

- » Kod djece koja se boje usmenog ispitivanja, potrebno je uvježbavanje (gluma) situacije.

#### **Ponašanje na ispitu**

- » Savjetujte dijete da pažljivo sluša upute učitelja prije testa, kako ne bi nešto preskočilo.
- » Savjetujte dijete da na početku testa "preleti" preko svih pitanja, kako bi prepoznalo ona koja su lakša i ona koja su teža. Kad u testu naiđe na ono pitanje na koje trenutno ne može odgovoriti, treba ga preskočiti i vratiti se na to pitanje kasnije.
- » Upozorite dijete da čita pitanja do kraja, a ne samo djelomično.
- » Savjetujte dijete da, ako završi pisanje testa prije predviđenog vremena, treba još jednom provjeriti odgovore na pitanja.

#### **Jutro prije ispita**

- » Pripremite djetetu "dobar" doručak.
- » Budite sigurni da je dijete u školu krenulo na vrijeme i da neće kasniti.
- » Ohrabrite dijete i poželite mu sreću (ne spominjite važnost postizanja dobrih rezultata).

#### **A nakon ispita?**

- » Izuzetno je važno da dijete nakon testa ili ispitivanja zna rezultate koje je postiglo te u čemu je eventualno pogriješilo. Ako je test donijelo kući, porazgovarajte o eventualnim pogreškama (objasnite djetetu što se od njega tražilo i koji je točan odgovor). Dijete treba shvatiti namjenu testa - provjera naučenog, ali i, što je još važnije, saznanje koje gradivo treba ponoviti ili naučiti.
- » S djetetom nikad ne razgovarajte samo o ocjeni, broju riješenih zadataka ili broju dobivenih bodova na testu. RAZGOVARAJTE O NAPRETKU KOJE JE POSTIGLO U SVOJEM ZNANJU I/ILI O NAPRETKU U SAVLADAVANJU STRAHA.



Udruga roditelja  
**KORAK PO KORAK**

Ilica 73, Zagreb  
tel. 01/4855-578, fax. 01/4847-598  
info@udrugaroditeljapkh.hr  
www.udrugaroditeljapkh.hr

Izdavač  
Udruga roditelja Korak po korak

Autorice teksta  
Sanja Brajković i Željka Živković

Recenzija  
Gorana Hitrec

Oblikovanje  
Romana Rođaković

Tisak  
CORRECTUS MEDIA d.o.o.

Drugo izdanje  
2014.

# STRAHOVI I ANKSIJOSNOST



KAKO POMOĆI DJETETU?

Općenito gledajući, strah je razumljiva reakcija na opasnu situaciju. On je ljudskom rodu omogućio očuvanje života jer nas je u životno opasnim situacijama tjerao na bijeg i obranu. Iako je strah kod ljudi sasvim normalna pojava, on nam ponekad onemogućava da normalno funkcioniramo.

### Osnovne preporuke za roditelje koji žele pomoći djetetu koje se pretjerano boji:

- » Poučite dijete koje su opasnosti realne, a samim tim i strahovi, a koje su opasnosti nemoguće.
- » Kad je dijete u strahu, dobro je pokušati pridobiti njegovu pozornost (pođimo s djetetom u šetnju, čitajmo s njim knjigu ili igrjamo igru, razgovarajmo...). Učite dijete kako da samo preusmjeri svoju pažnju kad ga je strah nečega što ne može izbjeći (*"Možeš misliti na nešto lijepo. Na što ćeš misliti?"*).
- » Ohrabrite dijete (*"Uskoro ćemo zajedno slaviti tvoj uspjeh."*).
- » Razgovarajte s djetetom (razgovor ne bi smio trajati predugo jer dijete stječe dojam da se i roditelj boji, pa postaje još nervoznije).
- » Dijete naučite nekim postupcima svladavanja straha od kojih je najvažnija procjena vjerojatnosti da će se dogoditi upravo ono čega se dijete boji (*"Koliko si siguran da će se to dogoditi?"*).

*"Neću ići u školu!" "Možeš li ostati sa mnom?" "Boli me trbuh. Mogu li ostati kod kuće?"* To su rečenice koje je barem jednom iz usta svojeg djeteta čula većina roditelja. Ponekad se iza tih rečenica kriju i dublji problemi.

