

**UVEREJNENÉ: 22.09.2015**

**Denník KOŠICE DNES**

**Tréma ničí pri tabuli aj na skúškach**

**Sprevádzajú ju negatívne myšlienky o vlastnej neschopnosti a neodôvodnené presvedčenie že nič nedokážem**

Zabudnite na prázdniny, zajtra sa skúša... ani sa nenazdáte a je skúškové. Slová, ktoré počujú študenti. Mnohých však trápi tréma. Nedokážu dostať zo seba to, čo vedľa, čo sa učili. Ako ju zložiť, poradí riaditeľka Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie Dana Rosová.

Niektorí študenti sú náchylnejší prežívať v skúškových situáciách zvýšený strach a trému. **„Výsledkom jej pôsobenia je najčastejšie výpadok pamäti a zablokovanie myslenia. Ten, kto sa ju pokúsil priamo ovplyvniť, pravdepodobne neuspel. Tréma je totiž emocionálny stav a nedá sa bezprostredne ovládať vôľou. Nedokázate si napríklad úsilím privolať radosť pri zlej známke ani donútiť sa tešiť, keď vám vyčítajú chyby,“** hovorí Dana Rosová. **„Čo sa ale môžete naučiť ovládať, sú reakcie, ktoré sprevádzajú trému v myslení alebo správaní.“**

V pozadí trémy sa často skrýva malá sebadôvera a pocit menejcennosti. **„Sprevádzajú ich negatívne myšlienky o vlastnej neschopnosti a neodôvodnené presvedčenie o tom, že nič poriadne nedokážem, všetko úsilie je aj tak zbytočné. Nebezpečné sú najmä tým, že môžu viesť k strate nádeje na možnú zmenu. Ak ich chcete nejakým spôsobom ovplyvniť alebo kontrolovať, musíte si ich najskôr uvedomiť a získať o nich prehľad. Dostanete ho, keď budete sledovať a zaznamenávať, kedy prichádzajú, ako aj situácie, v ktorých sa vyskytujú. Potom ste pripravení sa týmito myšlienkami zaoberať, spochybňovať ich oprávnenosť a miesto nich hľadať racionálnejšie odpovede.“**

**Známka nie je všetko**

Tréma sa stáva výraznejšou, keď častejšie prežívame strach zo zlyhania. Tieto zážitky bývajú mnohokrát spojené s nadmerným zameraním na dosahovanie bezchybných výkonov. **„Keď sa vám vždy nedarí, považujete to za zlyhanie. Žiaci, ktorých takéto pocity prenasledujú, považujú známku za to najdôležitejšie, čo určuje ich hodnotu.“** Vždy je tu však možnosť nájsť dodatočné uspokojenie v inej činnosti. **„Výhodu majú tí, ktorí pestujú rôzne záujmy. Študent, ktorému chýbajú, si skôr prestáva veriť a ľahšie sa vzdá pri neúspechu.“**

**Možné pomôcky**

Ak nemáme možnosť odstrániť príčinu našej trémy - môže ním byť skúšajúci - odporúčajú sa nasledovné pomôcky. Treba vyskúšať všetky, niečo zaberie. **„Predýchanie - pomáha niekoľko hlbokých nádychov a výdychov. Autosugescia - dokáže znížiť trému na primeranú mieru. Skúste formu krátkych viet, ktoré opakujte. Nech sú pozitívne. Napríklad: Dnes budem suverénny a uvoľnený! Prehodnotenie stavu - táto forma je účinná u pragmaticky zmýšľajúcich ľudí. Napríklad: Iného skúšajúceho nedostanem, tak sa s tým zmierim. Ignorovanie - je to špecialitka určitej skupiny ľudí a je u nich veľmi účinná. Vzájomná podpora - vždy je niekto blízko vás, kto vás povzbudí. Len ho neprehliadajte,“** dodáva Dana Rosová.

**POZOR NA ZAMERANIE SA NA DOSAHOVANIE BEZCHYBNÝCH VÝKONOV**

## Vyučujúci na UPJŠ Košice pomáhajú študentom prekonať trému na skúškach

### Primeraný stres mobilizuje

*„Stres je korením života. Bez stresu nie je vývoj, hľadanie rezerv. Tak sa treba na to pozerat' aj pri skúšaní študentov. Primeraný stres ich mobilizuje. Avšak ako lekár venujúci sa anesteziológii a intenzívnej medicíne viem, že so stresom to nie je vhodné preháňať. Existujú určité hranice,“* hovorí prednosta I. kliniky anesteziológie a intenzívnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP Jozef Firment. *„Študenti majú známy termín skúšky, rady, ako sa na skúšku pripraviť, pri čakaní poskytnuté pohodlné podmienky a občerstvenie. Zaručené je objektívne hodnotenie podľa získaných bodov a pri ústnej skúške vždy prítomnosť ďalšieho študenta. Na výsledok sa nečaká, dozvedia sa ho okamžite. Excelentní po skúške dostanú aj cukrík.“*

### Iné metódy učenia

*„Na Fakulte verejnej správy UPJŠ v Košiciach sa skúšajúci usilujú navodiť dobrú atmosféru. Študenti majú dostatok času na prípravu aj odpoveď. Skúšajúci neskáču do reči, aby študenta nevyviedli z konceptu. V prípade potreby pomôžu pripomenutím problematiky. Ak študent skúšku absolvoval neúspešne, správanie skúšajúceho je korektné, študenta nepodceňuje. Ak je to vhodné, vyučujúci odporúčajú využiť inú metódu učenia, ponúknu konzultáciu, aby príprava na skúšku bola efektívna,“* vysvetľuje prodekanka pre vzdelávaciu činnosť fakulty verejnej správy Gabriela Kravčáková.

### Chytiť sa musí

*„Základom právnického povolania je ústna komunikácia, a preto naši študenti musia s trémou bojovať a snažiť sa ju nielen počas skúšok odbúravať. Napomáhajú tomu inovatívne formy vzdelávania - napríklad simulované súdne konania, študentské sympóziá rôzne súťaže,“* dodáva prodekanka pre zahraničné vzťahy a informačné technológie právnickej fakulty Regina Hučková. *„Na skúške sú osvedčené navádzacie otázky. Študent sa 'chytí' alebo nie. Ak ani po takejto pomoci skúšajúceho adekvátne nezareaguje, potom to nie je spôsobené trémou.“*

### Tréning nadovšetko platí aj pri prekonávaní trémy

Veľkým trémistom radíme obrátiť sa na odborníka - psychológa. Výrazné zlepšenie situácie sa dostavuje pomerne rýchlo. Mierna tréma je vaša priateľka, burcuje k lepšiemu výkonu. Nik nie je taký dokonalý, aby nemal obavy pred dôležitým výkonom alebo skúškou. Dôležitá je dôkladná príprava. Či už pred skúškou, alebo iným verejným vystúpením. Naučte sa vopred, čo by ste radi povedali a čo chcete interpretovať, skúšajte intonáciu. Ak to pomôže, noste so sebou talizman, berte si príklad zo športovcov. Skúšajte pred zrkadlom alebo si zaplaťte špecializované kurzy. Ak vám tréma bráni vo výkone povolania, v napredovaní na spoločenskom a pracovnom rebríčku, je to dobrá investícia.