

GASTRO GOSPODARSTVO AUTOMOTO MORE I NAUTIKA ZNANOST TEHNOLOGIJA OBVIJESTI IZBORI POLITIKA TURIZAM

STRAH OD ISPITA MOŽE KOD MLADIH POSTATI OZBILJAN PROBLEM

Kako pomoći učenicima u prevladavanju ispitne tjeskobe

04.01.2018 17:09



Zdravi grad Poreč organizirao je u posljednje vrijeme niz tribina o aktualnim problemima, a jedna od njih bila je o strahu od ispitima, tj. anksioznosti koji može biti okidač za rizična ponašanja djece, posebno mladih. Mada strah od ispitivanja vrlo često ne povežemo s eksperimentiranjem sa sredstvima ovisnosti i drugim rizičnim ponašanjima djece i mladih, poveznica postoji. Iz Zdravog grada su poručili da je ispitnu anksioznost potrebno pravovremeno prepoznati i pomoći djeci da prevladaju strah od ispitivanja, ukoliko je taj strah blokirajući i ometa školsko postignuće.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON DOLASA



Brza isplata mini zajmova! Bez čekanja i ovjera poslodavaca!



AcTiMaris® kompleks pravodobnom upotrebom sprječava širenje upale i infekcija gornjih i donjih dišnih puteva!

Sponsored by Midas

Brošura "Kako prevladati ispitnu anksioznost?"

Pritom podršku djeci mogu davati roditelji, stručnjaci kao što su psiholozi, pedagogi, liječnici, no nezaobilazna karika i ključni profesionalci koji mogu pomoći u neposrednom radu i pružiti stalnu podršku učenicima su učitelji. Oni mogu prvi prepoznati ispitni strah i njegovo negativno djelovanje na učenika. Ispitni strah ne treba ignorirati, jer, složni su stručnjaci, ako dovede do česte frustracije djeteta i visoke razine stresa, to može narušiti njihovo mentalno zdravlje, smanjiti školska postignuća i u konačnici neku djecu taj strah "tjera" da se dokazuju ili pak "tješe" birajući rizična ponašanja kad se ne mogu dokazivati pozitivnim uspjehom u školi.

Zbog svega navedenog u Mjesecu protiv ovisnosti u Zdravom gradu održano je tematsko nastavničko vijeće za profesore porečkih srednjih škola Mate Balote i Antona Štifanića na 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 i autor brošure "Kako prevladati ispitnu anksioznost?", koja je namijenjena učenicima ali i profesionalcima. Brlas je pritom pozvao nastavnike na proaktivno uključivanje u zaštitu mentalnog zdravlja djece s kojom svakodnevno rade. Jer, okidači za mentalne teškoće ili bolesti su različiti, a jedan od njih može biti i kronični stres uzrokovan ispitnom anksioznošću. Podsjetio je na procjene Svjetske zdravstvene organizacije prema kojima će do 2030. godine depresija biti vodeća dijagnoza zapadnog svijeta i na društvenu odgovornost u očuvanju mentalnog zdravlja na svim razinama.

Profesori trebaju prepoznati ranjive učenike

Za 70-ak prisutnih profesora predavač je pripremio i podijelio svoju brošuru koja mlade vodi kroz praktične korake koji pomažu u smanjenju intenziteta straha u ispitnoj situaciji. Brošura se može besplatno skinuti na web stranici ZZJZ-a Virovitičko-podravske županije. Na kraju predavanja zaključio je s porukom profesorima da upravo oni, kao profesionalci, mogu vrlo rano prepoznati i djelovati, posvetiti se ranjivim učenicima i voditi ih kroz korake kojima će strah prevladati. Naglasio je pritom prestano pravovremeno djelovanje i posvećen ljudski odnos kojim se problem može riješiti dok nije odmakao predaleko, kazali su u Zdravom gradu Poreč. (T. KOCIJANČIĆ)

Povezane vijesti

- Započeo je istarski projekt unapređenja mentalnog zdravlja
- Slobodno vrijeme je zaštitni, ali i rizični čimbenik razvoja djece
- Želimo maknuti reklame za pivo i kladionice iz blizini osnovnih škola

Podijeli: [Facebook](#) [Twitter](#)

VIŠE S WEBA



Pretplatite se
na Online izdanje Glas Istre

Za samo 100 kuna mjesečno najnovije izdanje već od ponoći

Najčitanije

1. Ova žena je prvi službeni digitalni nomad u Hrvatskoj. ONA ŽIVI U LABINU
2. NESAVJESNOST NA DJELU: "Ulovljen" u Puli da prelazi cestu na crveno. Ali ono što je policija kasnije otkrila još je gore
3. ISTARSKI STOŽER: Na Polotoku je i tijekom posljednjih 24 sata evidentiran mali broj novoizaraženih od korone. No, ima jedna loša vijest
4. KORONAVIRUS U ISTRU: Odlične vijesti iz županjskog Stožera civilne zaštite
5. KONAČNO JE POZNATO KAKO ĆE SE ODVIJATI NASTAVA U ISTARSKIM ŠKOLAMA
6. ISTARSKI UGOSTITELJI NE ŽELE PROSVJEDOVATI I RADITI "NA SILU". STANISLAV BRISKOŠKI: "Bolje da se ide polako, nego da nam propadne sezona"

