

САВЛАДАВАЊЕ ТРЕМЕ

- Применити дубоко лагано дисање на стомак.
- Применити технику дисања 444- удишемо док избројимо до 4, задржимо дах исто толико, издишемо такође док избројимо до 4.
- Препознати која нас идеја узнемирава (нпр. Нећу успети да урадим, научим...), рећи себи: доста нећу више да размишљам о томе, и настојати на томе.
- Преиспитати своје мисли: можда нећемо у потпуности савладати тест али ћемо делимично.
- Упућивати себи смирујуће реченице: Даћу све од себе, није страшно, не морам да будем савршен...
- Не треба у друштву додатно да плашите једни друге неуспехом.
- Важна је разонода, одмор, сан бар 8 сати.
- Треба структурирати време: време рад и одмора, колико ћемо страница прелазити дневно.
- Окружите се подршком, људима који вас храбре.
- Између два испита треба да се добро одморите.
- Ако након испита схватите да сте нешто изгрешили, успаничите се, поделите то са неким у разговору, то може помоћи да се паника контролише, како не би били обесхрабрани за даље.
- Узнемиреност пробајте решити дисањем, сконцентришите се на питање, полако поново читајте питање по питање.
- Концентришите се само на своје задатке, не оптерећујте се осталим присутнима.
- Са собом имајте флашицу са водом, пратите свој темпо рада, не брзајте, ако завршите раније поново прегледајте посебно питања са почетка теста. Не размишљајте за време рада на тесту колико сте урадили тачних/нетачних задатака, не сабирајте тада бодове.
- Упућујте себи речи охрабрења.

ПИТАЊА ЗА РАЗМИШЉАЊЕ

- Које сте до сада примењивали технике против треме?
- Које од овде предложених техника можете да примените?
- Које вас мисли највише узнемиравају?
- Шта уместо тога можете себи да кажете да бисте се умирили?