



KAKO SE NOSITI S TREMOM PRED ISPIT/PROVJERU ZNANJA?

1. Dobra priprema je izuzetno važna (ali, ne moramo i ne možemo uvijek sve znati), kao i uvježbavanje (neka vas prije ispita ispitaju ukućani ili prijatelji ili se snimajte i poslušajte).
2. Skretanje pažnje prije ispita – kako je trema najgora prije samog početka provjere znanja, tada je dobro skrenuti sebi pažnju na neutralne situacije i predmete u okolini (npr. odbrojavati, opisivati sebi predmete po prostori, izbrojati sve crvene predmete u prostori i sl.). Ovako skrećemo pažnju s vlastitih znakova treme (kojih bismo inače bili pretjerano svjesni i tumačili ih kao katastrofu, npr. hladne ruke, drhtanje, znojenje, lupanje srca i sl.).
3. Pravilno disanje i zdrav život mogu pomoći – par dubokih udisaja prije provjere znanja uspostavljaju normalan ritam disanja. Pomaže i izbjegavanje nezdrave hrane, rafiniranih šećera i sl. Umjesto toga bavite se nekom tjelesnom aktivnošću, konzumirajte vodu te puno voća i povrća. Dovoljno se naspavajte.
4. Zamijenite katastrofične misli onim realnijima – zapitajte se: "Što je najgore što se može dogoditi? Čega se toliko bojim? Što ako i dobijem? Nije kraj svijeta, nisam ni prvi ni zadnji koji je lošije riješio ispit. "
5. Opuštanje će vam pomoći – koristite različite aktivnosti opuštanja (meditacija, abdominalno disanje, progresivna mišićna relaksacija, disanje s usredotočenom svjesnošću, dobra glazba, druženje i razgovor s bliskim osobama, šetnja prirodom).
6. Istraživanja su pokazala da su učenici koji su deset minuta prije važnog ispita na papir napisali zašto se boje polaganja ispita, prosječno imali bolje rezultate nego učenici koji to nisu napravili. Stoga, sljedeći put prije ispita možete se suočiti sa svojim strahovima na papiru i tako riješiti napetosti.
7. Budite pozitivni i vjerujte u sebe. Mala količina adrenalina (doživljena kao trema) motivira vas i potiče na učenje. Treba se potruditi, ali uvijek biti svjestan da negativna ocjena definitivno nije najgora stvar na svijetu.