažnju od učenja)
- Svaki se dan **nagradite** za učenje nakon učenja. Pohvalite se, a učenje uvijek završite s definicijom koju dobro znate.
- Kada učite, ne razmišljajte o prošlim **negativnim situacijama** ili mogućim budućim **katastrofama**. To vam oduzima vrijeme i energiju. Ostanite u sadašnjosti i učite.
- Nekoliko dana prije ispita ostavite za **ponavljanje**.
- Ne slušajte što vam drugi govore o ispitu (osobito ne dok čekate na ispit), ali se pripremite i saznajte kako ispit izgleda.

- Dok čekate ispit, pokušajte **raditi nešto drugo** (telefonirajte s nekim, smišljajte što ćete raditi nakon ispita) i pokušajte se **relaksirati** (već samo nekoliko pravilnih udisaja i izdisaja može biti od pomoći).
- Pokušajte se **naspavati** noć prije te na ispit ne idite praznog želuca.

2. Za vrijeme ispita

- Očekujte određenu količinu tjeskobe.
- Kada počne ispit ostavite misli i brige izvan učionice, **koncentrirajte se na sadržaj**, a ne na to kako nešto ne znate. Preskočite ono što ne znate, rješavajte najprije lakša pitanja.
- Ne „trčite“ po ispitu, **rješavajte jedno po jedno pitanje**.
- Vodite računa o vremenu koje imate na raspolaganju.
- **Mirno dišite** i ponavljajte si kako je u redu da vas je strah te kako sigurno u tome niste jedini.
- **Male rečenice** poput: „Učila sam“, „Mislim da znam“, „Pad nije katastrofa“,... mogu biti **od velike pomoći** da bismo se umirili.
- Ne obraćajte pažnju na studente koji su prije vas predali ispit, možda su predali prazan papir. Osim toga, nema nagrade za one koji prvi predaju!

3. Nakon ispita:

- Zapišite ono što vam je **pomoglo** tijekom ispita. Unatoč tome što je to sitnica, ona gradi put prema uspjehu. Zapišite i ono što vam nije pomoglo.
- **Nagradite se** nečim jer ste na putu da svladate svoj problem.
- Znajte, **anksioznost je „navika“** i potrebna je vježba kako bi se ona iskoristila za uspjeh. Ako smatrate da vam je potrebna pomoć, javite se u studentsko savjetovalište!

Pripremila: Tanja Jurin