

Stručni rad

Strah od javnog nastupa u školi

Kristijan Pirc

Sažetak

Svi učenici osjećaju tremu prije javnog nastupa. Njima se znoje dlanovi, teško dišu, ostaju bez daha, pocrvene ili, pak, probljede. Preznojavaju se, srce im ubrzano lupa, ruke se znoje i glas im podrhtava. Malo je učenika koji to ne osjećaju tako snažno, ali većina njih odmah podleagne strahu kada se nađu pred razredom gdje moraju pokazati svoje znanje. Veliki broj učenika u tim će situacijama osjećati neugodan grč i napetost. Počnu misliti samo na to kako će se osramotiti pred razredom. U članku ću opisati što je strah od nastupa i koje su metode odnosno načini kako se može pripremiti i pobijediti nervozu prije javnog nastupa u školi.

Ključne riječi: trema, strah, nastup u školi, nervoza, doživjeti neuspjeh, samopouzdanje

1.Uvod

Za početak je važno naglasiti da je strah od javnog nastupa u potpunosti normalna reakcija na situacije u kojima se učenik izlaže javnosti, kada su sva svjetla reflektora usmjerena upravo u njega. Stručnjaci smatraju da je mala količina treme zapravo dobrodošla. Iako često neugodan, strah je, naročito evolucijski gledano, vrlo korisna emocija, bitna za preživljavanje u opasnim situacijama. Strah nas motivira na reakciju usmjerenu prema izvoru opasnosti. Najčešće su reakcije potaknute strahom takozvani bijeg ili borba, ovisno o našoj procjeni imamo li dovoljno resursa nositi se s određenom situacijom ili ne.

Strah u ulozi neprijatelja izaziva vrlo neugodno stanje napetosti, zbunjenosti i očekivanja da će se dogoditi nešto strašno loše. Emocija straha u tim se slučajevima manifestira na četiri glavna područja: tjelesnom, emocionalnom, kognitivnom i behavioralnom. U slučaju javnih nastupa prisutni su blokiranje, očekivanje da ćemo se osramotiti i da će nas drugi ismijavati, izbjegavanje, znojenje, razdražljivost, glavobolja i slično.

S druge strane, strah u ulozi prijatelja dovodi nas u stanje budnosti, opreza i dodatnog fokusa, koji nam mogu itekako pomoći da budemo uspješniji u izvršavanju zadataka, u ovom slučaju javnog izlaganja. Javni nastupi u školi tako mogu biti vrlo zastrašujući, pogotovo ako imaju učenici problema s treme i nervozom. Postoje neki jednostavni načini kako se može pripremiti i pobijediti nervozu prije sljedećeg javnog nastupa u školi.

2.Načini kako se može pripremiti i pobijediti nervozu prije javnog nastupa u školi:

1. Učenik se najprije mora dobro pripremiti. Dobra je priprema pola odrađenog posla. Ključ uspješnog javnog nastupa je dobra priprema. Što više učenik zna o temi o kojoj govori, to će mu biti lakše govoriti pred razredom. Stoga mora provjeriti jesu li mu sve informacije koje su mu potrebne dostupne, pripremiti mora bilješke koje će mu pomoći da ostane usredotočen tijekom svog govora.
2. Druga stvar koju može učiniti jest vježbati. Treba vježbati svoj govor pred ogledalom ili pred članovima obitelji. Također može snimiti svoj govor i preslušati ga kako se mogu usredotočiti na područja koja treba poboljšati.
3. Sljedeća stvar koju može učiniti jest usredotočiti se na publiku, a ne na sebe. Umjesto fokusiranja na svoju nervozu i strah, neka se usredotoči na publiku i njihovu reakciju kako bih se mogao prilagoditi i okrenuti svoj govor prema njihovom raspoloženju.
4. Četvrta stvar koju može učiniti jest diše duboko. Duboko disanje može pomoći smiriti živce i smanjiti napetost tijela. Prije nego počne govoriti, treba nekoliko puta duboko udahnuti i izdahnuti.

5. Konačno, važno je imati pozitivan stav. Umjesto da se fokusira na svoje strahove i nervozu, fokusira se na pozitivne aspekte svog govora. Zna da ima dobar potencijal i da će učitelj cijeniti njegov trud.

Čak su i uspješni pojedinci doživjeli neuspjeh. Što bi se dogodilo da nas neuspjeh i strah od neuspjeha natjeraju da odustanemo i odustanemo od svojih ciljeva?

