

## KAKO POMOĆI DJECI DA PREVLADAJU ISPITNU ANKSIJOSNOST?

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



Ispitni strah (anksioznost) može biti okidač za rizična ponašanja djece, a posebno mladih. Mada strah od ispitivanja vrlo često ne povezujemo 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 prevladaju strah od ispitivanja ukoliko je taj strah blokirajući i ometa školsko postignuće.

Podršku djeci koja imaju ispitni strah ili anksioznost mogu davati roditelji, stručnjaci (psiholozi, 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. Štifić na temu "Kako pomoći učenicima u suzbijanju ispitne tjeskobe". Temu je obrazlagao psiholog Siniša Brias iz djelatnosti zaštite mentalnog zdravlja i 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 uzrokovan ispitnom anksioznošću. Podsjetio 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 ljudski odnos kojim se problem može rješavati dok nije odmakao predaleko.



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

Kategorije: 2017, Aktualnosti • 15/12/2017

### Vezani članci



Psihologi Zdravog grada Poreč na raspolaganju osobama sa područja potresa...  
04/01/2021



Vodi 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.R. 118  
M. Gioseffi 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.

[Prihvćam](#)



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

webis

