

ALI JE TREMA IZZIV ZA OSNOVNOŠOLCE?

PODROČJE

(psihologija)

VRSTA NALOGE

(raziskovalna naloga)

RAZISKOVALKA: Hana Pikalo

RAZRED: 9.

MENTORICA: Tatjana Božič Geč

Ljubljana, 2024

OSNOVNA ŠOLA MARTINA KRPA, LJUBLJANA

KAZALO

Vsebina	Stran
KAZALO	2
SEZNAM PRILOG	2
KAZALO PREGLEDNIC	2
KAZALO GRAFOV	4
POVZETEK	5
UVOD	6
TEORETIČNI DEL	7
EKSPERIMENTALNI ALI EMPIRIČNI DEL	9
REZULTATI	11
Analiza odgovorov učenk in učencev na anketni vprašalnik	11
Analiza odgovorov učiteljev na anketni vprašalnik	23
Analiza odgovorov staršev na anketni vprašalnik	33
Intervjuji	42
RAZPRAVA	49
ZAKLJUČEK	51
LITERATURA	53
PRILOGE	55
ZAHVALA	63

SEZNAM PRILOG

Priloge	Stran
Anketa za učence: Ali je trema izziv za osnovnošolce?	56
Anketa za učitelje: Ali je trema izziv za osnovnošolce?	58
Anketa za starše: Ali je trema izziv za osnovnošolce?	60
Vprašanja za intervju s šolsko svetovalno delavko	62

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica	Vsebina	Stran
1	Odgovori učenk na vprašanje: Ali imaš tremo?	11
2	Odgovori učencev na vprašanje: Ali imaš tremo?	11
3	Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da imajo drugi ljudje tremo?	12
4	Odgovori učencev na vprašanje: Ali meniš, da imajo drugi ljudje tremo?	12
5	Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da je trema strah?	13
6	Odgovori učencev na vprašanje: Ali meniš, da je trema strah?	13
7	Odgovori učenk na vprašanje: Poznaš koga, ki ima tremo?	14
8	Odgovori učencev na vprašanje: Poznaš koga, ki ima tremo?	14
9	Odgovori učenk na vprašanje: Kdaj najpogosteje opažaš pojav treme?	15

10	Odgovori učencev na vprašanje: Kdaj najpogosteje opažaš pojav treme?	15
11	Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?	17
12	Odgovori učencev na vprašanje: Ali meniš, da trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?	17
13	Odgovori učenk na vprašanje: Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?	18
14	Odgovori učencev na vprašanje: Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?	18
15	Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?	19
16	Odgovori učencev na vprašanje: Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?	19
17	Odgovori učenk na vprašanje: Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?	20
18	Odgovori učencev na vprašanje: Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?	20
19	Odgovori učenk na vprašanje: Kako se soočaš s tremo?	21
20	Odgovori učencev na vprašanje: Kako se soočaš s tremo?	21
21	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj je trema?	23
22	Odgovori učiteljev na vprašanje: Ali kdaj zaznate tremo pri učencih?	24
23	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri učencih?	25
24	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri učencih?	26
25	Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri učencih?	27
26	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako učencem pomagata?	28
27	Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljate?	29
28	Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere posledice treme opazate?	30
29	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako pogosto opazate pojav treme pri učencih?	32
30	Odgovori staršev na vprašanje: Kaj je trema?	33
31	Odgovori staršev na vprašanje: Ali ste se že kdaj soočali s tremo pri svojem otroku?	34
32	Odgovori staršev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri svojem otroku?	35
33	Odgovori staršev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri vašem otroku?	36
34	Odgovori staršev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri svojem otroku?	37
35	Odgovori staršev na vprašanje: Kako otroku pomagata?	38
36	Odgovori staršev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljate?	39
37	Odgovori staršev na vprašanje: Katere posledice treme najpogosteje opazate?	41

KAZALO GRAFOV

Graf		Stran
1	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali imaš tremo?	11
2	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da imajo drugi ljudje tremo?	12
3	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da je trema strah?	13
4	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Poznaš koga, ki ima tremo?	14
5	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kdaj najpogosteje opažaš pojav treme?	16
6	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?	17
7	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?	18
8	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?	19
9	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?	20
10	Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kako se soočaš s tremo?	22
11	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj je trema?	23
12	Odgovori učiteljev na vprašanje: Ali kdaj zaznate tremo pri učencih?	24
13	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri učencih?	25
14	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri učencih?	26
15	Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri učencih?	27
16	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako učencem pomagateg?	28
17	Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljateg?	29
18	Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere posledice treme opazateg?	31
19	Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako pogosto opazateg pojav treme pri učencih?	32
20	Odgovori staršev na vprašanje: Kaj je trema?	33
21	Odgovori staršev na vprašanje: Ali ste se že kdaj soočili s tremo pri svojem otroku?	34
22	Odgovori staršev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri svojem otroku?	35
23	Odgovori staršev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri vašem otroku?	36
24	Odgovori staršev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazateg pri svojem otroku?	37
25	Odgovori staršev na vprašanje: Kako otroku pomagateg?	38
26	Odgovori staršev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznateg/uporabljateg?	39
27	Odgovori staršev na vprašanje: Katero posledico treme najpogosteje opazateg?	41

POVZETEK

NASLOV NALOGE: ALI JE TREMA IZZIV ZA OSNOVNOŠOLCE?

RAZISKOVALKA: Hana Pikalo, 9. r.

ŠOLA: Osnovna šola Martina Krpana, Ljubljana

MENTORICA: Tatjana Božič Geč – Osnovna šola Martina Krpana, Ljubljana

KLJUČNE BESEDE: trema, ovira, spodbuda, učenke, učenci

POVZETEK NALOGE:

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali je trema izziv za učence na Osnovni šoli Martina Krpana. Ugotovila sem, da ima večina učencev tremo in da poznajo še koga, ki jo ima. To so sošolci, prijatelji, starši. Menim, da je dobro, da se zavedajo, da niso sami in edini, ki imajo take težave. Poleg tega je ena od terapij, da se z drugimi pogovarjajo o tej temi, saj se ob tem lahko naučijo novih tehnik premagovanja le-te. Slabo pa je, če se zgodi, da se podpirajo v strahu.

Rezultati raziskave kažejo, da je za večino učencev trema izziv ter da vpliva pozitivno nanje in da jih spodbuja. Dobro je, da se večina tistih, ki imajo tremo, zna soočati z njo in da uporabljajo različne metode sproščanja ali pa hodijo k strokovnjaku. Tudi učitelji in starši opažajo pri učencih tremo. Najprej jim poskušajo pomagati s pogovorom in spodbudami. Na šoli so pozorni in poskušajo pomagati učencem, ki so res v stiski in tremo občutijo predvsem kot strah pred ocenjevanjem in pred govornimi nastopi. Vzrok zanjo so pri nekaterih visoka pričakovanja, kot so izpostavili starši, nekateri pa se želijo dokazati pred drugimi, pa naj so to sošolci, učitelji ali starši.

Zastavlja se vprašanje, ali je trema torej izziv. Menim, da trema je izziv, ki je lahko pozitiven ali negativen. Izkazalo se je, da bistvenih razlik med spoloma ni. Tremo imajo tako učenke kot učenci, poznajo pa tudi druge v podobnem položaju. Eni in drugi opažajo podobne znake, pojavlja se v podobnih situacijah in tudi soočajo se z njo na podobne načine.

Ugotovila sem, da trema ni slaba stvar, slab je lahko samo naš pogled nanjo. Trema je lahko spodbuda in izziv za boljše rezultate.

UVOD

Za to raziskovalno nalogo sem se odločila zato, ker želim drugim učencem pokazati, da niso edini, ki se soočajo s tremo. Iz svojih lastnih izkušenj vem, da se ni lahko soočati z njo. Sama sem imela velike težave, saj se nisem želela izpostavljati pred ljudmi, iti na različne dogodke. Zaradi treme mi je bilo slabo in bila sem živčna. Najbolj strah me je bilo iti na turnirje v tenisu.

Moj prvi resnejši turnir je bil prejšnje leto poleti. Bila sem zelo živčna, očetu sem rekla, da tega ne zmorem. Živčnost, trema in slabost so me skoraj zadržale pred tem, da bi delala, kar najraje počnem. Ampak oče me je spodbujal, da sem se opogumila in šla na turnir. Tam me je pozitivno spodbujal še moj trener. Takrat sem si malo oddahnila. Seveda pa na turnirju nisem bila sama, z mano je bila tudi moja soigralka, ki je tudi imela trema. Vedno naju je bilo strah. V tistem času, preden je ona prišla, sem se jaz že umirila. Spomnim se, da mi je rekla, da ji je slabo in da se ji vrti. Rekla sem ji, da naj gre popit malo vode in da bo vse v redu. V tistem trenutku si nisem mislila, da bi bilo lahko kaj narobe. Potem so naju poklicali in odšli sva vsaka na svojo tekmo. Težko sem začela, ampak potem sem uživala in bila sem nepremagljiva. Zmagala sem v vseh rundah, ki sem jih imela. Napočil je čas za polfinale in finale, kjer pa nisem zmagala. Bila sem utrujena, ampak vseeno sem bila zadovoljna z rezultatom: tretje mesto na regijskem turnirju. Ko sem dobila nagrado in krof, smo se odpravili domov. Doma so mi starši povedali, da se je moja soigralka onesvestila in da so jo odpeljali z rešilcem. Naslednji dan sem jo srečala v šoli. Povedala mi je, da je v redu in da je bil za vse kriv stres.

V tistem trenutku sem se zavedela, kaj vse ti lahko naredi trema. Ugotovila sem, da želim pomagati ljudem, ki imajo trema. Eden od korakov je tudi ta raziskovalna naloga.

Raziskovala bom, koliko učencev se na naši šoli sooča s tremo, ali vpliva na njihov učni uspeh, ali je bolj pogosta pri starejših ali mlajših učencih, ali je bolj pogosta pri učenkah ali učencih in kako jo poizkušajo premagati. Raziskovala bom tudi, kako jo starši in učitelji sprejemajo, kako pomagajo učencem in kaj oni mislijo, da je največji vzrok za trema pri učencih ter ali vpliva na njihove rezultate v šoli ali drugje. Z nalogo bi rada učencem s tremo povedala, da se to ne dogaja samo njim in da nas trema lahko ovira ali spodbuja k boljšim rezultatom.

TEORETIČNI DEL

Trema je vrsta strahu. Ponavadi se nam zgodi, ko vemo, da se nam bo v prihodnosti zgodilo nekaj pomembnega oz. nekaj, za kar nam je mar. Mirjanić, A. pravi, da je trema sestavina vsakega nastopa, da imajo tudi vešči govorci vsakič, ko stopijo pred občinstvo, malce treme. Ampak ni nujno, da občutimo tremo kot slabo stvar. Lahko nas spodbuja ali pa ovira.

Trema¹ je sorodnica strahu. Z njo se spopada mnogo ljudi in je čisto normalna stvar. Ni nujno, da tremo občutimo kot slabo stvar. Lahko nas spodbuja, lahko pa ovira. Ponavadi se prikaže kot tresenje rok, pospešeno bitje srca, slabost itd. Mislimo, da treme ne moremo čisto izničiti, lahko jo pa zmanjšamo.

Vzrokov² za tremo je več. Vzroki so lahko zunanji ali pa notranji. Pri zunanjih gre ponavadi za velike življenjske spremembe, pri notranjih pa za pesimizem, negativni samogovor, nerealistična pričakovanja, pomankanje odločnosti itd.

S tremo se lahko soočamo na različne načine. Mirjanić, A. (2006)³ pravi, da se naše telo v času treme napne in postane za trenutek trdo, a ko telo preleti adrenalin, se to nazadnje tudi sprosti. Posledica treme je lahko dobra, po drugi strani pa ima lahko trema zelo neprijetne posledice. Zato ljudje uporabljajo različne tehnike. Nekateri uporabljajo sprostivne tehnike, kot so tehnike dihanja, vizualizacija, meditacija ali druge stvari. Carnegie, D. (2012) pravi, da ko hočemo premagati strah, moramo razumeti, česa se bojimo. Pravi, da če se hočemo odvaditi zaskrbljenosti, preden nas pokonča, moramo biti zaposleni, da se ne smemo obremenjevati z malenkostmi, da moramo presoditi, koliko skrbi je vredno posvetiti nečemu in je ne nameniti nič več kot toliko ter si ne delati skrbi zaradi preteklosti.

Simptomi treme ali strahu so rdečica, tresenje rok, slabost, tresenje glasu, jecljanje, hitrejšje bitje srca. Po NIJZ (2014) pa so znaki treme še lahko:

- negativne misli: tega ne zmorem, vse je grozno, zmešalo se mi bo, slabo se počutim ...
- negativna čustva: napetost, jeza, občutljivost, razdražljivost
- vedenje: pomankanje volje, jokavost, težave s spanjem, težave z pozornostjo ...

Mljač, N. (2017)⁴ opisuje, da trema lahko vpliva tudi na naše zdravje, na imunski sistem, srčno-žilne bolezni, prebavne bolezni, razjede na želodcu ter na duševne bolezni. Čeprav je trema neprijetna, ji pogosto namenjamo preveč pozornosti. Meni, da se preveč osredotočamo na telesne občutke, ki povečujejo dvom in zaskrbljenost in da se zato pojavijo še negativne misli in upade samozavest, ki bi bila v soočanju s situacijo potrebna. Strahovi so del odrasčanja. Ampak če nekdo trpi zaradi njih, se jih je treba naučiti obvladovati. Zelo pomembno je, da se tistim, ki imajo tremo, razloži, da to ni povezano z njihovo inteligenco ali njihovimi sposobnostmi. Če želimo pomagati drugim, se moramo najprej sami vprašati, kako se soočamo s tremo, kako se počutimo ob njej, šele nato lahko pomagamo drugim.

Najbolj učinkovita in hitra vaja je dihalna vaja. Mirjanić, A. (2006) pravi, da je pomembno, da se telo sprosti in da naši možgani odtavajo ter da so vdihi in izdihi dolgi. Ta vaja, ki naj ne traja več kot 5 min, bo sprostila naše mišice in nam povrnila samozaupanje. Pravi, da tremo

¹ Trema: <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/trema>

² NIJZ (2014): https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/12/nikoli_se_ne_predaj.pdf

³ Kako premagati tremo: <https://srednjesole.aktualno.si/dijaska-svetovalnica/kako-premagati-tremo/>

⁴ Mljač, N. (2017): <https://www.slovenskenovice.si/ona/aktivni-in-zdravi/tremo-imajo-tudi-glasni-otroci/>

lahko omilimo tudi s pravilnim dihanjem. Dihati moremo počasi in globoko, saj tako izboljšamo pretok kisika v telo, s tem pa istočasno pretok krvi v možgane.

Psiholog Petruša (2023) je svetoval tudi vajo imaginacije. Izbereš si svoj varen prostor (lahko je to doma, na morju, pri prijateljih ...) in zapreš oči ter si predstavljaš, da si v svojem varnem prostoru. V rokah pa imaš nekakšen navidezni daljinec, s katerim lahko opravljaš glasnost, vonj, vid ... torej vsa svoja čutila. S to vajo naj bi preusmeril svojo pozornost na druge stvari kot pa na tremo. Če pa je ta vaja predolga in nimate toliko časa ali pa vas je sram to delati v javnosti, obstaja vaja z odštevanjem. V glavi si izberete eno veliko številko, npr. 356 in začnete od nje odštevati za 3, torej 353, 350, 347 in tako dalje. Ta vaja je tudi namenjena temu, da preusmeri tvoje misli na odštevanje, stran od treme.

