

Stručni rad

Strah od ploče u osnovnoj školi

Karmen Porenta – OŠ Karla Destovnika Kajuha, Ljubljana

Sažetak

Da bismo lakše saznali kako pobijediti strah od javnog nastupa, bilo bi poželjno znati zašto on uopće nastaje. Drhtanje kod javnog nastupa uglavnom nastupa iz manjka informacija ili znanja te zbog toga izaziva nelagodu. Mnogi učenici nisu navikli da su u centru pozornosti pa to može predstavljati problem te imaju dojam kao da moraju opravdati očekivanja okoline. Odgovaranje pred pločom jest situacija poznata svakom učeniku. Čim učenici čuju svoje ime i prezime, odmah im se ubrza otkucaj srca, osjećaju zbunjenost i užas. Oni su izgubljeni, mješaju riječi i na kraju potpuno zaboravljaju naučeni materijal.

Ključne riječi: školska ploča, pogreške i neuspjeh, javni nastup, anksioznost, patnja

1.Uvod

Učenici doživljavaju strah od ploče na različite načine. Jednima učenicima je izlazak pred razred jednostavan, čak i ugodan. Prija im pozornost kolega. Oni jako lijepo odgovaraju na upite učitelja, čak i kad nemaju znanje o predmetu. Drugi osjećaju nelagodu. Ovi učenici su zbunjeni, uplašeni i odmah zaborave što su htjeli reći i predstavlja im veliki problem. Posljedice toga su loše ocjene.

Strahovi su najčešće povezani s niskim samopoštovanjem. Učenik ima veliki strah da će reći nešto neugodno pred razredom i potom biti ismijan od strane svojih kolega.

Negativno iskustvo stečeno u prošlosti nepovoljno utječe na psihičko stanje djeteta. Povjerenje u vlastite sposobnosti može povratiti ljubazna riječ nastavnika, a visoka ocjena ovdje ima tek neznatan uspjeh.

Teško je pronaći izlaz iz situacije ako je ponašanje učenika isprovocirano grubim riječima učitelja ili ismijavanjem. Iskusni učitelj dužan je ispraviti svoju netaktičnost, ispričavši se djetetu u prisutnosti razrednih kolega. U protivnom bi se roditelji trebali obratiti za pomoć administraciji škole ili, u krajnjem slučaju, donijeti odluku o prelasku u drugu obrazovnu ustanovu.

2.Šta čini strah od nastupa u školi?

Strah od javnog nastupa čine tri komponente:

1. psihička patnja (nelagoda, neprijatnost, strepnja, panika i nemir);
2. razmišljanje (predviđanje da će se desiti nešto loše);
3. telesni simptomi straha (znojenje, drhtanje glasa, ruku, celog tela, lupanje srca, knedla u grlu, otežano disanje, nedostatak vazduha, nagon na mokrenje, dijareja, mučnina, nagon na povraćanje, toplota, crvenjenje i nesvestica).

Telesni simptomi straha (stresa) su normalna i neizbežna pojava u svakoj situaciji koju učenik vidi kao novu, nedovoljno poznatu ili ugrožavajuću. Simptomi stresa predstavljaju način na koji se organizam priprema za potencijalnu opasnost, tako da je izvestan stepen nelagode ne samo prirodan već i poželjan. Simptome stresa nije moguće u potpunosti ukloniti. Svako insistiranje na njihovoj potpunoj eliminaciji (ideja „Strašno je što se ovo dešava!“) samo još više povećava simptome stresa.

Anksioznost je osećanje koje ima psihičku i fizičku komponentu. Psihička komponenta anksioznosti se intenzivira kada telo šalje signale da je u stresu (napetost mišića, plitko disanje, lupanje srca). Zato je preporučljivo vežbati tehnike relaksacije da bi telo dovelo u stanje opuštenosti i da bi se emitovanje signala iz tela u mozak smanjilo. Tako se psihička patnja smanjuje. Jedna od tehnika koja se pokazala kao veoma efikasna u postizanju stanja relaksiranosti tela i umirivanju uma je abdominalno disanje.

Doživljaj u tijeku odgovaranja na ploči često je povezan s individualnim i psihološkim obilježjima djetetove osobnosti: nisko samopoštovanje i kao rezultat toga,

nesigurnost u sebe i svoje znanje, nezadovoljstvo svojim vanjskim izgledom, tjelesni nedostaci, problemi s govorom, pojačana emocionalnost i osjetljivost. Sve su to karakteristike i osobine koje prate učenika tijekom cijelog školovanja.

3.Što mogu učiniti učitelji i kako roditelji mogu pomoći:

- Saznaju što točno uzrokuje strah u djeteta.
- Objašnjavaju mu da takvo kroz takvo stanje ne prolazi samo on.
- Preporučuje mu da pažljivo pripreme domaću zadaću, ponavljajući naglas pred zrcalom.
- Predlože učeniku da pokaže inicijativu i sam se javi za izlazak na ploču.
- Uče ga da se, dok odgovara lekciju, usredotoči na one s kojima je u dobrim odnosima i ne obraća pozornost na kolege od kojih se mogu očekivati podlosti.
- Usmjere njihovo zanimanje na uspjeh i dostignuća, ne na pogreške i slabosti.
- Ne kažnjavaju strogo lošu ocjenu.
- Ako je potrebno, upiše dijete na tečaj retorike ili dramsku sekciju.

