

Naziv radionice: ***Kako pomoći učenicima koji se boje ispitivanja?***

Tema radionice: Ispitna anksioznost (ili strah od ispitivanja) kod učenika srednjih škola

Autorica: **Petra Gavranović**

Sudionici: srednjoškolski nastavnici

Ciljevi: Sudionici će moći definirati pojma ispitne anksioznosti, na primjeru objasniti znakove ispitne anksioznosti kod učenika, opisati karakteristike učenika koje muči ispitna anksioznost i primijeniti znanje o tome kako pomoći tim učenicima u ispitnim situacijama. Također, sudionici će povećati svoju osjetljivost i empatiju za problem ispitne anksioznosti kod učenika.

Trajanje: 45 min

Pribor:

- ceduljice za imena
- spajalice
- ploča i kreda/flomaster
- radni listovi

Postupak:

1. aktivnost – **Uvod i upoznavanje**

Opis aktivnosti: Voditelj radionice se predstavlja i sudionicima sažeto opisuje temu radionice i njenu važnost za njihov rad s učenicima. Voditelj sudionike dijeli u parove i daje im uputu da se međusobno jedno drugome ukratko predstave. Kada završe, zadatak svakog sudionika je predstaviti svog parnjaka. Također, trebaju zapisati svoje ime na ceduljicu koju će nositi.

Trajanje: 5 min

2. aktivnost – **Što je ispitna anksioznost?**

Opis aktivnosti: Voditelj sudionicima objašnjava razliku između straha i anksioznosti i pojam ispitne anksioznosti tj. straha od ispitivanja.

Trajanje: 3 min

3. aktivnost – **Znakovi ispitne anksioznosti i karakteristike anksioznih učenika**

Opis aktivnosti: Voditelj sudionike dijeli u grupe po troje i zadaje im da u grupama rasprave mogu li se sjetiti primjera iz svoje prakse za učenike za koje misle da su patili od ispitne anksioznosti, kakve su znakove pokazivali i kakvi su ti učenici općenito bili. Predstavnik svake grupe iznosi što su oni kao grupa zaključili i zatim im voditelj iznosi znakove ispitne anksioznosti i objašnjava karakteristike učenika koje muči ispitna anksioznost.

Trajanje: 10 min

4. aktivnost – **Zamišljanje ispitne situacije**

Opis aktivnosti: Voditelj sudionike vodi kroz zamišljanje tj. prisjećanje ispitne situacije koja im je bila jako važna iz njihovih školskih dana. Sudionici potom iznose svoja mišljenja o tome kako bi se osjećali i o čemu bi razmišljali, te kakvo i koje ponašanje nastavnika bi im moglo olakšati u takvoj situaciji a koje otežati, te voditelj njihove odgovore zapisuje na ploču.

Trajanje: 6 min

5. aktivnost – **Kako učenicima olakšati ispitnu situaciju?**

Opis aktivnosti: Voditelj objašnjava načine na koje nastavnici mogu olakšati svojim učenicima u nošenju s ispitnom situacijom i daje im praktične savjete i upute o tome kako mogu pomoći svojim učenicima. Voditelj, također, potiče grupnu diskusiju i nastavnike da iznesu svoje primjere iz prakse i savjetuju jedni drugima kako bi oni u toj situaciji postupili te s voditeljem dolaze do poželjnog rješenja problema.

Trajanje: 16 min

6. aktivnost – **Završetak i evaluacija radionice**

Opis aktivnosti: Voditelj zaključuje radionicu i ponavlja glavne pojmove. Potom sudionicima dijeli podsjetnike i zamoli ih da ispune evaluacijske listiće i eventualno kažu svoje dojmove o radionici.

Trajanje: 5 min

Literatura:

Berk, L. (2005). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Davison, G.C., Neale, J.M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Erceg, I. (2007). *Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Schachl, H. (1999). *Učenje bez straha: više radosti i uspjeha u školi*. Zagreb: Educa.

Vizek Vidović, V., Rijavec, M., Vlahović-Štetić, V., Miljković, D. (2003). *Psihologija obrazovanja*. Zagreb: IEP - Vern.

Radionica: *Kako pomoći učenicima koji se boje ispitivanja?*

PREDLOŽAK ZA ODGOVORE UZ 3. AKTIVNOST

Prisjetite se primjera iz prakse:

- Možete li se sjetiti učenika za kojeg biste sada mislili da je patio od ispitne anksioznosti?
- Po čemu biste zaključili da neki učenik pati od ispitne anksioznosti?
- Što mislite, kakve su inače karakteristike učenika koje muči ispitna anksioznost?

Radionica: *Kako pomoći učenicima koji se boje ispitivanja?*

PLAN PLOČE UZ 4. AKTIVNOST

Kako se osjećamo i o čemu razmišljamo kad se bojimo ispita?	Što nastavnik može učiniti da nam pomogne?	Čime nam nastavnik nam otežava?

Radionica: *Kako pomoći učenicima koji se boje ispitivanja?*

Mali šalabahter o ispitnoj anksioznosti

- **ispitna anksioznost** = stanje uzbuđenosti, napetosti, osjećaja neugode i zabrinutosti koja se javlja u ispitnim situacijama, nakon njih i pri njihovom zamišljanju i očekivanju
- **neki znakovi ispitne anksioznosti:**
 - napetost i nervoza tijekom ispitivanja
 - znojenje i crvenjenje
 - zamuckivanje
 - razlika u postignuću učenika između usmenih i pisanih ispitivanja → učenik bolji u pisanim ispitima
 - odbijanje ili izbjegavanje ispitnih situacija
- **praktični savjeti:**
 - omogućite učeniku da gradivo polaže pisanim putem, a ne usmeno, kad je to moguće
 - naglasite učenicima da je ispitivanje prilika da vide koliko su napredovali i naučili
 - istaknite učenicima da je važan njihov trud i zalaganje, a ne samo sposobnosti i ocjene
 - smanjite natjecateljstvo među učenicima
 - izbjegavajte pretjerano ograničavanje vremena u ispitnim situacijama
 - uvedite predispitivanja i ispite kraćeg opsega (tzv. kontrolne ili 5-minutne) da bi se učenici naviknuli na ispitnu situaciju
 - pri najavi ispita pojasnite učenicima što se točno ispituje, kako se to ispituje, kako se trebaju za ispitivanje pripremiti i kako će se ispitivanje ocjenjivati

Radionica: *Kako pomoći učenicima koji se boje ispitivanja?*

Evaluacijski listić

Procijenite karakteristike radionice na skali od 1 (nimalo/loše) do 5 (jako puno/odlično):

zanimljivost radionice	1	2	3	4	5
korisnost radionice	1	2	3	4	5
primjenjivost stečenih znanja	1	2	3	4	5
ukupna ocjena radionice	1	2	3	4	5

Što Vam se u ovoj radionici posebno svidjelo?

Što Vam se u radionici nije svidjelo i što biste promijenili?
