

KAKO POMOĆI DJECI DA PREVLADAJU ISPITNU ANKSIOZNOST?

Početna / Aktualnosti / 2017 / Kako pomoći djeci da prevlade...



Ispitni strah (anksioznost) može biti okidač za rizična ponašanja djece, a posebno mladih. Mada strah od ispitanja vrlo često ne povezujuemo sa eksperimentiranjem sa sredstvima ovisnosti i drugim rizičnim ponašanjima djece i mladih, poveznica itekako postoji. Ispitnu anksioznost je potrebno pravovremeno prepoznati i pomoći djeci da prevlade strah od ispitanja ukoliko je taj strah blokirajući i ometa školsko postignuće.

Podršku djeci koja imaju ispitni strah ili anksioznost mogu davati roditelji, stručnjaci (psiholozzi, pedagozi, liječnici) no nezaobilazna karika i ključni profesionalci koji mogu pomoći u neposrednom radu te pružati stalnu podršku učenicima sa učiteljima. Učitelji mogu prvi prepoznati ispitni strah i njegovo negativno (blokirajuće) djelovanje na učenika. Ispitni strah ne treba ignorirati jer ukoliko dovodi do česte frustracije djeteta i visoke razine stresa kod djeteta tada ispitni stres narušava mentalno zdravlje djece i mladih, smanjuje školsko postignuće i u konačnici neku djecu „tjera“ da se dokazuju ili pak „tješe“ birajući rizična ponašanja kad se ne mogu dokazivati pozitivnim uspjehom u školi.

Zbog svega navedenog u [Mjesecu borbe protiv ovisnosti](#) je 13.12. u Zdravom gradu Poreč održano tematsko nastavničko vijeće za profesore porečkih srednjih škola M. Balota i A. Štifanić u temu "Kako pomoći učenicima u suzbijanju ispitne tjeskobe". Temu je obrazlagao psiholog Siniša Brlas iz djelatnosti zaštite mentalnog zdravlja u zavodu za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije, autor brošure [Kako prevladati ispitnu anksioznost?](#), namijenjene učenicima ali i profesionalcima.

Pozvao je nastavnike na proaktivno uključivanje u zaštitu mentalnog zdravlja djece s kojom svakodnevno rade, dakle na očuvanje mentalnog zdravlja najvećeg broja djece prije nego se ono ozbiljno naruši. Jer, okidači za mentalne teškoće ili bolesti su različiti, a jedan od okidača može biti i kronični stres uzrokovani ispitnom anksioznosti. Podsetjimo je na procjene SZO (Svjetske zdravstvene organizacije) prema kojima će do 2030. depresija biti vodeća dijagnoza zapadnog svijeta i na društvenu odgovornost u očuvanju mentalnog zdravlja na svim razinama koje su nam dostupne za djelovanje kao profesionalcima različitih profila.

Za 70-ak prisutnih profesora porečkih srednjih škola pripremio je i podijelio brošuru [Kako prevladati ispitnu anksioznost](#), koja učenike vodi kroz praktične korake koji pomažu u smanjenju intenziteta straha u ispitnoj situaciji. Brošura se može besplatno skinuti na web stranici ZZJZ Virovitičko-podravske županije ili [ovdje](#).

Na kraju, poslao je poruku profesorima da oni kao profesionalci ispitni strah mogu vrlo rano prepoznati i djelovati, posvetiti se ranjivim učenicima i voditi ih kroz korake kojima će strah prevladati. Naglašavao je neprestano pravovremeno djelovanje i posvećen ljudskim odnosima kojim se problem može rješavati dok nije odmakao predaleko.

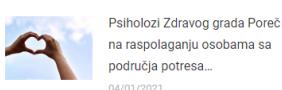


Vježba škola za menadžment u turizmu i informatoru u Virovitičko-podravskoj županiji

[icon name="fa-download" iconsizes="small" iconcolor="inherit"] [Preuzmi brošuru](#)

Kategorije: 2017, Aktualnosti • 15/12/2017

Vezani članci



Psiholozi Zdravog grada Poreč na raspolaženju osobama sa područja potresa...

04/01/2021



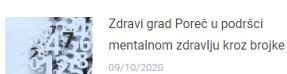
Vodič kroz Mjesec borbe protiv ovisnosti 2020.

15/11/2020



Kako Zdravi grad Poreč organizira rad u vrijeme COVID-a?

31/10/2020



Zdravi grad Poreč u podršci mentalnom zdravlju kroz brojke

09/10/2020

ADRESA

Zdravi grad Poreč
P.P. 118
M. Gloseffi 4
52440 Poreč

RADNO VRIJEME

ponedjeljak – četvrtak
8:00 – 19:00
petak
8:00 – 16:00

ZAKAZIVANJE TERMINA

ponedjeljak – petak
9:00 – 13:00
utorak
15:00 – 17:00

KONTAKT

📞 052 452 335
📠 091 452 3350
📠 052 428 077

PRATITE NAS

Facebook

NAJČITANije OBJAVE

 [Rano otkrivanje raka dojke](#)

 [ADHD – deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj kod djece](#)

 [Kako pomoći djeci da prevladaju ispitnu anksioznost?](#)

 [Ja i moj kućni ljubimac](#)

Web stranica koristi kolačiće!

Kolačići omogućavaju bolje korisničko iskustvo, prilagodbu sadržaja i analize posjeta web stranici. Postavke kolačića možete dodatno konfigurirati u Vašem web pregledniku.

webis



© 2008-2021. Centar za pružanje usluga u zajednici Zdravi grad Poreč-Parenzo - Izjava o zaštiti osobnih podataka