Radio Koper je v oddaji Trema ni škodljiva, škodljiv je naš pogled nanjo⁵ informiral, da je trema eno od čustev, ki nas pripravi na situacijo. Naše telo nam sporoča, da se pripravljamo na neko soočanje. Ljudje to vzamemo kot slabo stvar in narobe odreagiramo. Škodljive treme ni, škodljiv je le naš pogled nanjo.

Na nek način lahko tremi rečemo tudi anksioznost. V priporočniku Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? (2021), je obrazloženo, da nas anksioznost pripravi, da se z nevarnostjo soočamo ali da iz situacije pobegnemo. To reakcijo imenujemo boj ali beg in nas varuje, ko smo soočeni z resnično nevarnostjo in je zato za nas v pravi meri koristna.

Zirkelbach, J.⁶ je obrazložila, da ni glavno vprašanje, kako se znebiti treme, ampak kako tremo obvladati in jo pravilno uporabiti. Vse nastane v naših možganih, mislih in da se to zgodi tistim, ki premalo verjamejo vase, v svoje sposobnosti in znanje ter imajo slabo samopodobo. Meni, da zmeroma trema spodbudi naše možgane in telo, da se še dodatno aktivira ter da težava nastane, ko se spremeni v prestrašenost. Starši so tisti, ki nam v življenju prvi dajo vrednost in ki naj nas bi sprejemali takšne, kot smo, in nas podpirali tudi v neprijetnih situacijah. Žal pri nekaterih ljudeh tudi ustrezna družina ni dovolj. Preprosto so preveč kritični do sebe in si ne verjamejo, slaba izkušnja pa je dovolj, da se njihova samozavest skrha. Takrat je premagovanje strahu in treme težje. Mladim svetuje, da si je potrebno v primeru treme najprej dopovedovati, da določen strah nima podlage. Ne bo se zgodilo nič smrtno nevarnega ali kako drugače življenjsko usodnega, v najslabšem primeru lahko vtis popraviš. Da se je potrebno za ocenjevanje dobro naučiti snov, predvideti naloge in test ter se pripraviti. Ena od možnosti je, da predvidimo vse možne neprijetne situacije in se nanje pripravimo ter premislimo, kako ustrezno odreagirati nanje. Pomembno je, da si zastavimo realne cilje in da verjamemo vanje. Vsekakor pa se je s tremo treba spopasti in slabo je, če se situacij, katerih nas je strah, izogibamo. Ne smemo se predati in že prva dobra izkušnja nam dokaže, da ti lahko uspe, ter vpliva na izničenje treme. Seveda pa je malce treme lahko koristna spodbuda.

⁵ <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/trema>
<https://www.rtvsllo.si/radio-koper/prispevki/zgodbe/trema-ni-skodljiva-skodljiv-je-nas-pogled-nanjo/658918>

⁶ Zirkelbach, J.: <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/trema>

EKSPERIMENTALNI ALI EMPIRIČNI DEL

NAMEN NALOGE

Namen raziskovalne naloge Ali je trema izziv za osnovnošolce? je ugotoviti, koliko učenk in učencev ima trema, kako le-ta vpliva nanje, ali se soočajo z njo, jo prepoznajo ter ali jim kdo pri tem pomaga in kako.

HIPOTEZE

1. Večina učencev in učenk ima trema.
2. Na učni uspeh učencev in učenk trema vpliva negativno.
3. Starejši učenci imajo bolj pogosto trema kot mlajši.
4. Učenke imajo trema predvsem pred ocenjevanjem.
5. Učenci imajo trema predvsem pred nastopi in tekmami.
6. Učitelji zaznavajo trema pri učencih.
7. Učitelji najpogosteje učenkam in učencem, ki imajo trema, pomagajo s pogovorom.
8. Učenci in učenke se ne znajo soočati s tremo.
9. Starši prepoznajo trema pri svojem otroku.
10. Starši znajo pomagati otroku s tremo.

METODE DELA

Uporabila sem različne načine raziskovanja:

1. Metoda dela z literaturo: podatke sem poiskala v knjižnici in na spletu.
2. Metoda anketiranja: izvedla sem anketo med 188 učenci in 31 učitelji ter 19 starši.
V raziskavo je bilo vključenih 92 učenk, 96 učencev, 9 učiteljev iz 1. triletja, 9 iz 2. triletja in 13 iz 3. triletja ter 10 staršev iz 1. triletja, 8 iz 2. triletja in 14 iz 3. triletja.
Anketa je bila anonimna.
3. Metoda intervjuja: intervjuvala sem dve šolski svetovalni delavki.

VZOREC

Razred	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Skupaj
Število učenk	12	8	10	9	9	9	12	12	11	92

Razred	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Skupaj
Število učencev	13	9	11	15	8	12	12	8	8	96

	1. triletje		2. triletje		3. triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Število učiteljev	9	29	9	29	13	42	31	100

	1. triletje		2. triletje		3. triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Število staršev	10	31	8	25	14	44	32	100

INSTRUMENT

Za raziskavo sem uporabila:

- anketni vprašalnik za učence
- anketni vprašalnik za učitelje
- anketni vprašalnik za starše
- izvedla sem dva intervjuja

KRAJ IN ČAS IZVEDBE

Raziskava je potekala od decembra 2022 do marca 2024 na Osnovni šoli Martina Krpana v Ljubljani.

METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatke, ki sem jih pridobila z anketami in intervjuji, sem analizirala. Nato sem odgovore učenk, učencev, učiteljev in staršev zbrala v preglednicah in izračunala odstotke. Le-te sem prikazala v grafih. Vse podatke sem interpretirala ter hipoteze ovrgla ali potrdila.

REZULTATI

Analiza odgovorov učenk in učencev na anketni vprašalnik

Legenda:

- št. odg.: število odgovorov
- %: odstotek

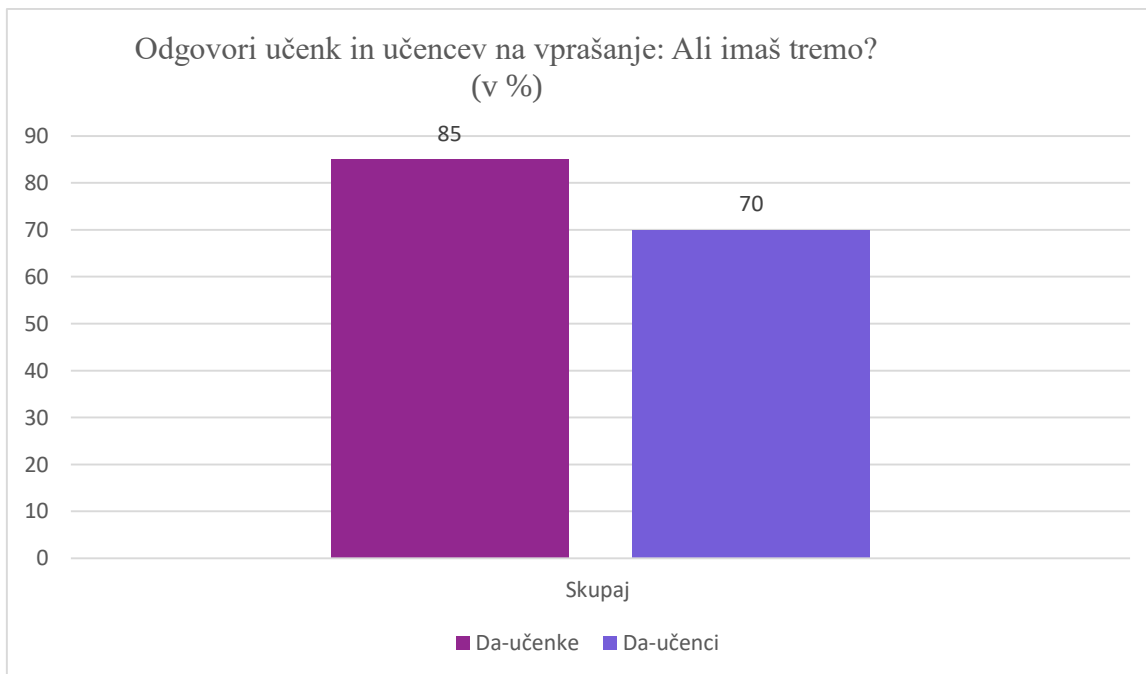
Preglednica 1: Odgovori učenk na vprašanje: Ali imaš tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	22	73	24	89	32	91	78	85
Ne	8	27	3	11	3	9	14	15
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Preglednica 2: Odgovori učencev na vprašanje: Ali imaš tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	18	69	23	59	27	84	68	70
Ne	8	31	16	41	5	16	29	30
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Graf 1: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali imaš tremo?



Iz preglednice 1 in 2 ter grafa 1 lahko razberemo, da imajo učenke in učenci naše šole tremo. Tako se je opredelilo 85 % učenk in 70 % učencev. Največkrat se pri učenkah pojavi trema v tretjem triletju (91 %), prav tako tudi pri učencih (84 %). Najmanjkrat pa pri učenkah v 1. triletju (73 %) ter pri učencih v 2. triletju (59 %).

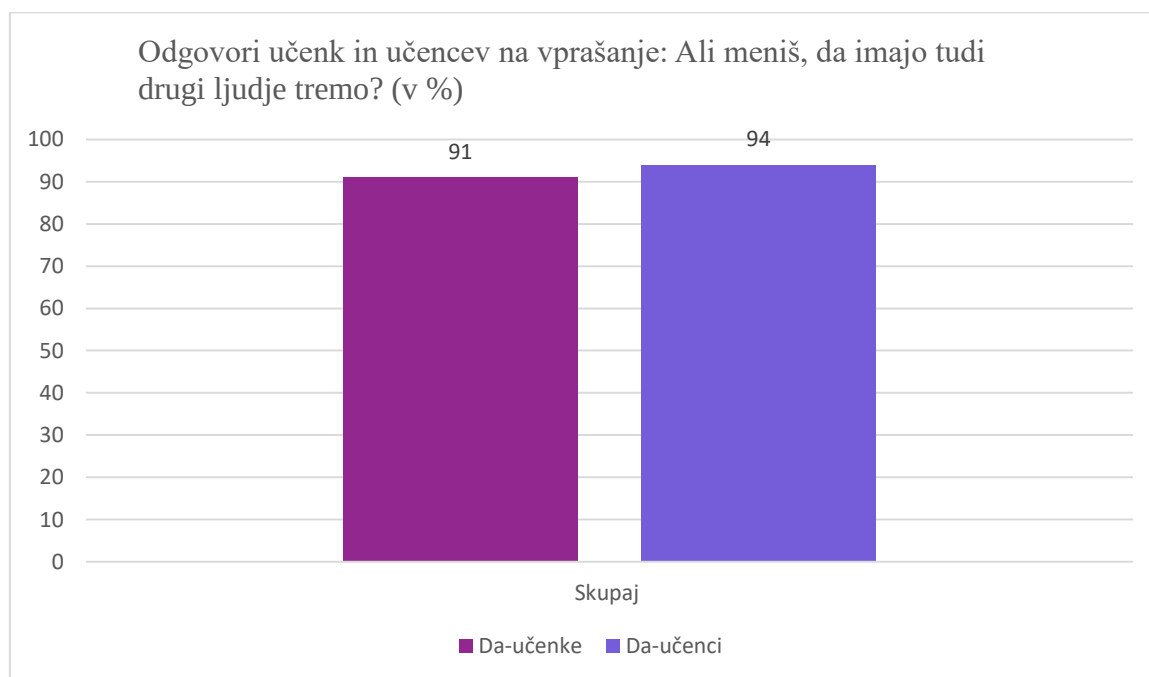
Preglednica 3: Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da imajo drugi ljudje tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	24	80	25	96	35	100	84	91
Ne	6	20	2	4	0	0	8	9
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Preglednica 4: Odgovori učencev na vprašanja: Ali meniš, da imajo drugi ljudje tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	26	100	36	92	29	91	91	94
Ne	0	0	3	8	3	9	6	6
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Graf 2: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da imajo tudi drugi ljudje tremo?



Preglednici 3 in 4 ter graf 2 nam povedo, da učenci in učenke naše šole menijo, da imajo tudi drugi ljudje tremo. Tako meni 91 % učenk in 94 % učencev. Največ takšnega mišljenja je pri učenkah v tretjem triletju in pa pri učencih v prvem triletju, saj so se vsi tako opredelili. Tako meni tudi 80 % učenk v prvem in 96 % učenk v drugem triletju ter 92 % učencev v prvem in 92 % učencev v 2 triletju.

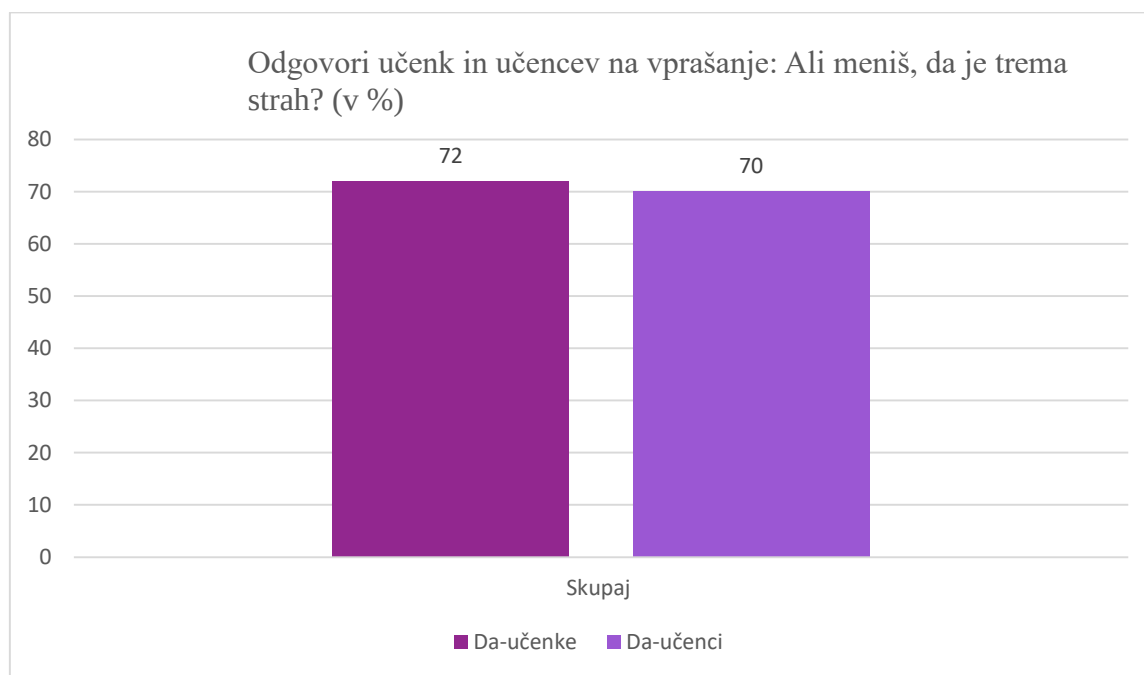
Preglednica 5: Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da je trema strah?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	18	60	24	89	24	69	66	72
Ne	12	40	3	11	11	31	26	28
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Preglednica 6: Odgovori učencev na vprašanja: Ali meniš, da je trema strah?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	20	77	27	69	21	66	68	70
Ne	6	23	12	31	11	34	29	30
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Graf 3: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da je trema strah?



