

4.9. STRAH OD ODGOVARANJA

Svrha/cilj:

upoznati sastavnice emocionalne reakcije straha u ispitnoj situaciji, u funkciji reduciranja straha.

Zadaci:

- osvijestiti sve sastavnice emocionalne reakcije straha od odgovaranja
- prihvatiti da je određena količina straha normalna i korisna u ispitnoj situaciji.

Oblici i metode rada:

- frontalni rad, rad u skupini, individualni rad, crtanje, pisanje, rasprava, mini predavanje.

Tijek rada:

I. Ledolomac

10 min

Podijelite učenike u nekoliko skupina od po četiri učenika, npr. neka se okrenu jedni prema drugima učenici iz dviju klupa. Eventualni neparan broj učenika pridružite nekoj skupini u kojoj će ih onda biti paran broj.

Pozovite učenike neka se prisjete čega su se bojali dok su bili mali te što sada misle o tom strahu. Neka razmisle nekoliko minuta i onda kažu svoje bivše strahove. Ispričajte čega ste se vi bojali i što sada mislite o tom strahu (naglasite kako vam se taj strah sada čini nepotrebnim).

II. Valorizacija

5 min

Učenici trebaju pokazati kartone na kojima su ispisali formule i komentirati služe li se time, je li im korisno ili ne i zašto.

III. Strah od odgovaranja

25 min

Recite učenicima:

„Svatko od vas neka razmisli o vlastitom strahu od odgovaranja. Kako znate da vas je strah? Kako se ponašate, kakve signale primjećujete u svom tijelu? Sjetite se misli koje vam se javljaju u takvoj situaciji.”

Podijelite učenicima papire sa shematskim prikazom tijela (Prilog br. 11). Neka svatko opiše svoj strah (označi dio tijela gdje osjeća najjače simptome; učenici mogu crtati ili samo pisati prema svom izboru).

S učenicima prokomentirajte što su napisali. Pozovite ih neka usporede u čemu su slični, a u čemu različiti (unutar svojih skupina). Obilazite ih i poslušajte komentare.

Zatim održite mini predavanje:

Svaka emocionalna reakcija, pa tako i strah ima nekoliko sastavnih komponenti:

1. **fiziološke reakcije tijela**, npr. pojačano lupanje srca, osjećaj žarenja u licu, znojenje dlanova, drhtavica, osjećaj stezanja u grlu, promukao glas i sl.,

2. **misli** koje nam se javljaju, npr: Neću znati, neću znati... Što ako ispadnem glup... Sad će sigurno (prozvati) mene....Namrgođena je, sigurno je loše volje... Loše mi se piše...
3. **vanjski znakovi lica i tijela** koje zamjećuju drugi, npr. crvenilo ili bljedilo lica, napetost tijela, sjajne i suzne oči, drhtanje ruku...
4. **ponašanje**; to je još jedna komponenta emocionalne reakcije, npr. ako te strah ispitivanja možeš se ponašati na različite načine: sam se javiti za odgovaranje na početku nastavnog sata, odgovarati ako te nastavnik (-ica) prozove, izmisliti razlog da izideš sa sata prije nego te nastavnik (-ica) prozove, pokušati se ispričati ili odbiti odgovarati, odlučiti da ne dođeš na taj nastavni sat (markirati).

Pitajte ih, jesu li u nekim drugim emocionalno nabijenim situacijama primjetili iste znakove, npr. kako je to kada su jako zaljubljeni. Svaka emocionalna reakcija ima navedene četiri sastavnice. I kada su jako zaljubljeni pa se nađu u blizini svoje simpatije, primjećuju iste takve fiziološke reakcije; vidljivi znakovi lica i tijela također su isti, iste su i mogućnosti ponašanja, jedino se misli manje-više razlikuju (iako često i u tome ima sličnosti).

Informacije za razrednike (-ice) (voditelje (-ice)):

Učenici koje je jako strah ispitivanja, ponajviše se boje burnih fizioloških reakcija svog tijela u ispitnoj situaciji. Boje se da to nije normalno i često misle kako se to događa samo njima. Objasnite kako je u ispitnoj situaciji mozgu potrebno više energije za pojačan rad, a sve ove reakcije događaju se da bi krv, koja nosi kisik i hranjive tvari, brže opskrbila mozak. Naglasite kako je određena doza straha normalna uvijek kada smo motivirani, kada nam je stalo pokazati se i dokazati.

