

## SAVJETI ZA POLAGANJE USMENIH ISPITA

Mnogima je dobro poznat osjećaj **straha od usmenog ispitivanja** - "knedla u grlu", "leptiri u trbuhu", razmišljanja poput: "neću znati", "sigurno ću pasti", "nisam ja za faks" i sl. Kako taj strah ne bi prevladao i kako zbog toga ne biste dobili lošiju ocjenu ili čak pali na ispitu, možete unaprijed voditi računa o trima važnim elementima. To su: priprema za ispit, tijekom samog ispitivanja i praćenje postignuća.



### 1) PRIPREMA ZA ISPIT

- **Raspitajte se kako izgleda ispit!** Pitajte nekoga tko je već bio na tom ispitu kakva su pitanja (traži li profesor detalje ili pita općenito, koja su mu "omiljena" pitanja), kakve odgovore profesor traži (kratke i jasne ili opširne s obrazloženjima) te kako se profesor ponaša na ispitu (sluša li samo, postavlja li potpitanja, kima li glavom ako je točno, itd.).
- **Dobro naučite gradivo!** Dobro naučeno gradivo ulijeva sigurnost, a čak i ako vas uhvati trema, veća je vjerojatnost da ćete se dosjetiti dobro naučenog gradiva nego onog naučenog na površnoj razini.
- **Ponavljajte!** Ponavljajte na način koji je što sličniji samom ispitu: postavljajte si pitanja koja očekujete od profesora i odgovarajte kao što biste odgovarali na samom ispitu. Na taj ćete način provjeriti jeste li gradivo samo pročitali ili ste ga i naučili. Uz to ćete uvježbati odgovor te je manje vjerojatno da će vam se na ispitu dogoditi da zamuckujete i dugo birate riječi, što odaje dojam neznanja.



- **Pitanja za koja znate da bi ih profesor mogao pitati, možete si i napisati.** Zatim ih pomiješajte da ne idu istim redoslijedom i ispitujte se. Možete se ispitivati i međusobno s nekim kolegom.
- **Umirite se i mislite pozitivno!** Tijekom učenja, prije ispita i/ili na samom ispitu mogu vam glavom prolaziti različite uznemirujuće misli: "Past ću", "Glup/a sam", "Ja to ne mogu", "Nikad neću proći", "Sigurno će me pitati ono što ne znam". Pokušajte misliti

objektivnije. Primjerice: "Možda neću baš sve znati, ali nešto ću sigurno znati", "Ipak sam ja to dobro naučio/la", "Prošao/la sam i druge teške ispite", "I prije me je bilo strah pa sam prošao/la". Prisjetite se svih usmenih ispita na kojima ste bili uspješni!

- **Prepoznajte što je pod vašom kontrolom!** Uspjeh na ispitu ovisi o različitim stvarima. Neke možemo kontrolirati, kao npr. znanje, uloženi trud, sposobnost snalaženja na ispitima..., a neke ne možemo - npr. težinu gradiva, strogoću profesora, njegovo trenutno raspoloženje, sreću... Pokušajte razmišljati o onim stvarima na koje možete utjecati, a ove druge prihvatite takvima kakve jesu.
- **Pokušajte se opustiti!** Ako ste pred ispitivanje napeti ili nervozni, pokušajte se opustiti. Postoje različite tehnike opuštanja (duboko disanje, zamišljanje ugodnih slika), a što ih bolje uvježbate, to će biti djelotvornije u samoj situaciji pred usmeno ispitivanje. Prepoznajte što vas čini posebno napetim (npr. druženje sa studentima koji prije ispita paničare, uspoređivanje vlastitog znanja s drugima, previše kave...) i pokušajte to izbjeći.