Iz preglednice 5 in 6 ter grafa 3 lahko razberemo, da učenke in učenci naše šole mislijo, da je trema strah. Tako meni 72 % učenk in 70 % učencev. Najbolj so v to prepričane učenke drugega triletja (89 %) in učenci prvega triletja (69 %). Pri vseh ostalih je % prepričanosti, da je trema strah, okoli 60 %.

Preglednica 7: Odgovori učenk na vprašanje: Poznaš koga, ki ima tremo (možnih več odgovorov)?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da, starši	10	24	1	3	9	15	20	15
Da, sošolci	14	33	9	30	21	34	44	33
Da, prijatelji	10	24	17	57	26	42	53	39
Da, drugo	0	0	1	3	4	6	5	4
Ne poznam nikogar	8	19	2	6	2	3	12	9
Skupaj	42	100	30	100	62	100	134	100

Drugo:

2. triletje: sestra

3. triletje: skoraj vsi ljudje, vsi, sestra (2)

Preglednica 8: Odgovori učencev na vprašanje: Poznaš koga, ki ima tremo (možnih več odgovorov)?

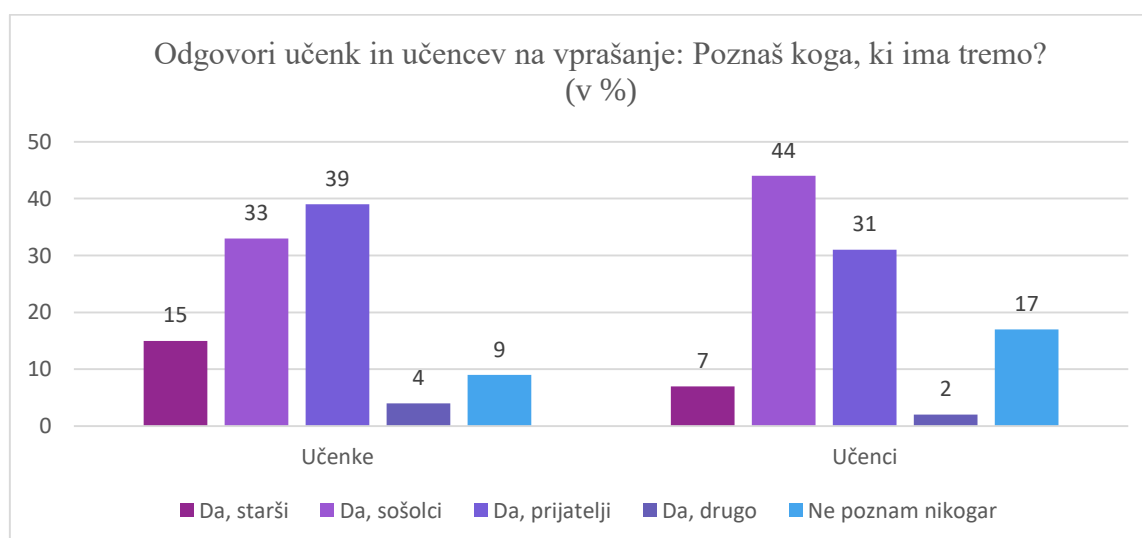
Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da, starši	5	11	1	3	2	6	8	7
Da, sošolci	13	28	22	55	18	53	53	44
Da, prijatelji	19	40	10	25	8	24	37	31
Da, drugo	0	0	1	3	2	6	3	2
Ne poznam nikogar	10	21	6	15	4	12	20	17
Skupaj	47	100	40	100	34	100	121	100

Drugo:

2. triletje: skoraj vsi, ki jih poznam

3. triletje: soigralec pred tekmo, sestra

Graf 4: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Poznaš koga, ki ima tremo?



Učenke in učenci naše šole poznajo tudi druge ljudi, ki imajo tremo. Pri učenkah so to prijatelji (39 %), sošolci (33 %) in starši (15 %). Pri učencih pa so s 44 % na prvem mestu sošolci. 31 % jih ima prijatelje s tremo in 7 % starše.

9 % učenk in 17 % učencev ne pozna nikogar, ki bi imel tremo.

Podatki so prikazani v preglednici 7 in 8 ter grafu 4.

Preglednica 9: Odgovori učenk na vprašanje: Kdaj najpogosteje opažaš pojav treme?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pred tekmo	4	13	6	22	5	14	15	16
Pred nastopom v glasbeni šoli	8	27	2	7	2	6	12	13
Ko spoznavaš nove ljudi	4	13	3	11	5	14	12	13
Ko delaš stvari, ki jih še nikoli nisi	4	13	5	19	6	17	15	16
Ko te nekdo spravi v neprijeten položaj	4	13	3	11	7	20	14	15
Ko ti je nerodno	4	13	4	15	7	20	15	16
Drugo	2	7	4	15	3	9	9	10
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Drugo:

- 1. triletje: ko moraš nekaj povedati pred drugimi, pred nastopom
- 2. triletje: pred nastopom (2), pred govornim nastopom (2)
- 3. triletje: ko sem vprašana, pred ustnim ocenjevanjem (2)

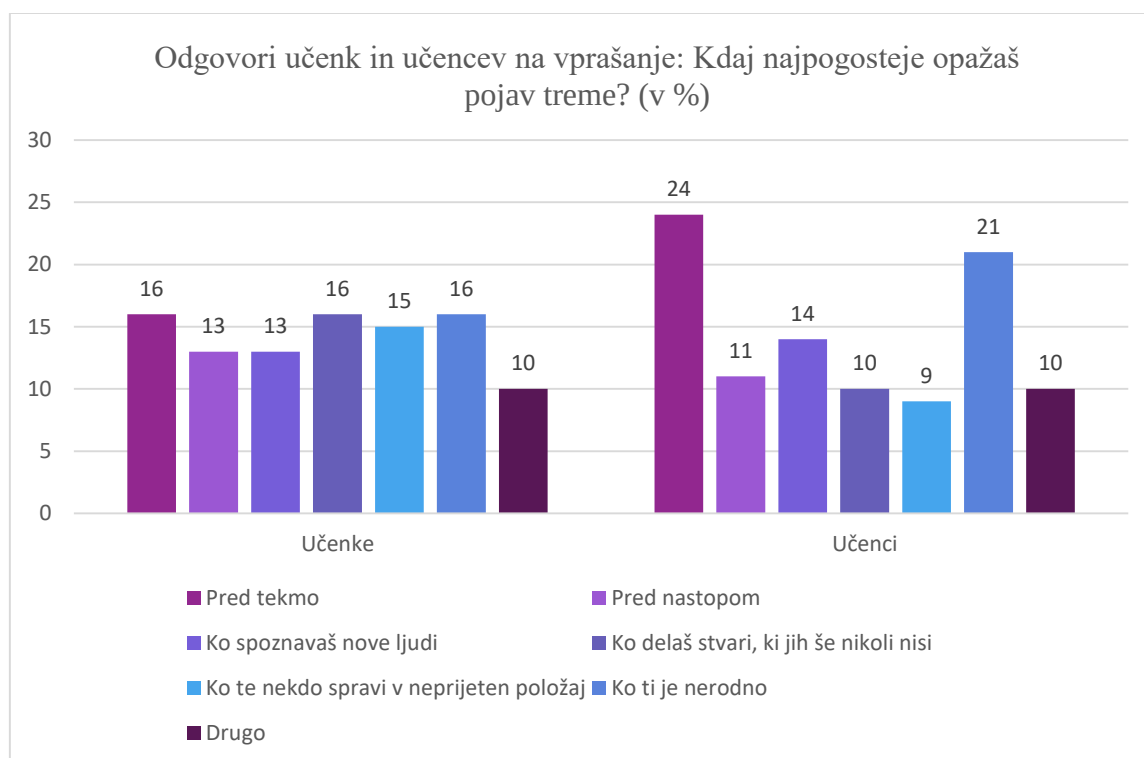
Preglednica 10: Odgovori učenec na vprašanje: Kdaj najpogosteje opažaš pojav treme?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pred tekmo	4	15	10	26	9	28	23	24
Pred nastopom v glasbeni šoli	4	15	3	8	4	13	11	11
Ko spoznavaš nove ljudi	8	31	2	5	4	13	14	14
Ko delaš stvari, ki jih še nikoli nisi	4	15	4	10	2	6	10	10
Ko te nekdo spravi v neprijeten položaj	3	12	2	5	4	13	9	9
Ko ti je nerodno	3	12	9	23	8	25	20	21
Drugo	0	0	9	23	1	3	10	10
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Drugo:

- 2. triletje: pred govornim nastopom, ko pišem test, ko moraš nekaj povedati pred drugimi, skoraj pri vsem, pred nastopom (2), pred testom/ ocenjevanji (2)
- 3. triletje: pred tablo

Graf 5: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kdaj najpogosteje opažaš pojave treme?



Podatki v preglednicah 9 in 10 ter grafu 5 nam povedo, da 16 % učenk opaža tremo pred tekmo, ko delajo stvari, ki jih še nikoli niso ter ko jim je nerodno. 15 % učenk se spopada z znaki treme, ko jih nekdo spravi v neroden položaj, in 13 %, ko spoznavajo nove stvari ali ljudi. 24 % učencev opaža pojav treme pred tekmo, 21 %, ko jim je nerodno, in 14 %, ko spoznavajo nove ljudi, 11 % pred nastopom v glasbeni šoli, 10 %, ko delajo stvari, ki jih še nikoli niso, in 9 %, ko jim je nerodno.

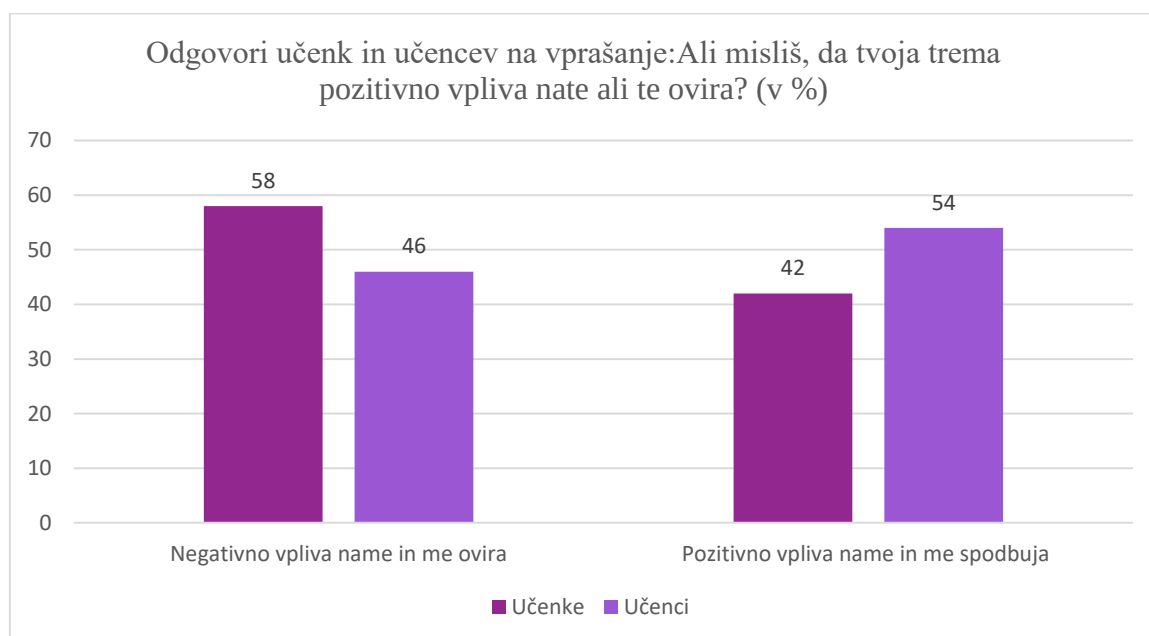
Preglednica 11: Odgovori učenk na vprašanje: Ali misliš, da tvoja trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Negativno vpliva name in me ovira	17	57	11	41	11	31	39	42
Pozitivno vpliva name in me spodbuja	13	43	16	59	24	69	53	58
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Preglednica 12: Odgovori učencev na vprašanja: Ali misliš, da tvoja trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Negativno vpliva name in me ovira	9	35	19	49	17	53	45	46
Pozitivno vpliva name in me spodbuja	17	65	20	51	15	47	52	54
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Graf 6: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali misliš, da tvoja trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?



Iz preglednice 11 in 12 ter grafa 6 lahko razberemo, da 58 % učenk meni, da trema pozitivno vpliva nanje in da jih spodbuja. Iz podatkov je razvidno, da negativno mnenje učenk s starostjo upada. 54 % učencev pa meni, da trema pozitivno vpliva nanje in da jih spodbuja. Tudi iz odgovorov učencev je razvidno, da negativno mnenje s starostjo narašča.

Preglednica 13: Odgovori učenk na vprašanje: Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Roke se mi tresejo	7	23	8	30	8	23	23	25
Slabo mi je	4	13	3	11	6	17	13	14
Jecljam	2	7	1	4	1	3	4	4
Trese se mi glas	3	10	5	19	5	14	13	14
Srce mi hitreje bije	12	40	10	37	10	29	32	35
Dobim rdečico	2	7	0	0	3	9	5	5
Drugo	0	0	0	0	2	6	2	2
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

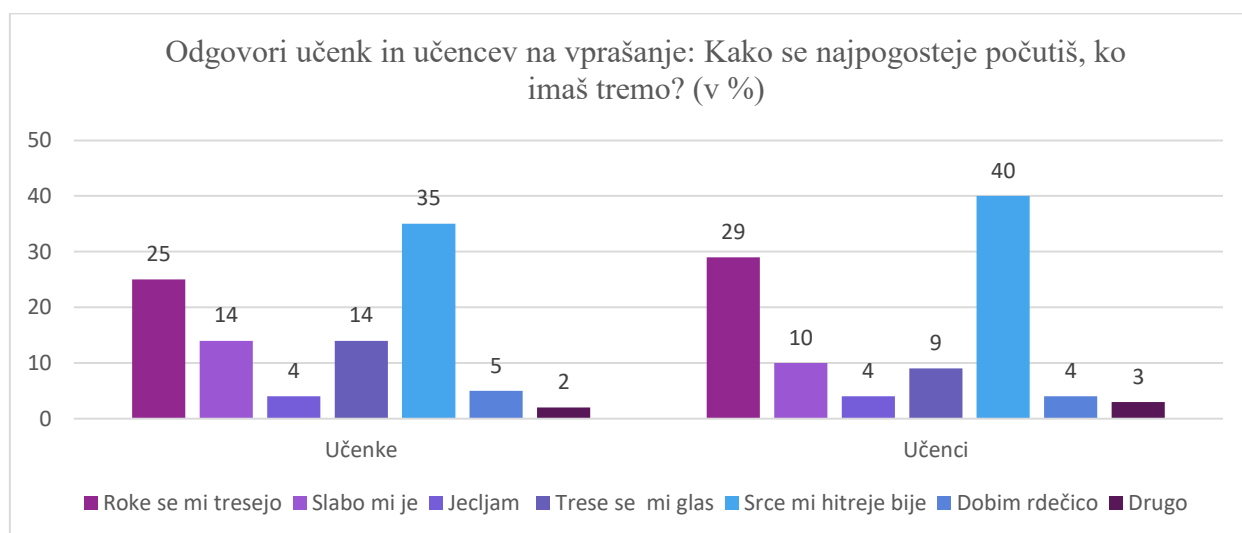
Drugo: 3. triletje: potim se, ne morem govoriti

Preglednica 14: Odgovori učencev na vprašanja: Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Roke se mi tresejo	8	31	12	31	8	25	28	29
Slabo mi je	3	12	3	8	4	13	10	10
Jecljam	1	4	1	3	2	6	4	4
Trese se mi glas	2	8	5	13	2	6	9	9
Srce mi hitreje bije	11	42	18	46	10	31	39	40
Dobim rdečico	1	4	0	0	3	9	4	4
Drugo	0	0	0	0	3	9	3	3
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Drugo: 3. triletje: trebuh me boli in vroče mi postane, ne morem razmišljat, smejem se

Graf 7: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?