Najčešće je strah prisutan zato što su učenici svjesni da nisu kvalitetno i temeljito naučili nastavne sadržaje koje

trebaju odgovarati, dakle, boje se svoga slabog znanja. Postoje tehnike kojima možemo ublažiti vlastite fiziološke reakcije, a time i strah. Ipak, lakše je kontrolirati zastrašujuće misli koje se u ispitnoj situaciji nameću. Kontroliramo li bilo koju komponentu straha, on će se smanjiti.

Ako ste se uvjerali da učenik kvalitetno uči, a usprkos dobro naučenom gradivu se pretjerano boji u ispitnoj situaciji, zbog čega dobiva slabije ocjene – radi se o emocionalnom problemu te je potrebno učenika uputiti psihologu/pedagogu, koji će pokušati učeniku osvijestiti razloge straha te ga uputiti na načine njegova otklanjanja.

IV. Domaća zada

5 min

Podijelite učenicima kartice za ohrabrujuću misao (Prilog br. 12). Neka razmisle koje im se zastrašujuće misli javljaju u ispitnoj situaciji i kakav bi mogao biti ohrabrujući odgovor na onu misao koja im se najčešće javlja (npr. „Svi gledaju u mene, ispast ću glup...“, odgovor može biti: „Svatko gleda sebe, a ne u mene.“ ili „Zašto bi gledali u mene kad imaju pametnijeg posla?“...). Svatko treba u svoju karticu upisati ohrabrujuću misao za sebe i držati je na klupi pored sebe kako bi je mogao vidjeti.

Sredstva i radni materijal:

- primjerak shematskoga prikaza tijela za svakog učenika
- flomasteri
- kartice za ohrabrujuću misao za svakog učenika.

Napomena:

Radionica zahtijeva prisustvo suvoditelja (-ice) (po mogućnosti psihologa, pedagoga) koji je prošao neku edukaciju o strahovima i njihovoj kontroli.

4.10. TEHNIKE ZA UBLAŽAVANJE STRAHA U ISPITNOJ SITUACIJI

Svrha /cilj:

naučiti ublažavati strah od odgovaranja.

Zadaci:

- osvijestiti mogućnost da sami ublažimo strah
- naučiti neke tehnike za ublažavanje straha od odgovaranja.

Oblici i metode rada:

- frontalni rad, rad u skupini, inividualni rad, rasprava, mini predavanje, pisanje, razgovor.

Tijek rada:

I. Ledolomac

5 min

Podijelite razred u dvije podskupine prema redovima klupa u kojima sjede.

Učenicima dajte zadatak neka razmisle o tome koji način ispitivanja više vole, usmeni ili pismeni i zašto? Nakon **kratkog** vremena neka sa svojom skupinom podijele nešto od toga.

II. Valorizacija

10 min

Unutar svake podskupine podijelite učenike u male skupine (3 – 5 učenika).

Svaki učenik najprije će pročitati koja mu se zastrašujuća misao javlja prilikom odgovaranja, a zatim pokazati i pročitati karticu na kojoj je kod kuće napisao ohrabrujuću misao.

Pitajte koliko su koristili kartice? Kako su se osjećali? Jesu li reducirali strah i postigli bolji uspjeh?

III. Tehnike za ublažavanje straha 25 min

Pitajte učenike kako pokušavaju kontrolirati strah. Neka unutar svake skupine, na plakat ispišu „Što da radim, strah me je?“. Nastojte prikupiti što više ideja, a zatim održite mini predavanje uz korištenje primjera koje su učenici naveli.

Tehnike koje koristimo za kontrolu straha od odgovaranja mogu se podijeliti u dvije skupine: one koje koristimo tijekom učenja i one koje koristimo tijekom samog odgovaranja.

Tehnike koje mogu koristiti prilikom učenja:

1. Stopiranje

Negativnu, zastrašujuću misao (npr. „Koliko toga ima... nikada to neću stići naučiti...“) možemo zaustaviti tako da počnemo misliti o nečem ohrabrujućem i pozitivnom, o nekoj osobi koja nam je podrška, kojoj vjerujemo ili o nekom mjestu gdje se osjećamo dobro.