Prva stvar koju učitelj učenike treba naučiti jest da je riječ o vještini koju svatko može naučiti i u kojoj svatko može biti uspješan. Učenicima mora objasniti da je trema sasvim normalna pojava i da se događa svim učenicima u razredu. Svi učenici se boje da će se osramotiti, doživjeti neuspjeh, zablokirati, zaboraviti naučeno, ispasti smiješni, pocrveniti, napraviti nešto glupo i slično. Ovo je normalan psihološki fenomen. Moraju naučiti kako minimizirati taj strah tijekom nastupa.

Učitelj in roditelj mora djelovati zajedno. Djetetu je teško prevladati strah sam. Učitelj daje korisne savjete i okružuje dijete brigom, pažnjom, kontrolira njegovo ponašanje i pomaže usaditi sigurnost u sebe. Samo je koordinirana interakcija svih sudionika, bliski kontakt između učitelja, roditelja i djece osnova za uspjeh.

Postoje mnoge tehnike opuštanja koje pomažu u prevladavanju treme. Učitelji također mogu pokazati svojim učenicima neke od tehnika opuštanja kao što su:

- Baloni od sapunice – Učenici zamisle da imaju sapunicu. Duboko udahne na nos. Kratko zadrže dah. Polagano izdahne na usta i zamisli kako se napuhao balon od sapunice. Ako imaju učenici neku brigu koja ih muči, zamisle da ta briga s balonom od sapunice odlazi daleko od njega/nje. Učenici to ponove nekoliko puta i uživaju u balonima od sapunice koje lete oko njih.
- Mirisanje cvijeća – Učenici zatvore oči i zamisle da u ruci drže cvijet. Duboko udahne i zamisle da osjete osvježavajući miris cvijeta. Lagano izdahne i primijete kako se osjećaju. To ponove nekoliko puta.
- Duboko disanje - duboko je disanje učinkovit način za smirivanje fizičkih reakcija na stres. Duboko disanje smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i pojačava osjećaj da imamo situaciju pod kontrolom. Ovu jednostavnu tehniku svatko može prakticirati također i djeca. Jednostavno, udahne duboko, zadrže dah nekoliko trenutaka i polagano izdahne. Ponavljaju udahe i izdahe dok ne osjete opuštanje i smirenje.

- Slušanje glazbe - slušanje umirujuće glazbe može pomoći djetetu da se usredotoči. Čak i najmlađa djeca mogu uživati slušajući umirujuću klasičnu glazbu ili glazbenike poput Enye or Josha Grobana.

4.Zaključak

Strah od ploče najčešće se stiče socijalizacijom. Deca, čak i ona stidljivija, često nemaju strah od javnog nastupa, dok u nekoj situaciji ne osete intenzivan stid i tada počnu da izbegavaju da ponovo dođu u istu situaciju (prva priredba, odgovaranje u školi ...). Kod nekih ljudi se jedan događaj, u kasnijem dobu, već odraslom, pošto su prošli na desetine javnih nastupa, doživi kao traumatičan i od tada kreće njihov strah.

Problem straha djeteta od odgovaranja pred pločom zahtijeva sudjelovanje roditelja i savjete iskusnog psihologa. Razrednik mora razmisliti o tom kako najbolje provesti tematski roditeljski sastanak uz sudjelovanje psihologa. Osnovne mjere trebaju, ne dotičući se ličnosti, sadržavati opće savjete i preporuke specijalista. Razgovor s roditeljima djeteta s problemima provodi se privatno, na delikatan način. Pokušajte se družiti s roditeljima, koordinirati svoje postupke, dati korisne savjete.

Strah od školske ploče tek je mali vidljivi dio dubljeg problema. Situacija može biti mnogo ozbiljnija nego što se čini na prvi pogled. Ako ne pružite na vrijeme ruku pomoći, sramežljivost će preći u nesigurnost i formirat će se kompleks manje vrijednosti. Takvo se dijete zatvara u sebe sa svojim problemima, prestane komunicirati s vršnjacima, gubi prijatelje. Ono ne može uspjeti u odrasloj dobi, izgraditi karijeru i pronaći obitelj.

5.Literatura

- [1.] Strah od javnog nastupa: 8 odličnih trikova za što bolju prezentaciju publici. (20. 12. 2022). <https://n1info.hr/magazin/lifestyle/strah-od-javnog-nastupa-8-odlicnih-trikova-za-sto-bolju-prezentaciju-publici/>
- [2.] Višić K. (2020). Strah od javnog nastupa. <https://drkatarinavisic.com/strah-od-javnog-nastupa-2/>
- [3.] Zašto se dijete boji školske ploče. (2017). <https://old.skolskiportal.hr/clanak/9010-zasto-se-dijete-boji-skolske-ploce>
- [4.] 10 tehnika opuštanja za djecu. (7. 6. 2021). <https://harfa.hr/trudnoca-i-porod/10-tehnika-opustanja-za-djecu/>
- [5.] Petković K. (2022). Vježbe svjesnosti u primarnom obrazovanju. Zagreb: sveučilište u Zagrebu.