Tako učenke (35 %) kot učenci (40 %) pri tremi zaznajo hitro bitje srca. Drugi znak, ki ga opažajo, so tresoče roke. Tako se počuti 25 % učenk in 29 % učencev. 14 % učenkam se trese glas ali pa jim je slabo. Tudi 10 % učencem je slabo, 9 % pa se trese glas.

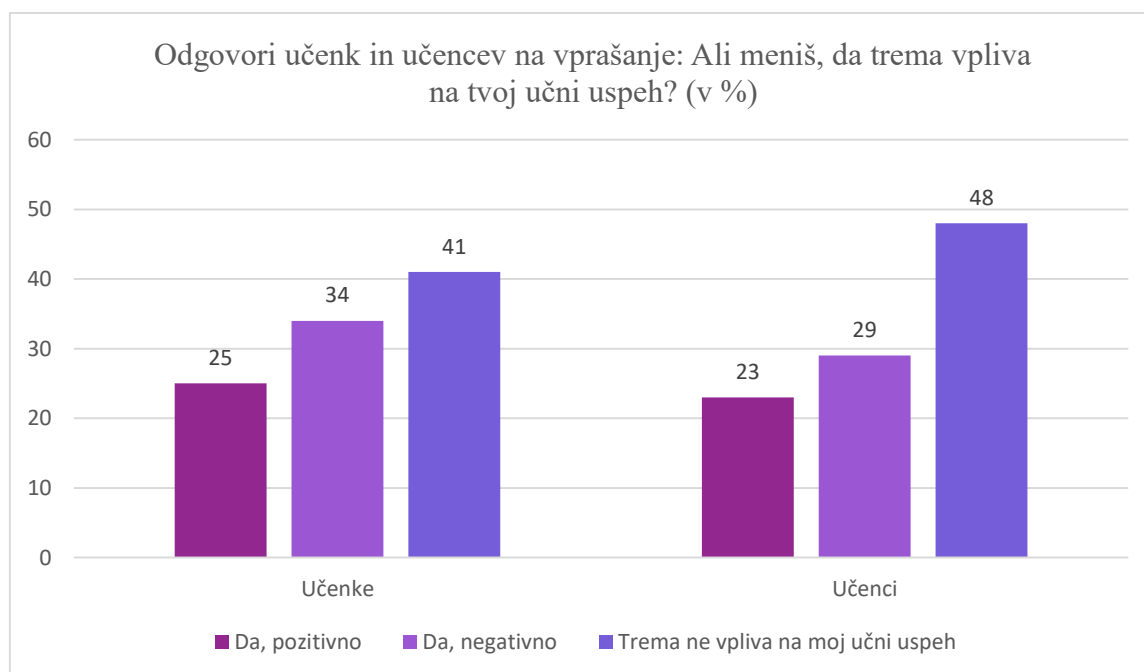
Preglednica 15: Odgovori učenk na vprašanje: Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da, pozitivno	7	23	11	41	5	14	23	25
Da, negativno	10	33	7	26	14	40	31	34
Trema ne vpliva na moj učni uspeh	13	43	9	33	16	46	38	41
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Preglednica 16: Odgovori učencev na vprašanja: Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da, pozitivno	9	35	7	18	6	19	22	23
Da, negativno	9	35	8	21	11	34	28	29
Trema ne vpliva na moj učni uspeh	8	31	24	62	15	47	47	48
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Graf 8: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?



Iz preglednice 15 in 16 ter grafa 8 lahko razberemo, da 41 % učenk in 48 % učencev meni, da trema ne vpliva na njihov učni uspeh. 59 % učenk in 52 % učencev pa meni drugače, da trema vpliva na njihov učni uspeh. Mnenja so deljena, več jih meni, da vpliva negativno, in sicer 34 % učenk in 29 % učencev. Le 25 % učenk in 23 % učencev meni, da trema na njih vpliva pozitivno.

Preglednica 17: Odgovori učenk na vprašanje: Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?

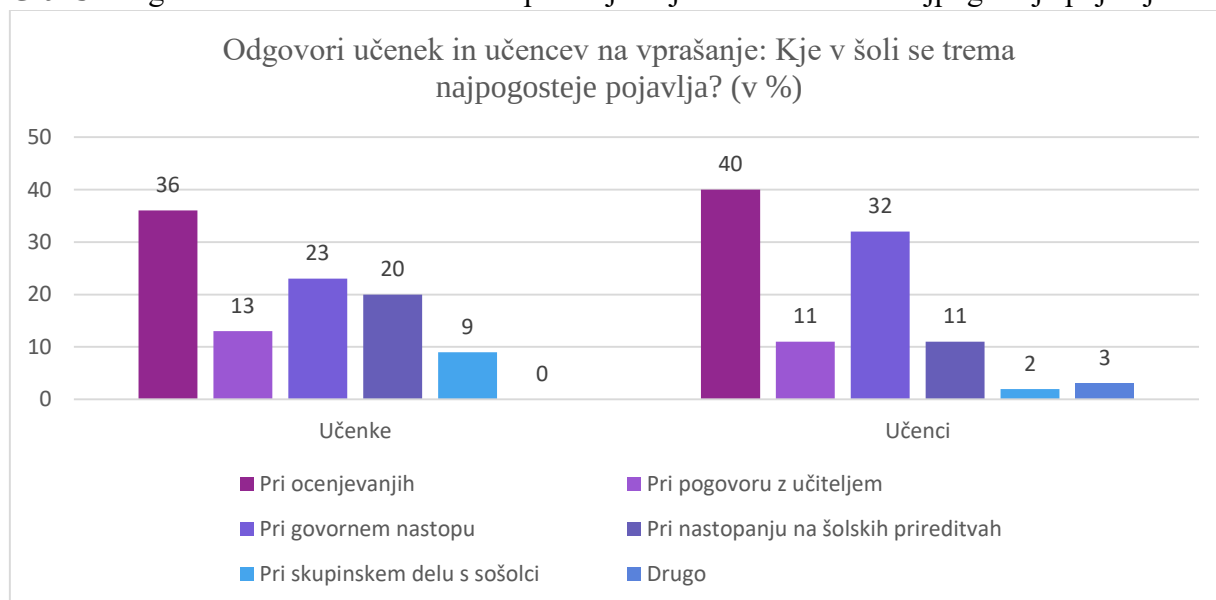
Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pri ocenjevanjih	6	20	12	44	15	43	33	36
Pri pogovoru z učiteljem	8	27	1	4	3	9	12	13
Pri govornem nastopu	6	20	5	19	10	29	21	23
Pri nastopanju na šolskih prireditvah	8	27	5	19	5	14	18	20
Pri skupinskem delu s sošolci	2	7	4	15	2	6	8	9
Drugo	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Preglednica 18: Odgovori učencev na vprašanja: Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pri ocenjevanjih	9	35	18	46	12	38	39	40
Pri pogovoru z učiteljem	5	19	2	5	4	13	11	11
Pri govornem nastopu	4	15	17	44	10	31	31	32
Pri nastopanju na šolskih prireditvah	6	23	2	5	3	9	11	11
Pri skupinskem delu s sošolci	2	8	0	0	0	0	2	2
Drugo	0	0	0	0	3	9	3	3
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Drugo: 3. triletje: pogovor s simpatijo, ko nekaj pozabim

Graf 9: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?



Odgovori anketirancev v preglednicah 17 in 18 ter grafu 9 nam povedo, da se pri učencih naše šole trema največkrat pojavlja pri ocenjevanjih (učenke 36 % in učenci 40 %) in govornih nastopih (učenke 23 % in učenci 32 %). Kar 20 % učenk in 11 % učencev ima še tremo pred nastopanjem na šolskih prireditvah. Težave pri pogovoru z učiteljem ima 13 % učenk in 11 % učencev.

Preglednica 19: Odgovori učenk na vprašanje: Kako se soočaš s tremo?

Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Sproščam se	7	23	4	15	5	14	16	17
V glavi si rečem, da to ni nič takega	8	27	13	48	11	31	33	36
Hodim k strokovnjaku	4	13	1	4	2	6	6	6
Se pogovarjam z nekom, ki me razume	8	27	6	22	5	14	19	21
Drugo	0	0	0	0	4	11	4	4
Ne znam se soočiti s tremo	3	10	3	11	8	23	14	15
Skupaj	30	100	27	100	35	100	92	100

Drugo: 3. triletje: spodbujam se, smilim se sama sebi, ne zmenim se za to

Preglednica 20: Odgovori učencev na vprašanja: Kako se soočaš s tremo?

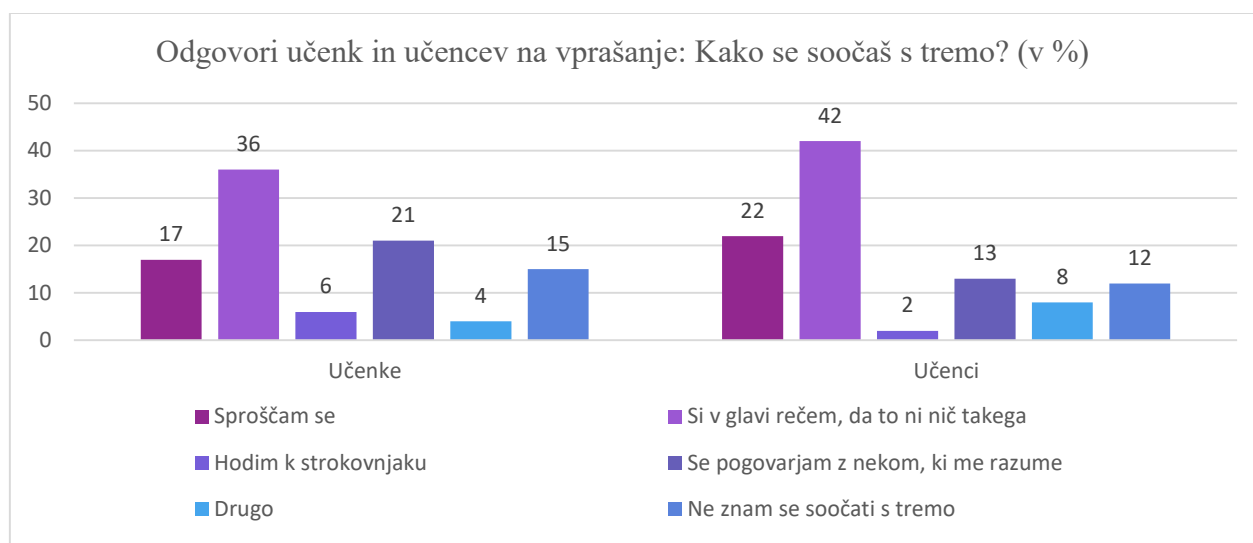
Triletje	1.		2.		3.		Skupaj	
Odgovori	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Sproščam se	5	19	9	23	7	22	21	22
V glavi si rečem, da to ni nič takega	13	50	18	46	10	31	41	42
Hodim k strokovnjaku	1	4	0	0	1	3	2	2
Se pogovarjam z nekom, ki me razume	5	19	5	13	3	9	13	13
Drugo	0	0	3	7	5	16	8	8
Ne znam se soočiti s tremo	2	8	4	10	6	19	12	12
Skupaj	26	100	39	100	32	100	97	100

Drugo:

2. triletje: spodbujam se, mislim na nekaj lepega

3. triletje: ignoriram jo, dam si čas, da mine, vesele misli

Graf 10: Odgovori učenk in učencev na vprašanje: Kako se soočaš s tremo?



Iz preglednic 19 in 20 ter grafa 10 lahko razberemo, da se večina učencev naše šole s tremo sooča tako, da se prepričuje, da to ni nič takega. Tako pravi 36 % učenk in 42 % učencev. Ostali si pomagajo drugače. 21 % učenk se pogovarja z nekom, ki jih razume, 22 % učencev pa se sprošča. 15 % učenk in 12 % učencev pa meni, da se ne zna soočiti s tremo.

Analiza odgovorov učiteljev na anketni vprašalnik

Legenda:

- št. odg.: število odgovorov
- %: odstotek

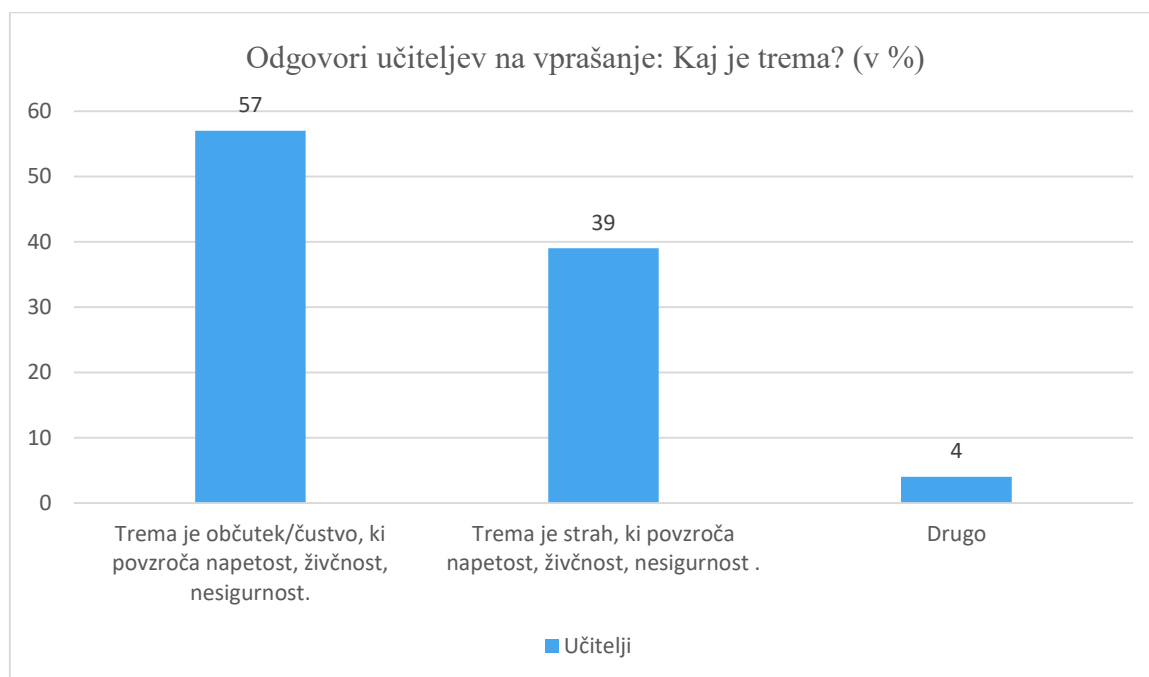
Preglednica 21: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj je trema?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Trema je občutek/čustvo, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost	5	50	2	50	9	64	16	57
Trema je strah, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost	5	50	2	50	4	29	11	39
Drugo	0	0	0	0	1	7	1	4
Skupaj	10	100	4	100	14	100	28	100

Drugo:

- 3. triletje: občutek, ki povzroča strah pri nekaterih

Graf 11: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj je trema?

