

# Kako se nositi s tremom na ispitu?

Tanja Prekodravac,  
Centar za edukaciju i savjetovanje 'Sunce', Zagreb

*Trema je često prisutna 'pratilja' stručnih ispita. U ovom informativnom članku Tanje Prekodravac pročitajte kako se pripremiti za stručni ispit, kako smanjiti razinu stresa pri polaganju stručnog ispita i kako zagospodariti tremom na ispitu.*

Sa tremom se upoznajemo već od početaka školovanja, a dobro je poznaju i svi koji žive od javnog nastupa bilo da su predavači, spikeri, voditelji ili se bave nekim drugim javnim poslom. No, strah od javnog nastupa ili ispita normalan je osjećaj. Tremu u takvim situacijama u manjoj ili većoj mjeri imaju svi – suši im se grlo, osjećaju grč u trbuhu, javlja se lupanje srca, znojenje, zaboravljanje, drhtanje glasa. Takvog straha često se ne možemo u potpunosti osloboditi, ali ga možemo značajno ublažiti. U osnovi treme je strah da se ne osramotimo. Aktiviraju se negativna očekivanja, bojimo se da ćemo pogriješiti i da će naši nedostaci izaći na vidjelo – tako na kocku stavljamo svoj ugled. Ovakva psihološka interpretacija pokreće fiziološku reakciju – u tijelu se javlja uzbuđenje kao posljedica povećane količine hormona adrenalina – njime tijelo reagira na potencijalnu opasnost izvana i priprema se na njezino uspješno svladavanje. Evolucijski, taj stari mehanizam nekad je služio da čovjek pobjegne iz opasne situacije ili krene u napad, no danas moramo svladati našu fiziologiju i ostati mirni da bismo odradili zadatak (odgovarali na stručnom ispitu, održali prezentaciju i sl.). Problem nastaje ako ovo uzbuđenje ne nau-

čimo 'dozirati' u optimalnoj količini, nego nas svlada i preplavi. Tada trema upravlja nama, a mi gubimo kontrolu i osjećamo se nemoćno, pri čemu smo sve lošiji u svojoj izvedbi jer smo istovremeno sve napetiji. Većina ljudi tu veliku količinu energije smanjuje blokiranjem disanja tj. plitkim disanjem, što je glavni razlog zašto uzbuđenje prelazi u nelagodnu tjeskobu. Ovo saznanje nam može pomoći da napravimo i prvu intervenciju za smanjenje treme – moramo osvijestiti i produbiti disanje.

## Kako smanjiti izvore stresa na stručnom ispitu?

Polaganje državnog stručnog ispita vrlo je zahtjevno. Prethode mu dani učenja, a sav se trud može 'uprskati' ukoliko vas pri polaganju ispita nadvlada trema. Ispit se polaže pred komisijom, što je još dodatni izvor stresa i treme. Cijela procedura traje nekoliko dana, pri čemu se ispiti ne polažu u vrtiću gdje osoba radi, nego u vrtićima koji su određeni za polaganje stručnih ispita. To znači da se praktični dio ispita odvija s nepoznatom djecom. Ovo je dodatni veliki izvor stresa. Polaganje stručnog ispita uvelike se razlikuje od polaganja ispita za vrijeme studija. Ključna razlika je u tome

da pripravnici koji polažu stručni ispit raspolažu radnim iskustvom, dakle osim poznavanja teorije imaju i praktično iskustvo. Od pomoći može biti, uz već spomenutu kontrolu disanja, i osvješćivanje neverbalnih poruka koje šaljemo svojim tijelom. To su npr.:

- položaj u kojem stojimo s obje noge na zemlji (umjesto da se njišemo i premještamo s noge na nogu) – fizička stabilnost povezana je s osjećajem psihološke sigurnosti;
- uspravno držanje, s rukama ispred ili iza sebe – kako se osjećamo sigurnima (no bez 'lomljenja' prstiju, natezanja rukava majice, pretjeranog mahanja rukama i sl.);
- pogled usmjeren prema ispitivačima – ako nam se gledanje u oči čini 'preteškim', važno je zadržati smjer (dakle, ne gledati u pod, strop ili zidove);
- glasno govorenje (no ne preglasno) i jasno – pogotovo ako odgovaramo



Što ste pripremljeniji i sigurniji, veće je vaše samopouzdanje i manja trema

pripremili smo za vas

## Treme se ne treba u potpunosti osloboditi, jer malo treme pomaže da se pripremi za ispit ili prezentaciju posvetimo temeljito i odgovorno.

iz posljednje klupe;

- usmjerenost na komunikaciju s ispitivačima – stavom zainteresiranosti pokazati da pratimo sve što govori za vrijeme ispitivanja;
- ne zaboravite – ravnomjerno dišite cijelo vrijeme!