### Kako prepoznati strah od škole?

- » Dijete se boji ići u školu ili ostati samo u školi bez odrasle osobe iz obitelji (najčešće roditelja).
- » Prije polaska u školu dijete se žali na glavobolju, trbobolju ili druge bolove koji nisu tjelesno utemeljeni.
- » Kad ostane kod kuće zbog "bolesti", odjednom se

osjeća puno bolje.

- » Dijete stalno odlaže odlazak u školu (ne može odlučiti što obući, dugo se oblači, zaboravlja stvari i vraća se kući i sl.) pa stalno kasni na nastavu.

### Kako roditelji mogu pomoći?

- » Saznajte postoji li problem zbog kojega vaše dijete ne želi ići u školu. Ako postoji konkretan problem zbog kojega dijete ne želi ići u školu, zajednički rješavajte taj problem (npr. ako se dijete boji usmenog odgovaranja, možete zajednički uvježbavati tu situaciju).
- » Pokušajte s djetetom napraviti listu "zašto sve ne volim školu". Ta lista može pomoći roditeljima da smanje i spriječe uzroke zbog kojih dijete ne voli ići u školu (npr. ako dijete napiše "ne volim ići u školu zbog čitanja", roditelj bi s učiteljicom mogao dogovoriti manje stresne metode ispitivanja čitanja).
- » Nikako ne naređujte djetetu da mora ići u školu. Pokušajte razumjeti njegov strah i objasniti mu zašto je odlazak u školu važan.
- » Provedite što je moguće više vremena s djetetom dok ono nije u školi.
- » Ako je dijete sramežljivo i ne uspijeva se sprijateljiti u školi, pomozite mu savjetima i/ili uključivanjem u neke školske i izvanškolske slobodne aktivnosti.
- » Pohvalite dijete za svaki njegov trud da svlada strah.
- » Traje li ovaj problem dugo i/ili ako je preintenzivan, potražite pomoć stručnjaka (školskog psihologa ili liječnika).
- » Neka dijete jede zdravu hranu i dovoljno spava - usvajajte zdrave načine življenja.
- » Vježbajte s djetetom različite metode opuštanja (npr. duboko disanje i sl.).

### Strah od ispitivanja, testova i ocjenjivanja

Dijete postane toliko nervozno kad se nađe pred testom ili pred pločom kod usmenog ispitivanja, da ima osjećaj

kako mu je sve znanje "isparilo", čak i u slučaju kad se vrlo dobro pripremio za test ili ispitivanje.

### Kako pomoći djetetu koje se boji ispita?

#### Pripremanje

- » Motivirajte dijete da se za test priprema dovoljno unaprijed.
- » Motivirajte dijete da svaki dan ukratko ponovi gradivo iz predmeta u kojem iskazuje probleme.
- » Ako dijete ne razumije gradivo, neka pribilježi pitanja koja će drugi dan postaviti nastavniku.
- » Ponekad je dobro da dijete uči sa svojim vršnjakom.

#### Vježbanje

- » Danas su u knjižarama dostupne mnoge vježbenice, radni listovi i sličan materijal koji služi za uvježbavanje gradiva. Savjetujte se s učiteljem koja bi od tih knjižica bila najprimjerenija za vaše dijete.
- » Ako vaše dijete koristi vježbenice, pregledavajte način rješavanja zadataka kako biste mu mogli pomoći u onim dijelovima koje teže svladava.
- » Pogledajte u djetetovim bilježnicama je li učitelj s učenicima radio neke probne testove. Kad vježbate s djetetom, koristite slične zadatke koje je u svom probnom testu koristio i učitelj.

#### Smanjivanje straha

- » Uvježbavajte s djetetom tehnike opuštanja kao što su duboko disanje, polako opuštanje ruku i nogu, opuštanje mišića lica. Te tehnike dijete može koristiti neposredno prije pisanja testa kako bi smanjilo napetost.
- » Djeca koja pate od straha od ispita, često za vrijeme pisanja testa razmišljaju o negativnom ishodu testa (*"Sigurno ću dobiti jedan."*, *"Što će mama reći?"* i sl.) Zbog toga se ne mogu usredotočiti na zadatke koje imaju pred sobom. Učite svoje dijete pozitivnim razmišljanjima o testu (npr. *"Učio sam i znat ću riješiti većinu pitanja."*, *"Ovo je samo test."*, *"Kasnije se mogu uzrujavati, sad idem rješavati test."*).