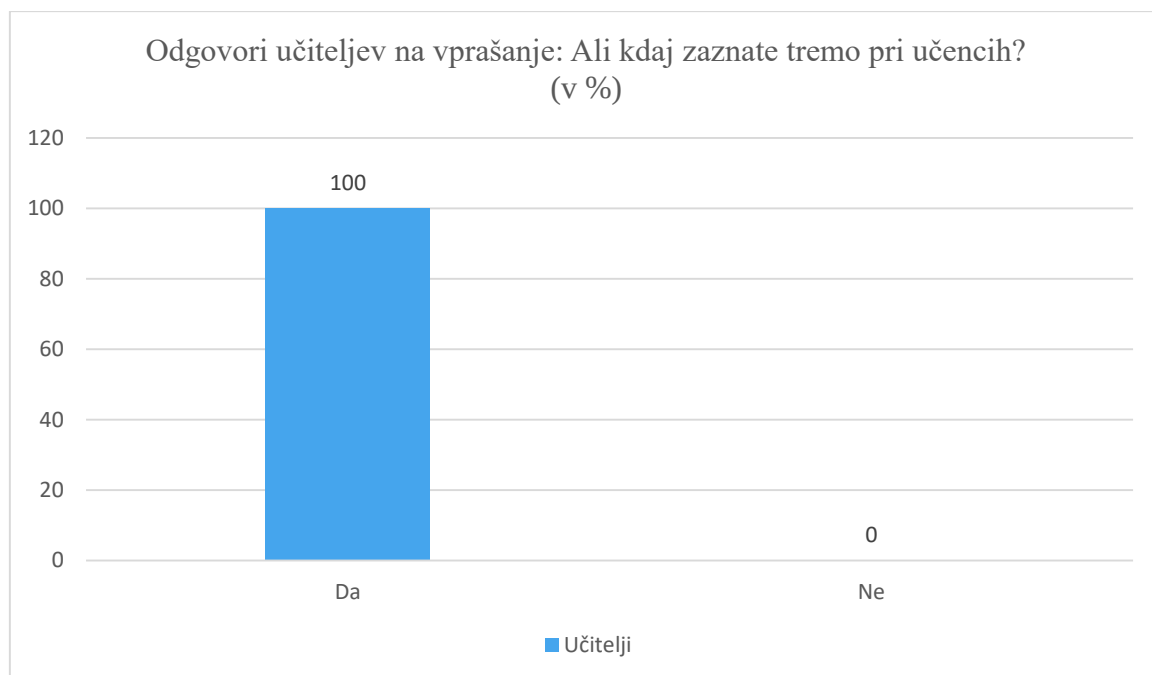


Iz odgovorov anketiranih učiteljev, prikazanih v preglednici 21 in grafu 11, lahko vidimo, da 57 % učiteljev meni, da je trema občutek, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost, in 39 %, da je trema strah. Vemo, da je strah čustvo. Pomembno je, da znamo čustva obvladovati.

Preglednica 22: Odgovori učiteljev na vprašanje: Ali kdaj zaznate tremo pri učencih?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	9	100	4	100	13	100	26	100
Ne	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	9	100	4	100	13	100	26	100

Graf 12: Odgovori učiteljev na vprašanje: Ali kdaj zaznate tremo pri učencih?

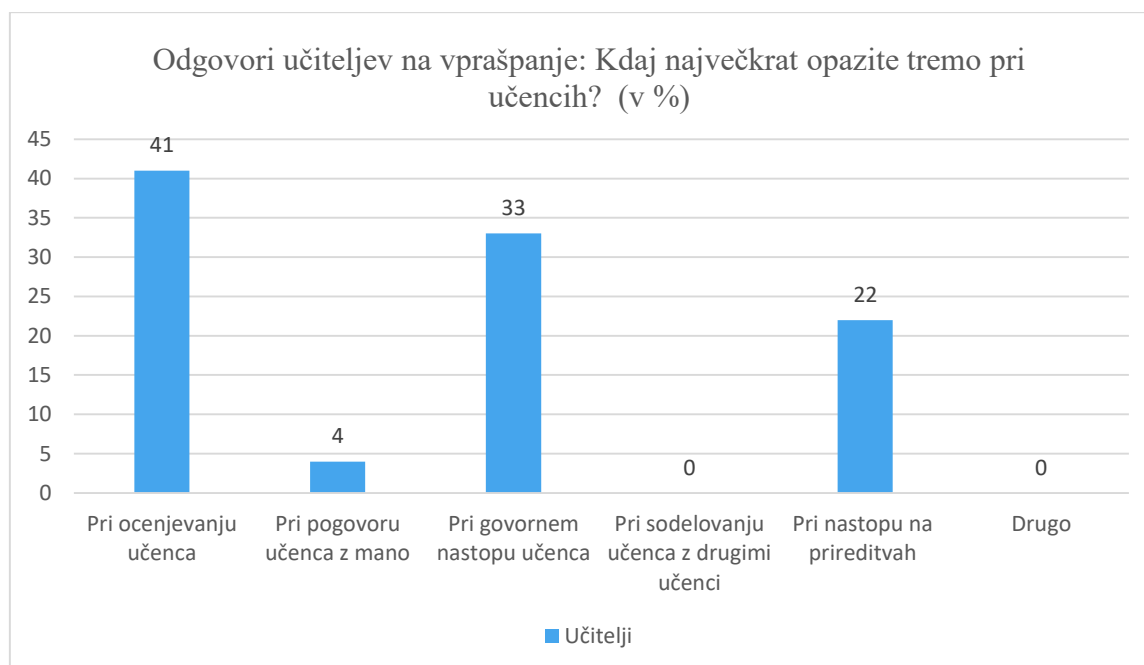


Iz preglednice 22 ter grafa 12 je razvidno, da vsi anketirani učitelji OŠ Martina Krpana zaznavajo pri učencih tremo.

Preglednica 23: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri učencih?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pri ocenjevanju učenca	7	41	4	44	11	39	22	41
Pri pogovoru učenca z mano	1	6	0	0	1	4	2	4
Pri govornem nastopu učenca	5	29	2	22	11	39	18	33
Pri sodelovanju učenca z drugimi učenci	0	0	0	0	0	0	0	0
Pri nastopu na prireditvi	4	24	3	33	5	18	12	22
Drugo	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	17	100	9	100	28	100	54	100

Graf 13: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri učencih?



Učitelji največkrat opazijo, da imajo učenci tremo pri ocenjevanju. Tako meni 41 % učiteljev. 33 % jih opaža znake treme pri govornem nastopu učenca in 22 % na nastopu na prireditvah. 4 % učiteljev je zaznalo tremo pri učencih, ko so govorili z njimi.

Podatki so prikazani v preglednici 23 in grafu 13.

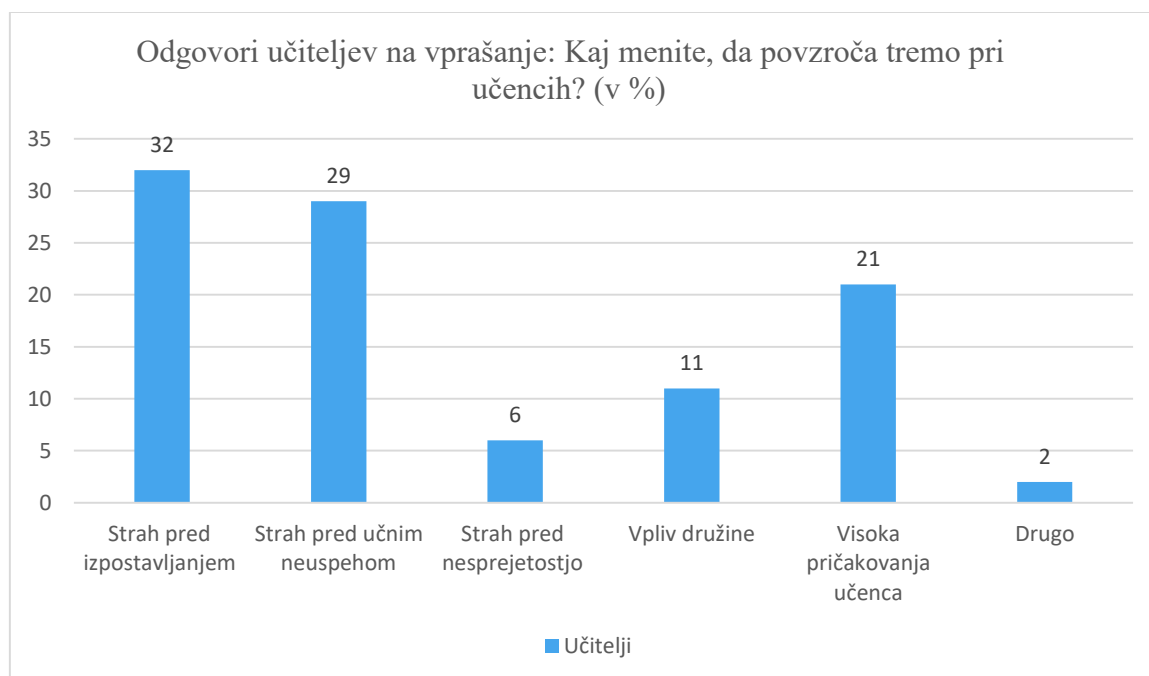
Preglednica 24: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri učencih?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Strah pred izpostavljanjem	8	40	3	43	9	25	20	32
Strah pred učnim neuspehom	5	25	2	29	11	31	18	29
Strah pred nesprejetostjo	2	10	0	0	2	6	4	6
Vpliv družine	1	5	0	0	6	17	7	11
Visoka pričakovanja učenca	4	20	2	29	7	19	13	21
Drugo	0	0	0	0	1	3	1	2
Skupaj	20	100	7	100	36	100	63	100

Drugo:

- 3. triletje: nepripravljenost učenca na ocenjevanje

Graf 14: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri učencih?



Iz preglednice 24 ter grafa 14 lahko razberemo, da največ učiteljev, tj. 32 %, meni, da povzroča tremo pri učencih strah pred izpostavljanjem. 29 % jih meni, da strah pred učnim neuspehom, in 21 %, da visoka pričakovanja učenca. 7 učiteljev oz. 11 % jih pravi, da je vzrok treme vpliv družine, in 6 %, da se učenci bojijo nesprejetosti.

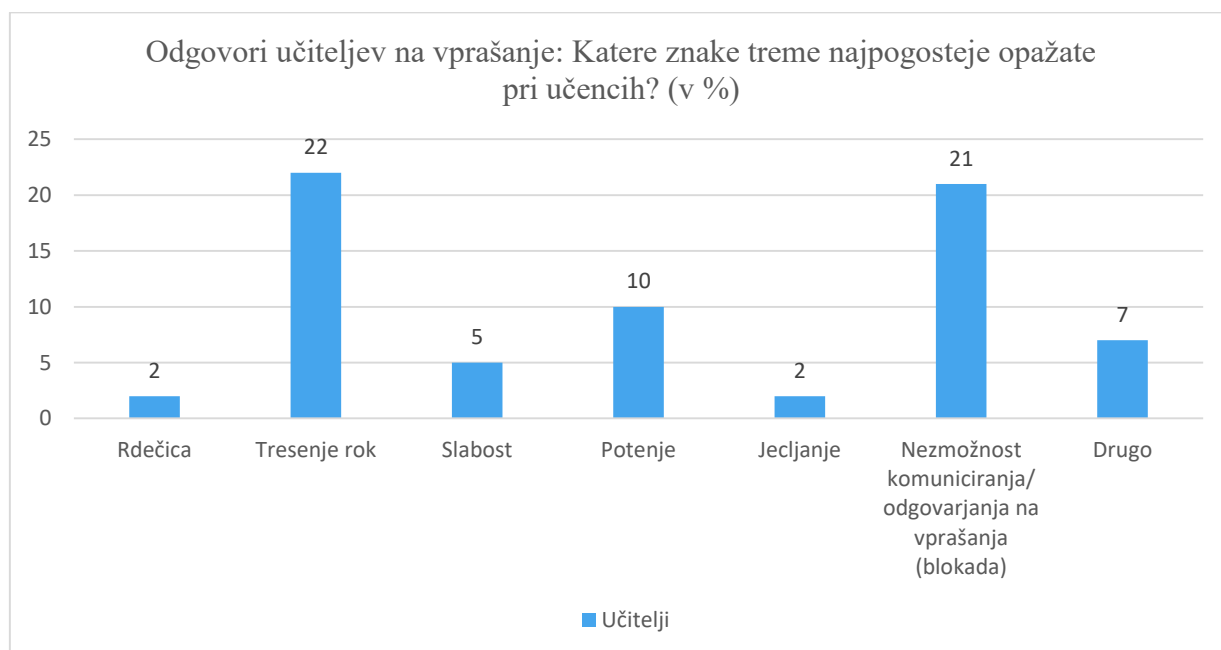
Preglednica 25: Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri učencih?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Rdečica	3	20	1	10	6	18	10	2
Tresenje rok	3	20	2	20	8	24	13	22
Slabost	1	7	1	10	1	3	3	5
Potenje	0	0	2	20	4	12	6	10
Jecljanje	5	33	0	0	5	15	10	2
Nezmožnost komuniciranja/ odgovarjanja na vprašanja (blokada)	3	20	3	30	6	18	12	21
Drugo	0	0	1	10	3	9	4	7
Skupaj	15	100	10	100	33	100	58	100

Drugo:

- 2. triletje: zatikanje
- 3. triletje: sprememba glasu, jok, izogibanje očesnemu stiku

Graf 15: Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri učencih?



Iz podatkov v preglednici 25 in grafu 15 lahko ugotovimo, da učitelji najpogosteje opazajo, da se učencem pri tremi tresejo roke (22 %) in da imajo težave pri komunikaciji (21 %). 10 % učiteljev opazja pri učencih tudi potenje.