→ Michael Jordan je izbačen iz košarkaškog tima u srednjoj školi jer je njegov trener vjerovao da nije dovoljno dobar.

→ Walt Disney je dobio otkaz u Kansas City Staru jer je urednik smatrao da mu nedostaje ideja i mašte.

→ Učitelji su Thomasa Edisona uvjerali da je preglup da bi išta naučio. Sjetite se njegove izreke: "Nisam pao 10 000 puta - uspješno sam pronašao 10 000 načina koji neće funkcionirati."

→ Albertu Einsteinu je njegov učitelj grčkog rekao da on nikada neće biti ništa, a onda je na kraju srednje škole, nakon nekoliko neljubaznih primjedbi drugog profesora, dobio liječničku potvrdu, ispisao se i napustio školu.

3. Samopouzdanje i vjera u vlastiti uspjeh učenika

Samopouzdanje je pozitivna slika o sebi koju učenik gradi kroz iskustva, povratne informacije drugih učenika, usporedbe sa njima i vlastita očekivanja. Ono je jako bitno za viđenje sebe i očekivanja vlastitog uspjeha u zadacima poput javnog nastupa. Nedostatak samopouzdanja manifestira se kroz unutarnji monolog poput: "Ja to ne mogu./ Nisam spreman/na./ Preteško mi je./ To nije za mene." i slično. Samopouzdaniji učenik ovakav tijek misli zamijenit će s: "Vjerujem da ja to mogu./ Drugi uspijevaju, zašto onda ne bih i ja mogao/la./ Pripremio/la sam se./ Možda neće biti savršeno, ali znam da sam dao/la sve od sebe."

Bitna je razlika u tome što učenici s niskim samopouzdanjem često procjenjuju sebe oslanjajući se na situacije koje trenutno doživljavaju, tako da im i pohvala učitelja stvara samo privremeni osjećaj zadovoljstva. S druge strane, učenici koje imaju zdrave razine samopouzdanja temelje mišljenje o sebi na poznavanju sebe, svojih snaga, kvaliteta, mana i ograničenja te prihvaćaju sebe takvima kakve jesu. Takvi će učenici cijeniti sebe bez obzira na trenutni neuspjeh te će samim time imati manji strah od istoga.

4.Zaključak

Iako sva djeca mogu imati razdoblja kada su opterećenija školskim obavezama ili drugim zbivanjima u školi kada bi im bilo najdraže da preskoče taj dan ili tjedan u školi. Kod veliki broj djece strah od nastupa može postati izrazito snažan te može značajno omesti dijete u ostvarivanju potencijala koje izvire iz njegovih sposobnosti, vještina i snaga.

Dijete može iskazivati dugotrajan ili posebno snažan otpor prema škole i školske obveze. Simptomi mogu biti i u fizičkom obliku. Ponekad se mogu javiti tjelesni simptomi poput mučnine, bolova u trbuhu ili glavi, koji nemaju drugo objašnjenje, javljaju se u situacijama vezanim uz školu i smiruju kada je nema, a zbog kojih dijete može biti i poslano kući s nastave.

Prvi je korak uvijek razgovarati s djetetom i otkriti što je u njegovoj pozadini. U osnaživanju djeteta nezaobilazna je i suradnja stručnjaka i roditelja sa školom, koja djetetu pomaže vratiti se na nastavu uz podršku drugih i na način koji je za njega najmanje uznemirujuć.

5.Literatura

- [1.]Kako pobijediti nervozu i strah od javnog nastupa u školi? (17. 5. 2023). <https://whoosh.com.hr/blogs/blog-skolski-ruksak/kako-pobijediti-nervozu-i-strah-od-javnog-nastupa-u-skoli>
- [2.]Nikolić, M., i Ivaković, F. (2014). Učinak u različito kompleksnim kognitivnim zadacima u stresnim uvjetima. *Acta Iadertina*, 11(1).
- [3.]Sedlan Kónig, L., Peulić, V., i Matijević, G. (2019). Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, 28(2/2019), 206-216.
- [4.]Vulić-Prtorić, A. (2006). *Anksiozna osjetljivost: fenomenologija i teorije*.
- [5.]Palikuća, J. (26. 5. 2022). Strah od javnog nastupa. <https://nepopularna.org/strah-od-javnog-nastupa/>
- [6.]Strah pred neuspehom: ovira v procesu učenja. Maribor: Univerza v Mariboru. <https://ssum.um.si/2022/11/strah-pred-neuspehom-ovira-v-procesu-ucenja/>