Neka učenici razmisle ima li takvih osoba ili takvih mjesta u njihovom životu te zatim razgovaraju o barem jednoj osobi ili mjestu koje im je „mentalno utočište“. Upozorite ih kako to ne znači prepuštanje mašti une-dogled, nego samo kratku pomisao ukoliko osjete strah.

2. Dovoljno ponavljanje sadržaja učenja

Što je neka informacija više puta ponovljena to je manji rizik da će u ispitnoj situaciji „nestati“ iz pamćenja. Definicije, pravila i ostalo što treba dobro naučiti, poželjno je ponoviti još nekoliko puta nakon što je reproducirano bez greške (prenaučiti).

3. „Proba“ pred nekim drugim

Prije učenika neka ispita vršnjak iz razreda na isti način kao nastavnik. Još je bolje ako je taj ispitivač netko od nastavnika (-ica) kojega se učenik ne boji i u kojeg ima povjerenja. Dio straha ublažit će se kroz ovako glumljenu situaciju.

Informacija za razrednike (-ice) (voditelje (-ice)):

Dokazano je kako je dosjećanje bolje ako se odvija u istoj situaciji kao učenje. Ukoliko učenik u istom prostoru odgovara nastavniku, nakon što ga je ispitao netko drugi, sama sličnost situacije može pomoći dosjećanju. Neka prethodno ispitivanje bude što sličnije pravom (npr. ako učenik prilikom ispitivanja stoji ispred razreda ili sjedi u prvoj klupi).

4. Udaljavanje u vremenu zbivanja

Podsjetite učenike na njihove „bivše“ strahove o kojima su govorili na početku i na to što im sada znače. Vjerojatno izazivaju smijeh. Kada je učenika jako strah neka zamisli što će mu to značiti za nekoliko godina, vjerojatno jako malo. Ako je to zaista tako, ima li se potrebe zbog toga toliko bojati?

5. Stavljanje straha u realne okvire

Pitajte učenike što je najgore što im se može dogoditi kada dobiju slabu ili negativnu ocjenu. Pustite ih neka razmisle i odgovaraju spontano. Ukažite im na to, da sve što se može dogoditi i nije neispravljivo. Osvješćivanje posljedica koje nisu neispravljive može pridonijeti opuštanju.

Kada učenik osjeti strah, neka se upita: „Što mi se najgore može dogoditi ako sada dobijem negativnu ocjenu?“ Neka nabroji što je to, npr. morat ću još jednom pisati zadatke objektivnog tipa (test), morat ću još jednom odgovarati, morat ću objašnjavati roditeljima zašto sam dobio jedinicu...

Tehnike koje se mogu koristiti tijekom odgovaranja:

6. Izbjegavanje direktnog pogleda

Pitajte učenike kuda gledaju prilikom ispitivanja. Učenici koji se boje nastoje spontano izbjeći ispitivačev direktan pogled, jer ih zbunjuje.

Ako učenika uznemiruje direktan pogled u ispitivača, može gledati iznad ili pored njegove glave. Neka izbjegava gledanje u neku točku među učenicima, jer to može navesti na krivi zaključak o došaptavanju.

7. Poruka za ohrabrenje

Na svaku zastrašujuću misao koja se javlja u strahu, možemo izmisliti neki ohrabrujući odgovor. Neke od njih učenici su smišljali za domaću zadaću. Kada je učenika strah uvijek može nakratko pogledati svoju ohrabrujuću rečenicu.

IV. Evaluacija rada

5 min

Podijelite učenicima listove za evaluaciju (Prilog br. 13) neka ih ispune.

Sredstva i radni materijal:

- plakati „Što da radim, strah me je?“ za svaku skupinu
- liste za evaluaciju rada za sve učenike
- flomasteri.

Napomena:

Plakate „Što da radim, strah me je?“ sistematizirajte te kao jedinstveni plakat ostavite u razredu kao podsjetnik. Nadopunite ga predloženim tehnikama koje učenici nisu spomenuli.

Uočite učenike koji daju upadljive odgovore na pitanje što bi im se najgore moglo dogoditi ako dobiju negativnu ocjenu (npr. dobit ću batine, bolje da se ne vraćam kući, bit ću ozbiljno kažnjen i sl.). Pozovite ih na individualni razgovor i saznajte nešto više o razlozima takve izjave.