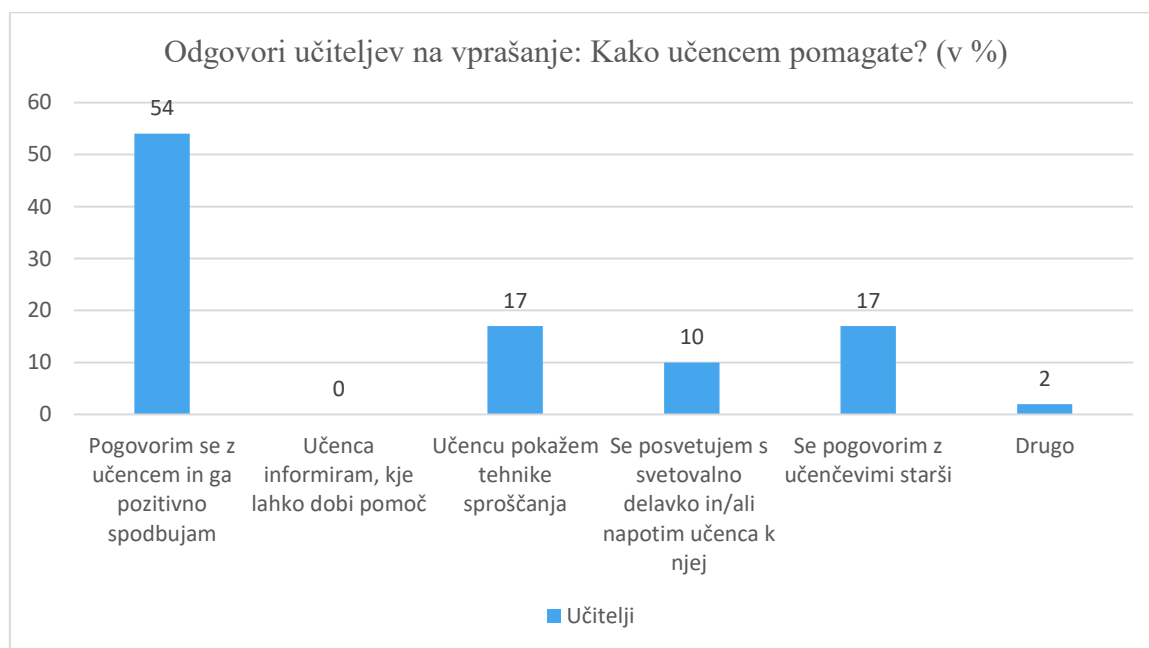
Preglednica 26: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako učencem pomagateg

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pogovorim se z učencem in ga pozitivno spodbujam	9	53	4	50	13	57	26	54
Učenca informiram, kje lahko dobi pomoč	0	0	0	0	0	0	0	0
Učencu pokažem tehnike sproščanja	3	18	1	13	4	17	8	17
Se posvetujem s svetovalno delavko in/ali napotim učenca k njej	1	6	0	0	4	17	5	10
Se pogovorim z učenčevimi starši	4	24	2	25	2	9	8	17
Drugo	0	0	1	13	0	0	1	2
Skupaj	17	100	8	100	23	100	48	100

Drugo:

- 2. triletje: izpostavim učenca zgolj le pred manjšo skupino in ne pred celim razredom

Graf 16: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako učencem pomagateg



Odgovori anketiranih učiteljev nam povedo, da jih 54 % učencem pomaga s pogovori in pozitivno spodbudo. 17 % jih poizkuša pomagati tako, da jim pokaže tehnike sproščanja ali pa na težavo opozorijo učenčeve starše. 10 % se jih posvetuje s svetovalno delavko in/ali jih napoti s težavo k njej.

Podatki so prikazani v preglednici 26 in grafu 16.

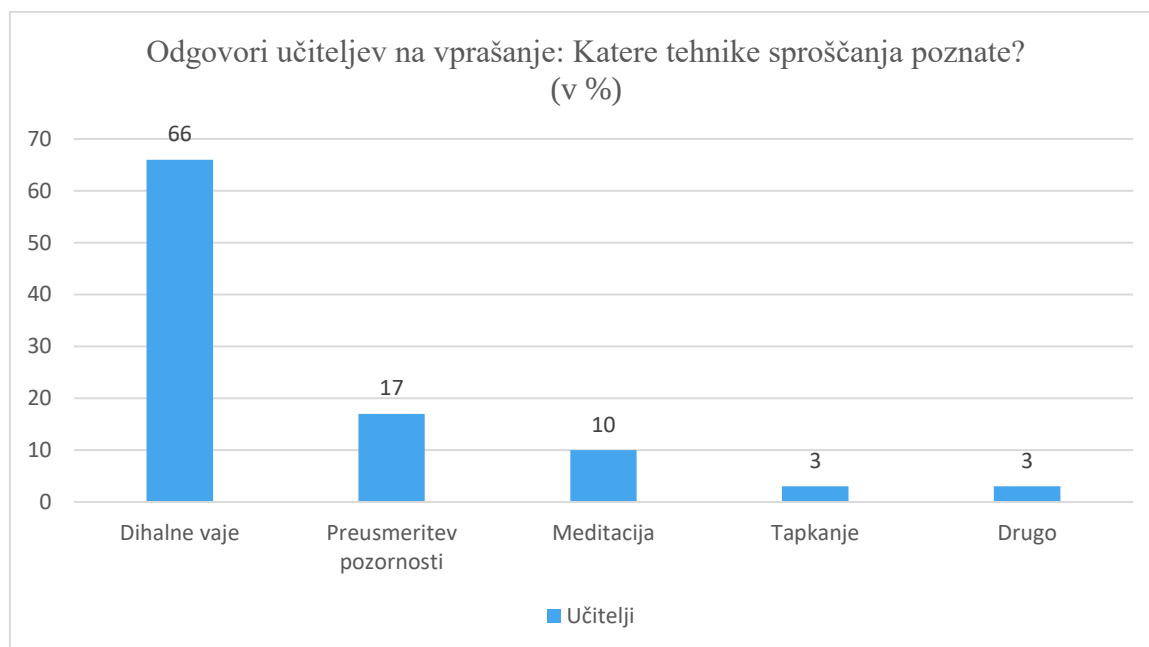
Preglednica 27: Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljate?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Dihalne vaje	3	43	2	40	4	57	19	66
Preusmeritev pozornosti	3	43	1	20	1	14	5	17
Meditacija	0	0	1	20	2	29	3	10
Tapkanje	0	0	1	20	0	0	1	3
Drugo	1	14	0	0	0	0	1	3
Skupaj	7	100	5	100	7	100	29	100

Drugo:

- 1. triletje: samomasaža, čuječnost

Graf 17: Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate?

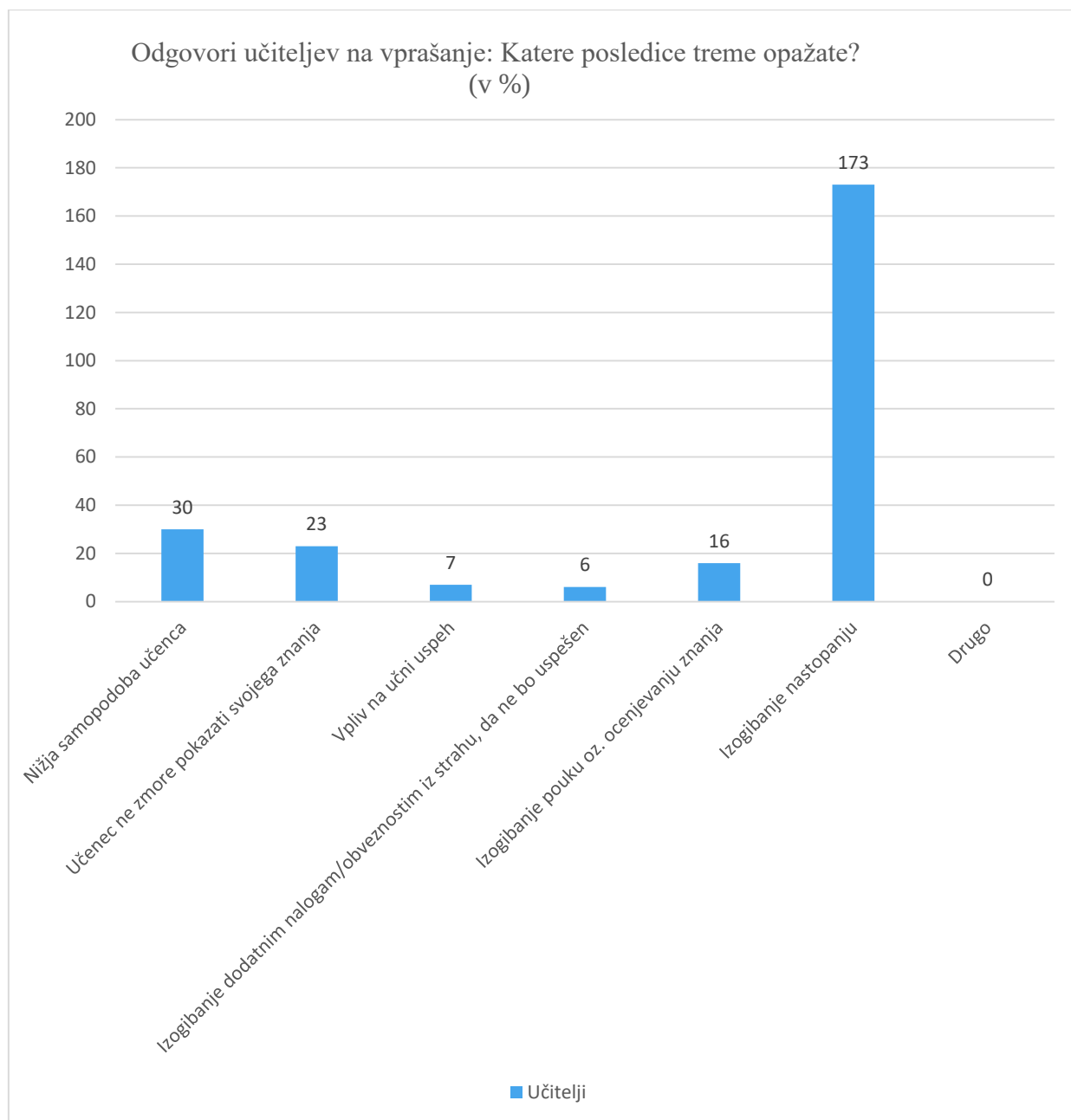


Iz preglednice 27 in grafa 17 lahko razberemo, da učitelji največkrat kot tehnike sproščanja uporabljajo dihalne vaje (66 %). 17 % jih pozna preusmeritev pozornosti in 10 % meditacijo. Posamezniki uporabljajo tudi tapkanje, samomasažo in čuječnost.

Preglednica 28: Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere posledice treme opazate?

Odgovori		1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
		št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Nižja samopodoba učenca	Učenec se zapira vase	3	17	2	13	0	0	5	7
	Učenec si ne zaupa	2	11	2	13	4	11	8	12
	Učenec ima o sebi negativno mnenje	2	11	2	13	4	11	8	12
Učenec ne zmore pokazati svojega znanja		5	28	2	13	9	25	16	23
Vpliv na učni uspeh	Učni uspeh pada	0	0	1	7	2	6	3	4
	Učni uspeh se boljša–učenec se bolj trudi	0	0	1	7	1	3	2	3
Izogibanje dodatnim nalogam/ obveznostim iz strahu, da ne bo uspešen		1	6	1	7	2	6	4	6
Izogibanje pouku oz. ocenjevanju znanja		1	6	3	20	7	19	11	16
Izogibanje nastopanju		4	22	1	7	7	19	12	17
Drugo		0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj		18	100	15	100	36	100	69	100

Graf 18: Odgovori učiteljev na vprašanje: Katere posledice treme opažate?

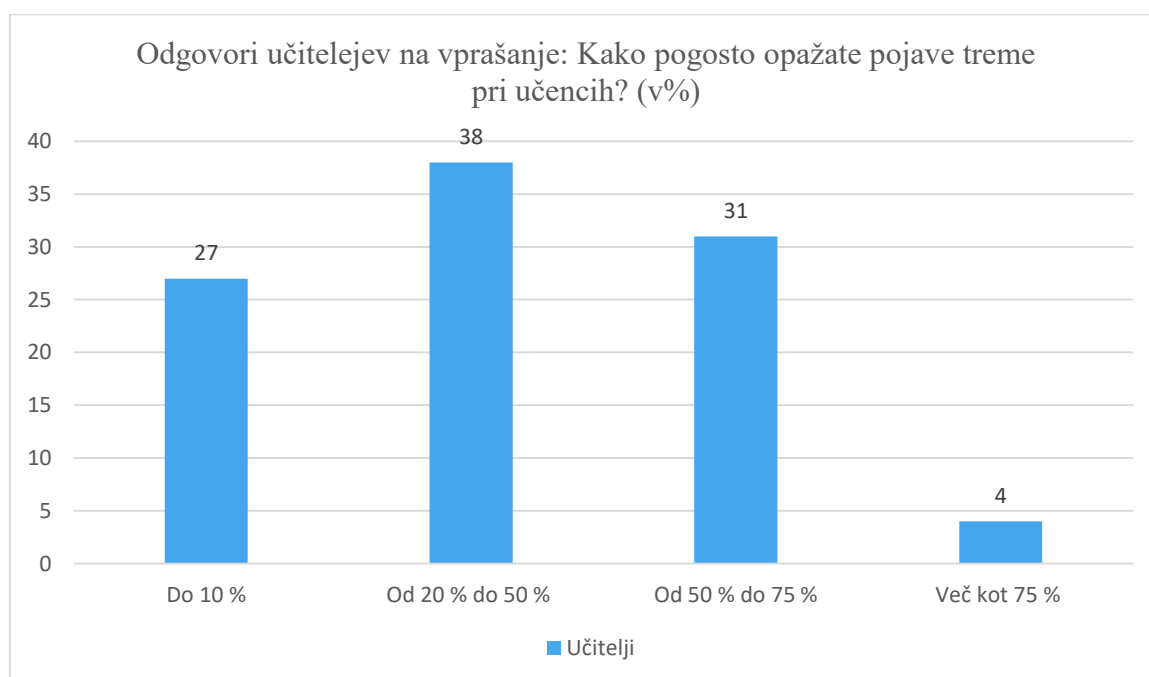


Odgovori anketiranih učiteljev v preglednici 28 in grafu 18 nam povedo, da učitelji najpogosteje opažajo kot posledico treme nižjo samopodobo (31 %), ki se kaže kot učenčevo nesamozaupanje, zapiranje vase ali kot negativno mnenje o sebi ter da učenec ne zmore pokazati svojega znanja (23 %). To najpogosteje opazijo učitelji v prvem in tretjem triletnem. Druga pogosta posledica je izogibanje. 17 % učiteljev opaža, da se učenci izogibajo nastopanju in pouku, izogibanje ocenjevanju znanja pa opaža 16 % učiteljev.

Preglednica 29: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako pogosto opazate pojav treme pri učencih?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Do 10 %	4	44	1	25	2	15	7	27
Od 20 % do 50 %	4	44	1	25	5	38	10	38
Od 51 % do 75 %	1	11	2	50	5	38	8	31
Več kot 75 %	0	0	0	0	1	8	1	4
Skupaj	9	100	4	100	13	100	26	100

Graf 19: Odgovori učiteljev na vprašanje: Kako pogosto opazate pojave treme pri učencih?



Iz preglednice 29 ter grafa 19 lahko razberemo, da 27 % učiteljev opaža pojav treme pri 10 % učencev. 38 % pa jih meni, da ima trema od 20 do 50 % učencev. 31 % jih meni, da ima trema do 75 % učencev in en učitelj, da imajo trema vsi učenci.

