

**DRUŠTVENE  
MREŽE**

**PREVIŠE  
MI JE**

**DRUGARI**

**UUUH!!**

**DOMAĆI**

**ISPITI**

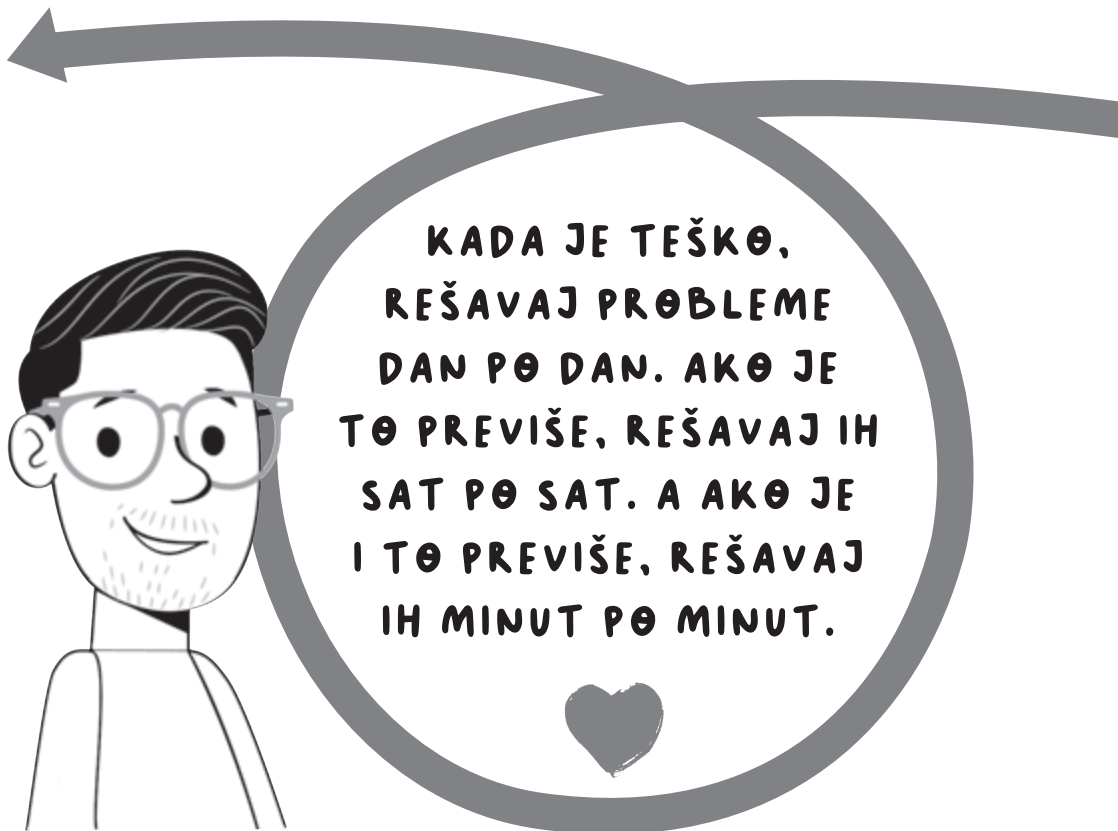
**DIŠI...**

**SMIRI SE**

**NE  
KRIVI  
SEBE**

**ČASKAJ**

10:28



**KADA JE TEŠKO,  
REŠAVAJ PROBLEME  
DAN PO DAN. AKO JE  
TO PREVIŠE, REŠAVAJ IH  
SAT PO SAT. A AKO JE  
I TO PREVIŠE, REŠAVAJ  
IH MINUT PO MINUT.**



