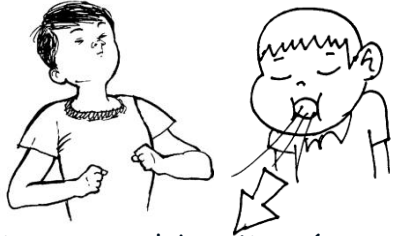


- **pravilno disanje** - biti svestan svakog udisaja i izdisaja. Svesno se udahne polako na nos i polako izdahne na usta. Ponoviti nekoliko puta. Ovo se uvežbava.



- **opuštanje** - relaksacija (sport, šetnja, vožnja biciklom...)
-oslobađanje stresa i napetosti
-mesto za opuštanje - pred važan događaj pravilno disanje i zamišljanje situacije uspeha gde se osećamo srećno, sigurno i samouvereno.



- **umiriti sebe** -
misлити pozitivno,
- **zapitati se:** "Što je najgore što može da se desi i koliko je to zapravo strašno? Čega se toliko bojim? Šta ako i ispadnem smešan i ako drugi vide moju zbuđenost? Koliko je to strašno?"



Za nekoliko sati niko se toga ne seća! A za par meseci neko se na svoja takva iskustva smeje i seća ih se kao „smešnih životnih iskustava“.

Nema tih ljudi koji nisu sposobni da urade više od onog što misle da mogu.
(Henry Ford)



Prepreke su one strašne stvari koje vidiš kada skreneš pogled od svog cilja.
(Henry Ford)



Pripremila: Izabela Popović, psiholog

OŠ "Miloš Crnjanski", Novi Sad

Trema je vrsta straha koji se tiče neke buduće situacije za koju osoba procenjuje da joj je važna, a da nije dovoljno spremna ili sumnja da situacija prevazilazi njene sposobnosti. Ljudi se u tim situacijama boje da će se osramotiti, doživjeti neuspeh, zaboraviti naučeno, ispasti smešni, pocrveneti, ...

POKRETAČKA (stimulativna) TREMA - motiviše i pokreće osobu da se što bolje pripremi za situaciju od koje strahuje, da preispita svoje sposobnosti, znanja, da se aktivira. Dakle ova trema je **POZITIVNA**. Karakteristično za ovu tremu je da se javlja neposredno pred kontrolni, odgovaranje, test i prestaje kada se osoba nađe u toj situaciji i ona dobro obavlja svoj zadatak.

OMETAJUĆA (inhibitorna) TREMA - ispoljava se kao izbegavanje i odustajanje od buduće situacije. Ova trema je nepoželjna jer onemogućava osobi da pokaže ono što zapravo zna i za šta je sposobna.



Situacije koje izazivaju tremu:

- kontrolni zadatak-

- **odgovaranje** - kad nastavnik prozove učenika ili ga izvede pred tablu. Ako je učenik nesiguran sa gradivom ili je imao loša iskustva prilikom prethodnih odgovaranja trema može da se pojača.



- javni nastup



- takmičenja -



sportisti i umetnici na važnim takmičenjima osećaju veliki pritisak jer žele da ostave najbolji mogući rezultat.

- **druge situacije** - npr. obraćanje profesoru, neki važni razgovori, pričanje pred grupom vršnjaka,..

Istina je da većina ljudi ima tremu. Takođe - često se trema **ne vidi** tako jasno i očito i izraženo spolja kako je mi osećamo iznutra.



Simptomi treme

Neko oseti nelagodnost, „leptiriće u stomaku“, uzbuđenje koje uglavnom nestane nakon što osoba počne da govori, ili izvodi određenu aktivnost...

Snažniji i izraženiji simptomi:

- stisne se želudac



- srce lupa kao ludo



- ruke se znoje
- crvene obrazi

- moguća (osoba ne može da



"blokada" oseća kako se seti)

- zamuckivanje, ili ubrzan govor, isprekidan, drhtav glas...

Često nakon situacije u kojoj se doživi snažna trema osoba o sebi misli na negativan način: "Kako sam se zbunio i ispao smešan! Svi su videli kako sam pocrveneo! Šta će sad misliti o meni!

Kako se nositi sa tremom?

- **dobra priprema** -

Naučiti gradivo; ponoviti ga svojim rečima; odgovoriti na pitanja ili osmisliti primere i rešiti zadatke...



- **uvežbavanje** -lekciju ili prezentaciju najbolje je ponoviti nekoliko puta (po mogućnosti ogledala) i ispred izgovoriti je naglas. Još bolje pred prijateljima ili ukućanima (osim ak to nije još veći stres).



- **zamišljanje svoj cilj** - zamišljanjem provesti sebe kroz celu situaciju i tako je što življe zamisliti i pripremiti se za nju. Zamišljati kako se uspešno prolazi kroz situaciju i kako se na kraju ostvaruje cilj.