Prikaži više vijesti

Najnovije

- 1 Robert Cetina doveo prijatelje i zaogmno se zastavom, ALI U POSJED MARINE U MEDULINU NIJE UŠAO
- 2 LABIN NA GRADSKOJ TRŽNICI OTVORENA RUDARSKA SOBA: Građani pozvani da donesu predmete iz rudarske prošlosti
- 3 I Poreč se pridružio akciji Udruge za zaštitu životinja SOS Sape - Snoopy i Deni spašeni s područja pogođenih potresom
- 7 Danas bez vode u Istri
- 7 KORONAVIRUS U ISTRU: Objavljeni najnoviji podaci o zarazi na Polotoku
- 10 "KREPAT MA NE MOLAT" Maškare iz Nove Vasi objesile pusta

Prikaži više vijesti

sve iz
istre

kliknite
i isprobajte
naše digitalno
izdanje

Glas Istre

čitajte
online



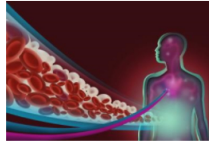
Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u tjedan dana



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. Bol nestaje već prvu večer



Kako izbjeći srčani udar? Učini ovo dvaput na dan



Najčešći znakovi začepjenih žila



Doktori oduševljeni: jednostavan način da ublažite bol u zglobovima



Covid – 19 zajam za obrtnike s nerazvijenih područja, koji bilježe pad prihoda od 20% i više. Javite se!



Mlade majke preporučile: keto metoda koja skida post porodne kilograme



Za 3 dana uništava bol u koljenima i sprječava njezin povrat u 99,7% slučajeva!



Ovaj trik savladava bol u bilo kojoj točki tijela

Sponsored by Mita

VIŠE IZ RUBRIKE



SLUČAJ PUNTICA
Robert Cetina doveo prijatelje i zaogrnuo se zastavom, ALI U POSJED MARINE U MEDULINU NIJE UŠAO



LABIN
LABIN NA GRADSKOJ TRŽNICI OTVORENA RUDARSKA SOBA: Građani pozvani da donesu predmete iz rudarske prošlosti



LIJEPA GESTA
I Poreč se pridružio akciji Udruge za zaštitu životinja SOS Šape - Snoopy i Deni spašeni s područja pogodnih potresom



OBAVJEST GRABANIMA
Danas bez vode u Istri



DIZAJNIRAJTE KUHINJU IZ SVOJIH SNOVA



COVID-19
KORONAVIRUS U ISTRI: Objavljeni najnoviji podaci o zarazi na Poluotoku



PETO GODIŠNJE DOBA
"KREPAT MA NE MOLAT" Maškare iz Nove Vasi objesile pusta



SIJSKI SPOR
Nakon pet godina, u medulinsku marinu danas se vraća tvrka "De Mattei". Robert Cetina: Izgubio sam živce i novce, ali BORBA SE IŠPLATILA!



POLITIKA
PRIPREME ZA LOKALNE IZBORE
Damiru Kajinu ponuđeno da bude KANDIDAT ZA ŽUPANA



LIPISI DO 21. VELJAČE
VODNJANSKO PUČKO UČILIŠTE
Obučavaju se sommelieri maslinovog ulja, maslinari, vinogradari, vinari i voćari



HOME SWEET HOME
Zagreb - Čajna c. Martićeva 6
Split - Matije Gupca 14b
Osijek - Avenue Mall
KLIKOM DO LIJEPIJEG DOMA



Salon za šišanje pasa i mačaka - GROOMING LAND



Lažna putovnica Sylvestera Stallonea, dokaz visokog umijeća krivotvorničke novca



Adaptacije kuća i stanova - Kupaonice Kuhinje Voda Struja



ISTARSKI UGOSTITELJI NE ŽELE PROSVJEDOVATI I RADITI "NA SILU" STANISLAV BRIŠKOSKI: "Bolje da se ide..."



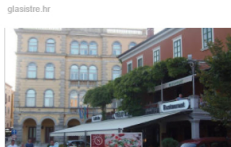
HORTIKULTURA - UREĐENJE OKUĆNICE



Na njive iz Slovenije u Hrvatsku bez PCR testova



COVID MAPA EUROPE: Istri najbliže susjedne regije ponovo dospjele u tamno crvenu zonu. ISTARSKI STOŽER OPET...



LEO VIŠKOVIĆ, "VELO KAFE" LABIN: "Ja raditi neću"

Podaci preuzeti sa: www.yr.no

VREMENSKA PROGNOZA

Labin



10 °C

Detaljnije

Pazin



9 °C

Detaljnije

Poreč



10 °C

Detaljnije

Pula



10 °C

Detaljnije

Rovinj



11 °C

Detaljnije

Umag



9 °C

Detaljnije

WEB KAMERE

Pula



Pula: Golden Gate of

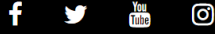
Pula



Pula: Amphitheater

Pogledajte sve web kamere

Webcams provided by [webcams.travel](#) – [add a webcam](#)



[Politika Kolačića](#)

[Politika privatnosti](#)

[Uvjeti korištenja](#)

[Impresum](#)

[Kontakt](#)

[Pošalji vijest](#)

[Marketing](#)

[Predaja malih oglasa](#) / [Predaja osmrtnica](#)

[Tiskano izdanje](#)

Ova internet stranica upotrebljava kolačiće (cookies). Nastavkom korištenja stranice slažeš se s upotrebom kolačića. [Više o kolačićima](#)

Zatvori