

STRAH

KAKO PA PREMAGATI STRAH? KAKO BI SVETOVAL
PRIJATELJU, KI SE SREČUJE S STRHOM PRED
SPRAŠEVANJEM, NASTOPOM?

ZAPIŠI KRATKO RAZMIŠLJANJE O TEM.

NATO PREBERI NADALJEVANJE ČLANKA IZ PILA.

Besedilo: Jana Zirkelbach

Trema in strah



Kako premagamo tremo?

- Najprej se je treba zavedati in si dopovedovati, da takšen strah nima podlage. Ne bo se zgodilo nič smrtno nevarnega ali kako drugače življenjsko usodnega, v najslabšem primeru lahko situacijo popraviš.
- Če je to strah pred testi ali spraševanjem, je prvi korak ta, da se snov zares dobro naučiš.
- Vaja dela mojstra – snov (karkoli to že je ali situacija, ki te čaka, ali spraševanje v šoli) je dobro večkrat na glas ponoviti. Na primer pred ogledalom ali pred prijateljem, prijateljico.
- Dogodek (spraševanje, nastop, zmenek) si poskušaj čim bolj predstavljati. Npr. predstavljaš si učilnico in prostor, kjer boš vprašan/a, učiteljico ali učitelja, ki te sprašuje, in ves razred sošolcev ali pa lokal, kjer se boš dobil/a s simpatijo.

- Predstavlja si učitelja, ki je navsezadnje samo človek, pa če je še tako neprijeten. V domišljjski sliki predvidi njegove najbolj neprijetne prijeme in svoje ustrezne odzive nanje. Če gre za zmenek, si predstavlja, da je tvoja simpatije čisto navaden človek, ki ga je strah, tako kot je tebe.
- Predstavlja si tudi najbolj zoprnega sošolca, ki se rad posmehuje, in si skušaj dopovedati, da je pač takšen zoprnež in da z vsemi ravna enako, ne samo s tabo. Da je pravzaprav on neke vrste sirota, saj išče pozornost na povsem neustrezen način in ga zato drugi ne marajo.
- Predstavlja si še sebe, kako odgovarjaš ali pišeš in kako vse poteka tako, kot je treba.
- Če imaš težave s pretiranim bitjem srca, z oteženim dihanjem in drugimi telesnimi simptomi, pomagajo tehnike sproščanja, ki jih učijo za to usposobljeni strokovnjaki.
- Najtežja naloga je spreminjanje negativnih prepričanj, ki so vzrok za negativna razmišljanja. Na primer. »Če se bom zmotil, se mi bodo vsi smejali, luzer bom, imel bom slabo spričevalo, doma me bodo nadrli ...« Če se ti velikokrat zgodi, da se zalotiš pri takšnem razmišljanju, da v resnici zato pokažeš manj znanja, kot ga imaš, pri premagovanju strahu potrebuješ pomoč. Pogovori se s starši, z razrednikom, s psihologinjo v šoli ali pa se obrni na tisto odraslo osebo, ki ji najbolj zaupaš. Tvoji strahovi so neresnični in samo še spodbujajo negativne podobe. Na koncu se vrtiš v začaranem krogu, ki ga je treba razkleniti. Sam/a ga boš zelo težko.

Dobre izkušnje

Seveda je lažje deliti napotke kot v resnici ukrepati. A s tremo se je treba spopasti. Najslabše je, če se situacij, ki se jih bojimo, izogibamo. Ko v kislno jabolko ugriznemo, gre lahko le na bolje. Najslabše se je predati! Pa še nekaj. Mogoče je potrebna samo ena dobra izkušnja, da si dokažeš, da ti lahko uspe. Trema bo počasi kopnela. A kot smo rekli že v začetku, nekaj pa naj je le ostane, saj v majhnih količinah koristi.