## **Testiranje... testiranje (obnavljanje gradiva, stres zbog ocenjivanja i ispita)**

Domaći zadaci, ocenjivanje i ispiti jesu ono sa čim se u nekom periodu svi suočimo i što može biti klasičan izvor stresa. Mnogi ga tada osete prvi put. Cilj ocenjivanja i ispita jeste da nas testiraju i provere kako funkcionišemo pod pritiskom i zato je normalno što pomalo izazivaju anksioznost. Ponekad iskreno poželim da ispiti nikada nisu izmišljeni,

ali deo moje strategije samopomoći čini podsećanje da je uspešno obavljen posao takođe prilika da zablistam. A ako nešto hoću da uradim najbolje što mogu, onda se moram suočiti i izboriti s tegobnim osećanjima koja su deo paketa. Evo kako ja pokušavam to da uradim.

★ **Nemoj da odugovlačiš.** Lako je doći u iskušenje da se odloži učenje ili obnavljanje gradiva. Bezbroj puta sam uhvatio sebe kako nešto žvrljam po papiru umesto da nabijem nos u knjigu. Problem je u tome što testovi i ispiti neće nestati. Ako stalno odlažemo učenje, nivo stresa će samo rasti. Cikluse odugovlačenja (uključujući i žvrljanje) nije lako prekinuti, ali garantujem da se to može postići.

★ **Napravi plan za obnavljanje gradiva.** Podeli posao u skladu s raspoloživim vremenom tako da celo gradivo možeš na miru da pređeš. Odredi kratke pauze (seti se našeg prijatelja Frančeska Čirila) i planiraj da kvalitetno provedeš izvesno vreme napolju kao nagradu za uloženi trud. Nulti nivo stresa *stvarno* nije moguć, pošto je malo stresa ipak normalan pratilac obnavljanja gradiva, ali se on može držati pod kontrolom ako se pridržavamo plana.

☆ **Zaštiti svoj prostor za učenje.** Pokušaj da nađeš mirno mesto gde možeš neometano da učiš. To u kući nije uvek praktično ni lako. Porodice znaju da budu bučne i da odvlače pažnju. Radni prostor gde na miru možeš da rešavaš matematičke probleme lako naruše braća i sestre koji se svađaju. Zato što više koristi školske prostorije ili biblioteku. Sredina koja ti omogućava da se koncentrišeš pomoći će ti da držiš stres pod kontrolom.

☆ **Pripremi se da zablistaš.** Ako smo dobro obavili posao, onda smo stekli pravo da odemo na ispit sa osećanjem da smo spremni da pokažemo šta znamo. Pozitivan stav, zajedno sa solidnim znanjem, može učiniti čudo.

☆ **Osloni se na pojas za spasavanje.** Lako se može desiti da nas pripreme za test ili ispit potpuno zaokupe. U takvoj situaciji mogu biti korisni pojasevi za spasavanje. Mislim da je od posebno velike pomoći razgovor s drugom ili drugaricom o tome kako se osećaš, kao i druženje u slobodno vreme. To bi mogla biti nagrada za trud posle zajedničkog učenja. Naravno, svi želimo uspeh u školi, ali dobro je raditi i druge stvari, koje će nas podsetiti da ispiti nisu sve u životu.





**Seti se šta ti je cilj.** Polaganje testova i ispita jeste stresno, ali, verovali ili ne, život posle njih ide dalje. Mada ti u tom trenutku možda izgleda drugačije, ni neuraden domaći ni nepoložen test ili ispit nisu kraj sveta. Bez obzira na rezultate, uvek ćeš imati razne mogućnosti. Dešavalo mi se da ne postignem rezultate koji su mi potrebni. To je razočaravajuće, ali umesto da mislim kako sam neuspešan i da padnem u očajanje, shvatio sam da i dalje imam šansu – a to je podrazumevalo da ponovo izađem na ispit. Najvažnije je da možemo da se osvrnemo znajući da smo dali sve od sebe.

**ŠTA GOD  
DA TE MUČI,  
RAZGOVOR S NEKIM  
KOME VERUJEŠ UVEK  
ĆE TI DONETI  
OLAKŠANJE.**