Analiza odgovorov staršev na anketni vprašalnik

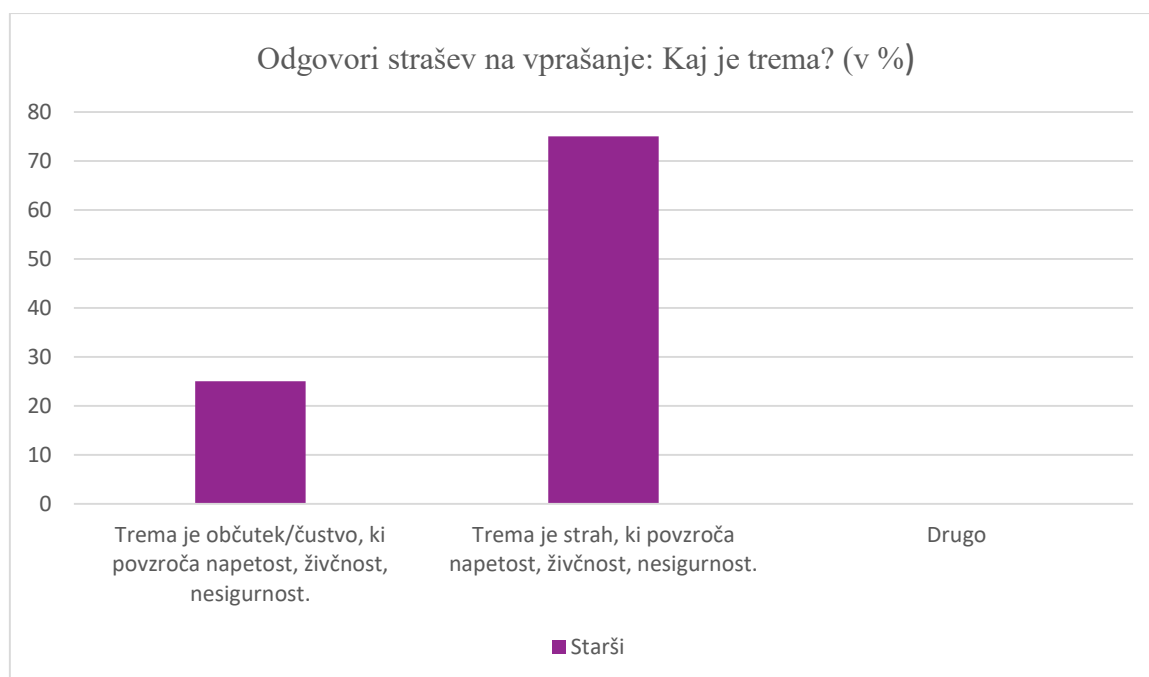
Legenda:

- št. odg.: število odgovorov
- %: odstotek

Preglednica 30: Odgovori staršev na vprašanje: Kaj je trema?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Trema je občutek/čustvo, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost	4	40	2	25	2	14	8	25
Trema je strah, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost	6	60	6	75	12	86	24	75
Drugo	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	10	100	8	100	14	100	32	100

Graf 20: Odgovori staršev na vprašanje: Kaj je trema?

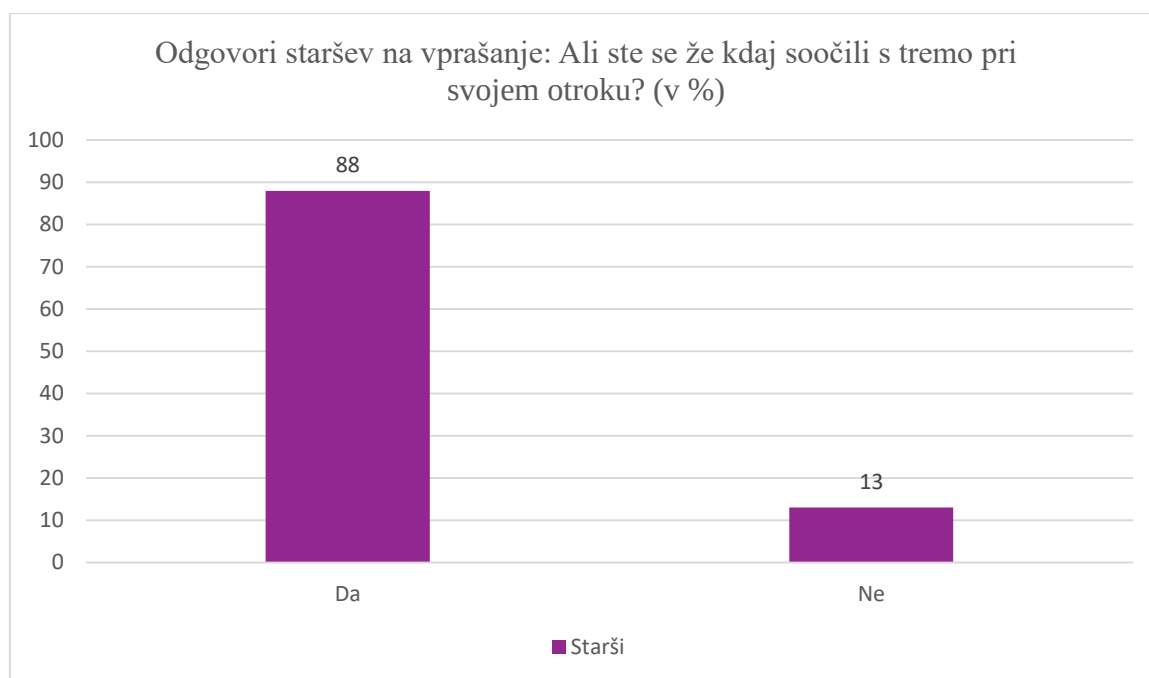


Iz preglednice 30 in grafa 20 lahko ugotovimo, da večina staršev, tj. 25 % meni, da je trema strah, 25 % pa se jih je opredelilo, da je trema občutek/čustvo, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost.

Preglednica 31: Odgovori staršev na vprašanje: Ali ste se že kdaj soočili s tremo pri svojem otroku?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Da	10	100	4	50	14	100	28	88
Ne	0	0	4	50	0	0	4	13
Skupaj	10	100	8	100	14	100	32	100

Graf 21: Odgovori staršev na vprašanje: Ali ste se že kdaj soočili s tremo pri svojem otroku?



Iz preglednice 30 in grafa 30 lahko razberemo, da se je 88 % anketiranih staršev že soočilo s tremo pri svojem otroku. Zanimivo je, da so se tako opredelili vsi anketirani starši v prvem in tretjem triletju, medtem ko se jih je v drugem triletju s tem soočilo 50 %.

Preglednica 32: Odgovori staršev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri svojem otroku?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pri ocenjevanju	5	50	2	50	5	36	12	43
Pri pogovoru učenca z učiteljem/drugimi odraslimi	0	0	0	0	1	7	1	4
Pri govornem nastopu otroka	0	0	0	0	2	14	2	7
Pri sodelovanju otroka z drugimi učenci	0	0	1	25	0	0	1	4
Pri nastopu na prireditvi	5	50	1	25	3	21	9	32
Drugo	0	0	0	0	3	21	3	11
Skupaj	10	100	4	100	14	100	28	100

Drugo: 3. triletje: na športnih tekmovanjih, pri glasbenem nastopu, v neznanih situacijah

Graf 22: Odgovori staršev na vprašanje: Kdaj največkrat opazite tremo pri svojem otroku?



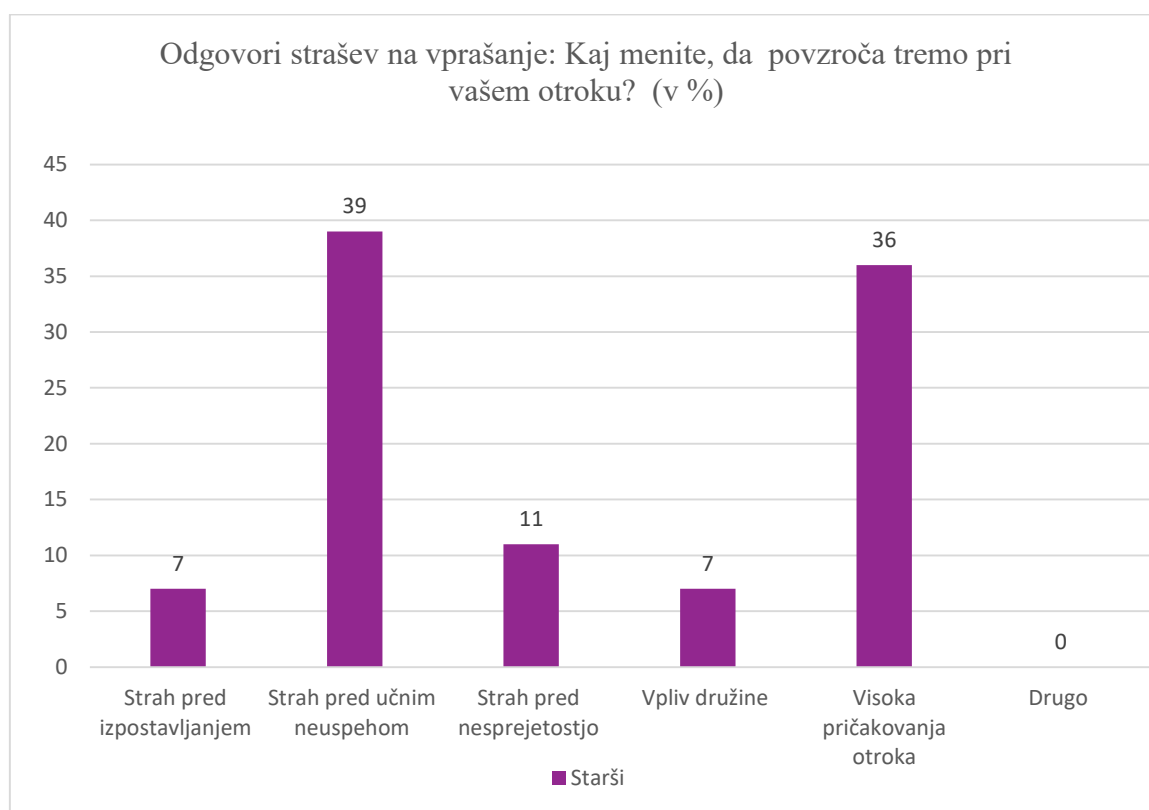
Starši, ki so reševali anketo, so se opredelili, da najpogosteje opažajo tremo pri svojem otroku pred ocenjevanjem (43 %) in pred nastopom na prireditvah (32 %). Posamezniki opažajo tremo še pred govornim nastopom, pogovorom učenca z učiteljem in sodelovanju z drugimi otroki.

Podatki so vidni v preglednici 32 in grafu 22.

Preglednica 33: Odgovori staršev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri vašem otroku?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Strah pred izpostavljanjem	0	0	0	0	2	14	2	7
Strah pred učnim neuspehom	6	60	1	25	4	29	11	39
Strah pred nesprejetostjo	0	0	1	25	2	14	3	11
Vpliv družine	0	0	0	0	2	14	2	7
Visoka pričakovanja otroka	4	40	2	50	4	29	10	36
Drugo	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	10	100	4	100	14	100	28	100

Graf 23: Odgovori staršev na vprašanje: Kaj menite, da povzroča tremo pri vašem otroku?



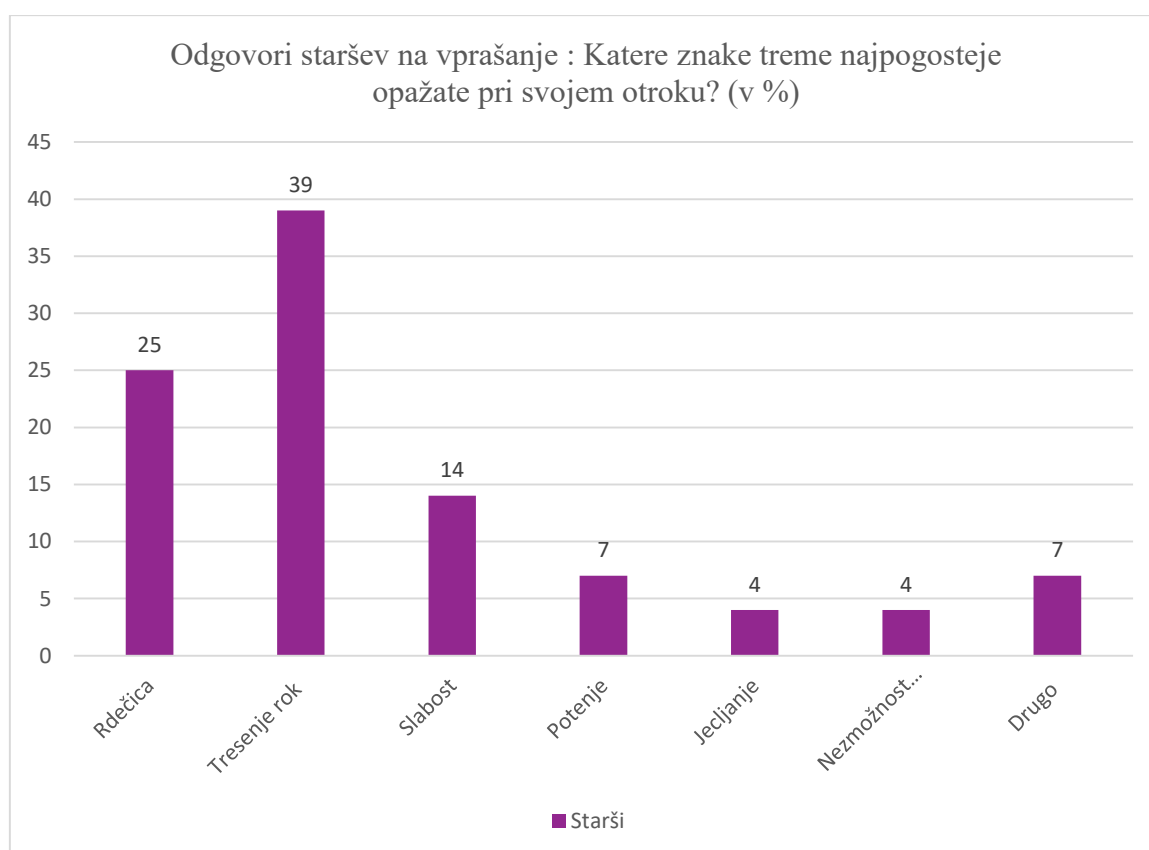
Iz preglednice 32 ter grafa 23 lahko razberemo, da starši menijo, da največkrat tremo povzroča strah pred učnim neuspehom (36 %) in visoka pričakovanja otroka (36 %). Manjše število staršev je kot vzrok za tremo navedlo strah pred izpostavljanjem, strah pred nesprejetostjo in vpliv družine.

Preglednica 34: Odgovori staršev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri svojem otroku?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Rdečica	4	40	2	50	1	7	7	25
Tresenje rok	6	60	1	25	4	29	11	39
Slabost	0	0	1	25	3	21	4	14
Potenje	0	0	0	0	2	14	2	7
Jecljanje	0	0	0	0	1	7	1	4
Nezmožnost komuniciranja/ odgovarjanja na vprašanja (blokada)	0	0	0	0	1	7	1	4
Drugo	0	0	0	0	2	14	2	7
Skupaj	10	100	4	100	14	100	28	100

Drugo: 3. triletje: splošno nelagodje, namišljene bolečine

Graf 24: Odgovori staršev na vprašanje: Katere znake treme najpogosteje opazate pri svojem otroku?



