Stručni rad

Zašto se učenici boje školske ploče

Alenka Petrič

OŠ Karla Destovnika - Kajuha, Ljubljana

Sažetak

Odgovaranje pred pločom jest situacija poznata svakom učeniku. Samo što se djeca u toj situaciji ponašaju 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 i uzbuđenje s kojima se ipak mogu nositi bez tuđe pomoći. A neki, kad čuju svoje prezime, osjećaju zbunjenost i užas. Oni su izgubljeni, mješaju riječi i na kraju potpuno zaboravljaju naučeni materijal. U članku ću opisat gdje su uzroci i što činiti kada dijete odbija odgovarati na ploči.

Ključne riječi: dijete, školska ploča, pogreške i neuspjeh, zadatak učitelja,

1.Uvod

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 nedostatci problemi s govorom, pojačana emocionalnost i osjetljivost. Razlozi takva ponašanja mogu se kriti u odnosima s vršnjacima ili u nedostatku međusobnog razumijevanja s nastavnicima. Neki od problema mogu biti psihička trauma zbog neuspješnog odgovaranja u prošlosti, sukob s vršnjacima, nova i nepoznata situacija vezana za promjenu mjesta prebivanja, nedostatak prijatelja.

Kada je strah od javnog govora vezan za situaciju unutar razrednog kolektiva, ne bi trebalo usmjeravati previše pažnje na učenika, ali ne treba ni zanemarivati problem. Potrebno je pozvati učenike na otvoren povjerljivi razgovor i pronaći kompromisno rješenje. Negativno iskustvo stečeno u prošlosti nepovoljno utječe na psihičko stanje djeteta.

Ako je dijete nedavno došlo u razred, zadatak je učitelja pomoći mu da se prilagodi i bolje upozna svoje kolege. U tom slučaju mnogo ovisi o profesionalnosti i ljudskim kvalitetama učitelja. U prvo vrijeme ne bi trebalo prozivati novaka na ploču ili davati složene zadatke. Takva je učenika najbolje ispitivati po njegovoj želji, a primjedbe i ispravke iznositi u delikatnoj formi i licem u lice.

2.Kako učenike naučiti učiti?

Jedan od problema je što učenici ne znaju učiti ili uče loše. Zadatak učitelja je pokazati učenicima kako se može kvalitetno i konstruktivno učiti i koje su najčešće pogreške lošega učenja:

- Učenik trudi se zapamtiti nešto što ne treba pamtiti, nego razumjeti.
- Zapamti, ali ne povježba dovoljno.
- Ne vježba objašnjavajući to što zna drugome, poučavajući ga svojim riječima.
- Srlja i baca se na zadatke prije nego je naučio najosnovnije.
- Ne ide mu, pa odustaje.
- Odgađa primijeniti svoje znanje ili vještinu dok njime savršeno ne ovlada.
- Boji se pogreške i neuspjeha.
- Satima uči, ubija se od učenja.
- Uči, a ne razmišlja o tome što uči.

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.

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

1) 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.
2) 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.
3) Disanje pomoću 5 prstića – Učenici sjednu u udobnu poziciju. Zamolim ih da jako raširе prste jedne ruke. Kažiprstom druge ruke učenici polako počne pratiti prste svoje raširene ruke. Duboko udahne na nos i počevši od palca, nježno nastavi pratiti svaki prst odozdo prema gore i dolje uz lagani izdah. Dok kažiprstom prate prste, pozornost je na disanju. Udah gore, izdah dolje. Ponove nekoliko puta. Za ovu vježbu su potrebne samo ruke, koje uvijek imamo sa sobom. Učenici ovu vježbu može raditi prije testa u školi, prije spavanja i kad god požele.

3.Kako prepoznajemo tremu?

Snažniji i izraženiji simptomi su:

- stisne se želudac,
- srce lupa kao ludo,
- ruke se znoje,
- crvene obrazi,
- konfuzija, kaos u glavi,
- totalna “blokada” i praznina u glavi (učenik se osjeća kako se ne može sjetiti ni vlastita imena),
- zamuckivanje, ili ubrzan govor,
- isprekidan, drhtav glas.

Ponekad su ti strahovi intenzivni do razine fobija – značajno remete funkcioniranje učenika, on je vrlo uznemiren time i osjeća da ne može kontrolirati te osjećaje. Tada počne izbjegavati situacije odgovaranja. Neki su toliko usmjereni na svoj strah da uz veliku muku i puno snažnih i neugodnih osjećaja jedva prođu takvu situaciju. Istina je da većina ljudi ima tremu i često se trema ne vidi tako jasno i očito i izraženo izvana kako je osoba osjeća iznutra.

4.Kako roditelji i učitelji mogu pomoći

Roditelji i učitelji moraju Saznati što točno uzrokuje strah u djetetu. Objasniti mu moraju da kroz takvo stanje ne prolazi samo on. Preporučiti mu da pažljivo pripremi domaću zadaću, ponavljajući naglas pred zrcalom. Ovo je vrlo dobra metoda. Roditelj djetetu kod kuće predlože da pokaže inicijativu i sam se javi za izlazak na ploču. Nauče 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. Neka se usredotoče na njihovo zanimanje na uspjeh i dostignuća, ne na pogreške i slabosti. Ako je potrebno, neka upisuju dijete na tečaj retorike i dramsku sekciju.

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.

5.Zaključak

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.

Problem previše 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.

6.Literatura

[1.] Kako učenike naučiti samostalno učiti? Školski portal. https://www.skolskiportal.hr/sadrzaj/jucer-danas-sutra/kako-ucenike-nauciti-samostalno-uciti-2/
[2.] Orehovec, J. U pomoć – imam tremu! https://www.tesa.hr/u-pomoc-imam-tremu/
[3.] Zašto se dijete boji školske ploče. (2017). https://old.skolskiportal.hr/clanak/9010-zasto-se-dijete-boji-skolske-ploce/
[4.] Petković K. (2022). Vježbe svjesnosti u primarnom obrazovanju. Zagreb: sveučilište u Zagrebu.