Pri suočavanju sa strahom najbolji prijatelj je priprema, odnosno 'prepripremljenost'. Naučeno gradivo potrebno je još ponavljati jer je prenaučeno gradivo otporno na stresne situacije i zaboravljanje (duže se pamti). Osvijestite što vam pomaže, a što odmaže u takvoj situaciji. Također, osvijestite koliko ste vješti u improviziranju. Strah će se smanjivati time što ste sigurniji u sebe i što se budete manje podcjenjivali. Zato učite, vježbajte, ne izlazite na ispit bez dobre pripreme, razmišljajte na pozitivan način, mislite na tehnička pomagala koja ćete koristiti, prikladno se odjenite. Logika je jasna – što ste pripremljeniji i sigurniji, veće je vaše samopouzdanje i manja trema. Razmislite koliko je pametno izaći na ispit ako ste nedovoljno pripremljeni, uzdajući se hazarderski u sreću i dobre okolnosti. Rezimirajmo! Sve ste pročitali, ali trema i strah nisu popustili baš puno.

- Ispiti, odnosno odgovaranje pred jednim ili više ispitivača, usavršava se vježbanjem, učenjem i primjenom onoga što ste učili i što znate.

Ponavljajte gradivo naglas, simulirajte situaciju ispita, a netko od ukućana može glumiti ispitivača.

- Kad odlučite u nečemu biti dobri, pitajte se koliko ste predani toj namjeri. Ponekad, u dobroj namjeri, mislimo da je dovoljno završiti seminar o tremi i da će se time sve promijeniti. Međutim, o kojoj god životnoj tematici se radilo, jednom nešto čuti i isprobati nije dovoljno.
- Primjenjujte vježbe disanja. Trbušnim disanjem, izjednačavanjem dužine udisaja i izdisaja unijet ćete više mira, snage i sigurnosti u vaš život. Navečer utonite u san uz vježbu pravilnog disanja. Odlučite da ćete vježbu ponavljati svaku večer.
- Vježbajte fokusiranje i koncentraciju. Vježbajte dok čekate u redu ili se vozite tramvajem. Rad na koncentraciji, osim za tremu, javne nastupe i ispite, koristi za svako područje našeg života.
- Primjećujte što vam ide dobro u situaciji ispita, neka vam to bude psihološki oslonac kad ste pod pritiskom novog ispita.
- Dok odgovarate na ispitu, sjetite se varirati ton glasa kako biste zadržali pozornost ispitivača i ostavili dojam kompetencije i samopouzdanja; pogledajte povremeno ispitivače u oči na nekoliko sekundi (klizite pogledom) i prije svega budite

usmjereni na sebe, a ne na to hoće li se ili neće ispitivačima svidjeti vaš odgovor. Pri tome ne zaboravite svoje ukupno radno iskustvo i sve informacije koje iz njega na ispitu možete izvući.

- Ne zaboravite ni to da o pojedinim temama možda znate više od ispitivača u komisiji. U praktičnom dijelu ispita ne razmišljajte o tome da vas ispitivači promatraju i procjenjuju, nego se usmerite na djecu kako bi kontakt s njima bio što bolji. Djeca će osjetiti i reagirati na energiju kojom zračite, ovisno o tome je li to napetost ili mirnoća.
- Tajna uspjeha je u prihvaćanju sebe i činjenice da niste savršeni, da to nitko ne može biti. Također, trema je izraženija ako previše pridajete važnosti svome 'nastupu' pred komisijom. Krenite na ispit s pozitivnim stavom da ćete dati maksimum od sebe.
- Više ispitivača u komisiji – već sama pomisao na to može biti stresna, no ne dajte se impresionirati time. Ne dopustite da mislima o tome raspršujete fokus svoje koncentracije i energije.
- Naspavajte se pred ispit, pojedite nešto lagano i popijte dovoljno vode – pomozite svom mozgu. Nastojte se ne izmoriti tijekom spremanja ispita, kako biste imali dovoljno psihičke i fizičke snage za sam ispit.
- Imajte pred sobom vrlo jasan cilj – sliku položenog ispita. Vizualizirajte to.
- Strah će se smanjivati što budete više sigurniji u sebe u bilo kojem području i što se budete manje podcjenjivali.

Osjetite li povećanu energiju neposredno pred ispit, prošetajte prostorom, razgibajte se, otpustite dio energije i dišite. I ne čekajte ispit da biste vježbali pravilno disanje – činite to danima prije ispita. A na kraju, sjetite se svih ovih informacija i pokušajte razmišljati na način: ovo je još jedan izazov koji je pred vama. Misлите na to kako će biti ugodno sljedeće jutro uz kavu nakon položenog ispita.



U praktičnom dijelu ispita usmjerite se na djecu kako bi kontakt s njima bio što bolji