### 2) TIJEK SAMOG ISPITIVANJA

- **Uspravite se na stolici, ne gledajte u pod!** Optimističan stav i držanje ulijevat će vam više sigurnosti, a ostavit će bolji dojam i na profesora. Na usmenom ispitu, osim znanja, važan je i dojam koji ostavljate.
- **Pažljivo saslušajte pitanje** koje vam profesor postavlja! Pokušajte ne misliti na iduće pitanje (npr. "Samo da me to ne pita") – to potiče napetost i smanjuje koncentraciju.

- **Odgovarajte s više od "da" i "ne".** Ako pitanje glasi: "*Je li točno da ...*", a vi znate i više od "*Da (ili ne)*", objasnite svoj odgovor. Time ćete pokazati razumijevanje gradiva.
- **Ako niste dobro razumjeli pitanje,** pitajte profesora da ga ponovi ili preoblikuje. Tek tada odgovarajte.
- **Ne prekidajte profesora dok postavlja pitanje,** pričekajte da je pitanje postavljeno u cijelosti i tek tada počnite s odgovorom.
- **Ne obeshrabrujte se** ukoliko ne znate odgovor na neko pitanje - ne možete znati baš sve. Pokušajte ga zaboraviti i usmjeriti se na novo pitanje. Možda je baš ono prilika da pokažete svoje znanje.
- **Pazite da sami sebe ne "srušite".** Ako niste sigurni u neki odgovor ili vam se čini da ne znate baš sve, bolje je reći ono što znate, nego šutjeti ili reći "*Ja Vam to baš ne znam*", "*Ja ću to bolje naučiti pa ću Vam se onda javiti*" ili nešto slično.
- **Ako se za vrijeme ispitivanja ipak javi strah ili nervoza:**
  - Ne razmišljajte o strahu, već o pitanjima koje profesor postavlja. Usmjerite pažnju na sadržaj odgovora.
  - Opustite se, duboko udahnite, pokušajte se smireno suočiti sa situacijom.
  - Ako vam se dogodi da se ne možete sjetiti svega što biste trebali reći - stanite, duboko udahnite i počnite govoriti nešto povezano s temom pitanja ili nešto što ste već rekli. Čak i samo ponavljanje pitanja može vam pružiti dovoljno vremena da se prisjetite odgovora.
  - Ohrabrite se ("*Ja to mogu*", "*Učio/la sam to*" i sl.).



### 3) PRAĆENJE POSTIGNUĆA

- I u slučaju dobre i u slučaju slabije ocjene, **budite zadovoljni i ponosni na sebe** jer ste izašli na ispit.
- Ako niste zadovoljni, provjerite što je krenulo krivo. Ako je slabija ocjena rezultat treme ili neznanja, bolje se pripremite za sljedeći put (bolje naučite gradivo, naučite se opušitati i/ili suočavati s uznemirujućim mislima). Ako je pak slabija ocjena rezultat nečega na što niste mogli utjecati, prihvatite činjenicu da to nije bila vaša krivnja. Nemojte da vas to oneraspoloži na duže vrijeme ili obeshrabri za ponovni izlazak na ispit.
- Zapamtite da svi mi **ponekad doživimo neuspjeh**, važno je da ga ostavimo iza sebe i krenemo dalje. Nije kraj svijeta ako padnete ispit, ali je loše ako ništa ne naučite iz svog iskustva. Nakon svakog ispita prepoznajte što ste radili dobro i činite to što češće.
- **U slučaju dobre ocjene nagradite se**, učinite nešto što će vas ispuniti i usrećiti.



Zapamtite, ispitna situacija može biti neugodna, ali to vas nikako ne bi trebalo spriječiti da pokušate (sjetite se svog krajnjeg cilja, a to je diploma!). Što češće izlazite na ispite, to će strah biti sve manji, moći ćete se nositi s njim i prihvatiti ga kao normalan dio ispitne situacije.

Ukoliko mislite da sami ne možete riješiti svoj problem ili jednostavno želite porazgovarati s nekim o tome, možete se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra Sveučilišta u Rijeci i dogovoriti razgovor s psihologom.