Odgovori anketiranih staršev nam povedo, da najpogosteje opazijo naslednje znake treme:

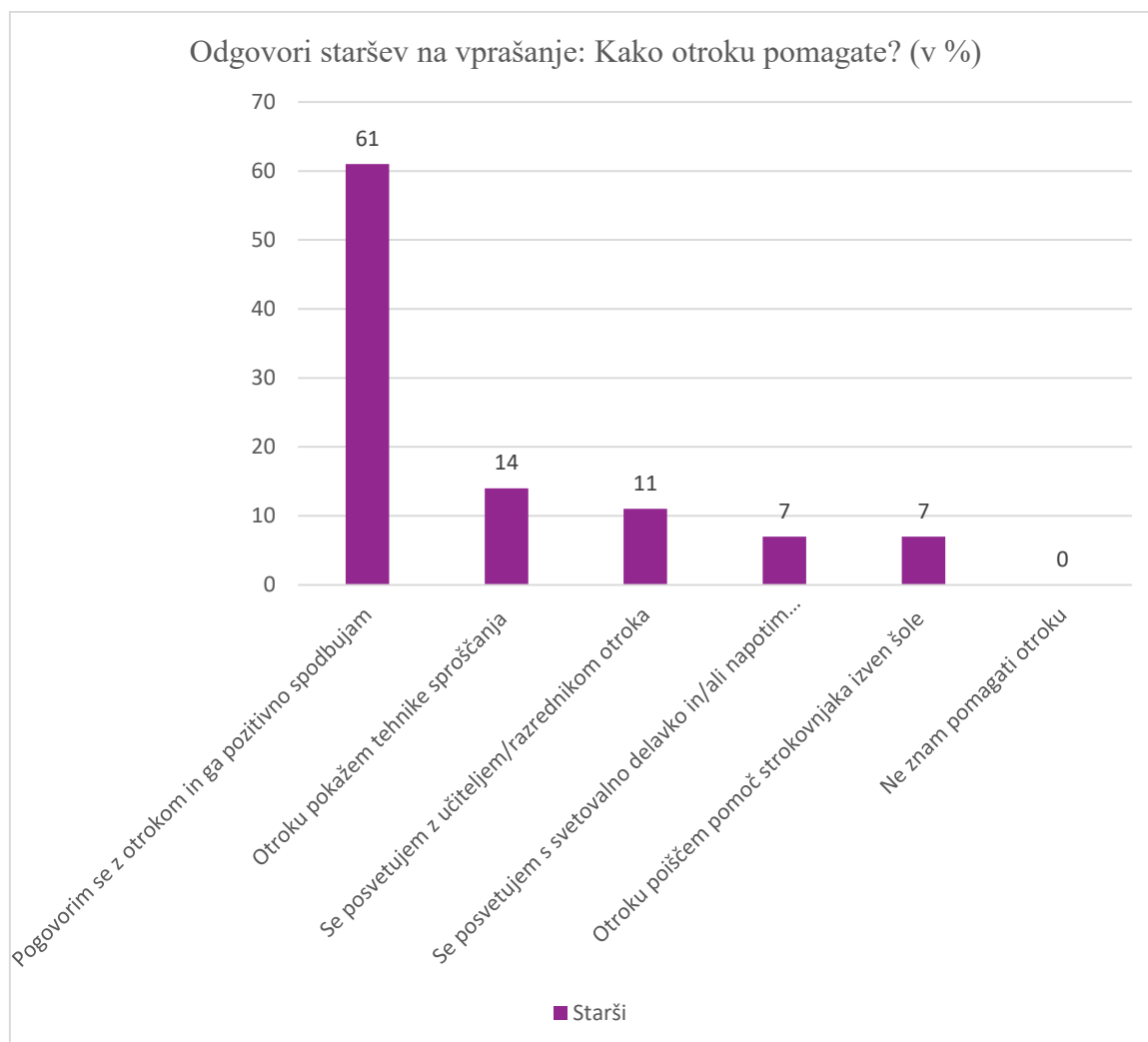
- tresoče roke (39 %)
- rdečica (25 %)
- slabost (14 %)

Podatki so prikazani v preglednici 34 in grafu 24.

Preglednica 35: Odgovori staršev na vprašanje: Kako otroku pomagateg?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Pogovorim se z otrokom in ga pozitivno spodbujam	4	100	5	50	8	57	17	61
Otroku pokažem tehnike sproščanja	0	0	1	10	3	21	4	14
Se posvetujem z učiteljem/razrednikom otroka	0	0	2	20	1	7	3	11
Se posvetujem s svetovalno delavko in/ali napotim otroka k njej	0	0	1	10	1	7	2	7
Otroku poiščem pomoč strokovnjaka izven šole	0	0	1	10	1	7	2	7
Ne znam pomagati otroku	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	4	100	10	100	14	100	28	100

Graf 25: Odgovori staršev na vprašanje: Kako otroku pomagateg?

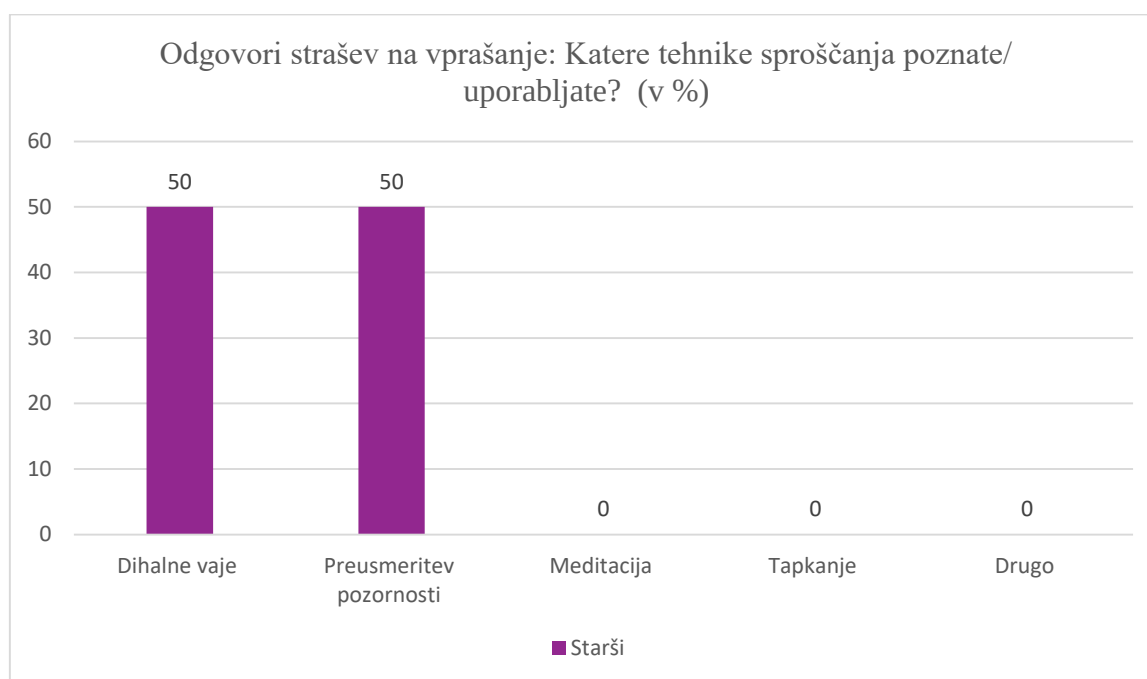


Iz preglednice 35 ter grafa 25 lahko razberemo, da največ staršev, tj. 61 %, večinoma pomaga svojemu otroku tako, da se z njim pogovorijo in ga pozitivno spodbujajo. 14 % jih svojega otroka uči tehnike sproščanja. Le posamezni starši bi se za nasvet obrnili na učitelja, razrednika, svetovalno službo v šoli ali poiskali pomoč zunanjega strokovnjaka. Nihče od staršev ne meni, da ne bi znal pomagati svojemu otroku.

Preglednica 36: Odgovori staršev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljate?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Dihalne vaje	0	0	1	100	1	33	2	50
Preusmeritev pozornosti	0	0	0	0	2	67	2	50
Meditacija	0	0	0	0	0	0	0	0
Tapkanje	0	0	0	0	0	0	0	0
Drugo	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	0	0	1	100	3	100	4	100

Graf 26: Odgovori staršev na vprašanje: Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljate?



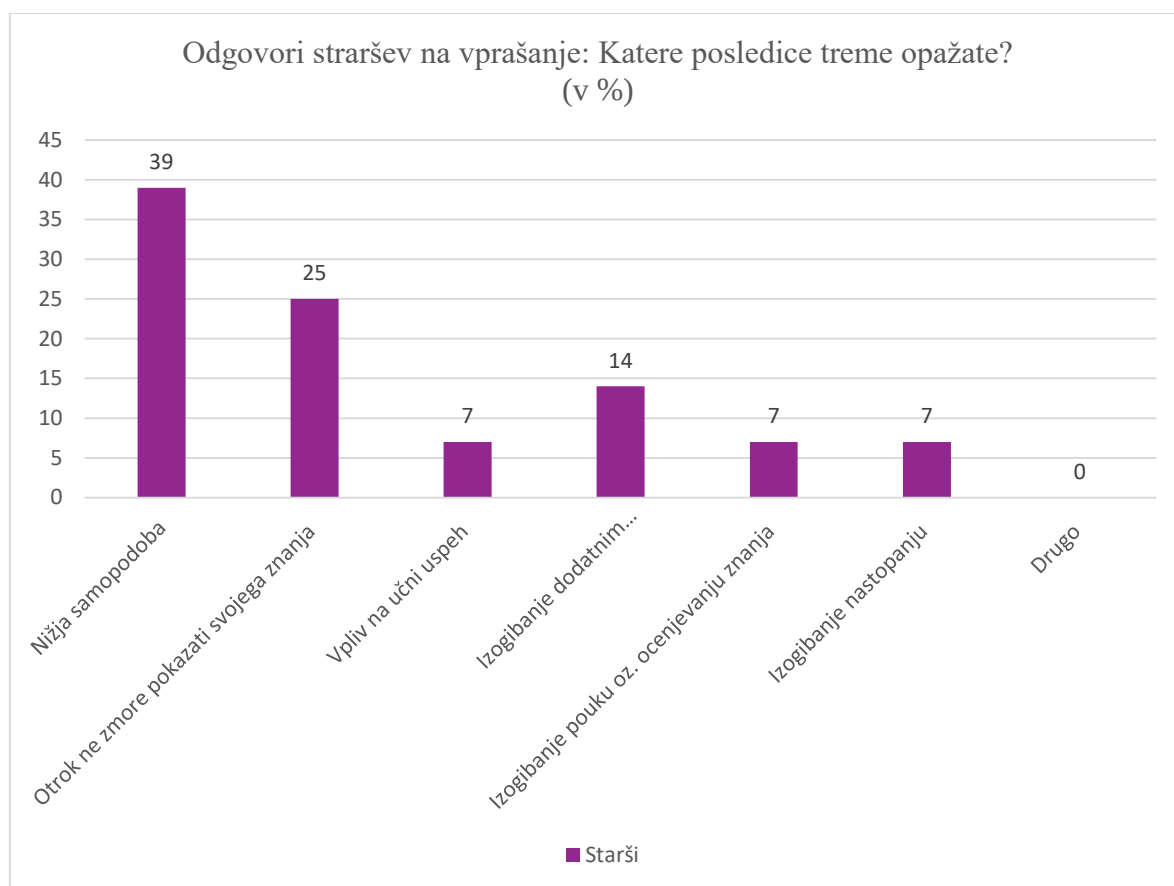
Iz podatkov v preglednici 36 in grafu 26 lahko vidimo, da polovica staršev pozna oz. uporablja dihalne vaje za tehniko sproščanja, polovica pa raje preusmeri pozornost.

Preglednica 37: Odgovori staršev na vprašanje: Katero posledico treme najpogosteje opazate?

Odgovori	1.triletje		2.triletje		3.triletje		Skupaj	
	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%	št. odg.	%
Nižja samopodoba otroka:	3	30	2	50	6	43	11	39
• Otrok se zapira vase	0	0	1	25	1	7	2	7
• Otrok si ne zaupa	1	30	1	25	4	29	6	21
• Otrok ima o sebi negativno mnenje	0	0	0	0	1	7	1	4
Otrok ne zmore pokazati svojega znanja	2	20	1	25	4	29	7	25
Vpliv na učni uspeh:	0	0	0	0	2	14	2	7
• Učni uspeh pada	0	0	0	0	2	14	2	7
• Učni uspeh se boljša – otrok se bolj trudi	0	0	0	0	0	0	0	0
Izogibanje dodatnim nalogam/ obveznostim iz strahu, da ne bo uspešen	3	30	0	0	1	7	4	14
Izogibanje pouku oz. ocenjevanju znanja	0	0	1	25	1	7	2	7
Izogibanje nastopanju	2	20	0	0	0	0	2	7
Drugo	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	10	100	4	100	14	100	28	100

Drugo: /

Graf 27: Odgovori staršev na vprašanje: Katere posledice treme opažate?



Podatki v preglednici 37 in grafu 27 nam povedo, da starši najpogosteje, tj. 39 %, kot posledico treme opažajo nižjo samopodobo otroka, ki se kaže predvsem tako, da si otrok ne zaupa. 25 % staršev meni, da otroci zaradi treme ne zmorejo pokazati svojega znanja. 14 % pravi, da se otroci zaradi strahu, da ne bodo uspešni, izogibajo dodatnim nalogam. Posamezniki pa menijo, da se otroci zaradi treme izogibajo nastopanju, pouku oz. ocenjevanju ali pa se kaže negativni vpliv na učni uspeh.

Intervjuji

1. Intervju s šolsko svetovalno delavko Katarino Zagoršak
2. Intervju s šolsko svetovalno delavko Iris Kravanja Šorli

Intervju s šolsko svetovalno delavko Katarino Zagoršak

Pozdravljeni. Sem Hana, učenka 9. razreda, in raziskujem, ali imajo učenci naše šole tremo ali jo prepoznajo, kako se z njo soočajo in ali znajo poiskati pomoč.

Prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja.

Legenda:

V – vprašanje

O – odgovor

V 1: Kaj menite, da je trema?

O 1: Mislim, da trema lahko izvira iz različnih področij. Eno je to, da lahko izvira iz slabe samopodobe oziroma samozavesti. Pomembno je tudi, kakšen tip človeka si. Torej, če si bolj introvertiran, vase zaprt, da se nerad izpostavljaš, takrat lahko nastopi trema. Ne, ker ne bi zaupal v svoje sposobnosti, kar se znanja tiče, ampak zaradi neprijetnega občutka izpostavljanja pred drugimi.

V 2: Kakšne simptome treme opazate pri učencih?

O 2: Pri učencih opazam simptome, kot je to, da so fizično nezmožni komunicirat, občutijo slabost, se ne zmorejo postaviti zase, mlajši se zatekajo k jok, starejši se mogoče skrijejo za šalo. Nekateri se izogibajo dejavnostim ali pouku ali ocenjevanju.

V 3: Kako pogosto se srečujete z učenci, ki imajo tremo?

O 3: Moram reči, da kar pogosto. V vsaki generaciji sta eden do dva učenca, ki imata težave na tem področju. Vse je odvisno od tega, kako intenzivna je trema.

V 4: Kaj menite, da vpliva na razvoj treme pri učencih?

O 4: Menim, da predvsem slaba samopodoba oziroma samozavest. Če se ne dela na tem področju in se to področje ne krepi, potem se lahko vse skupaj še stopnjuje. Prav tako pa je pomembno, da se z otroki, ki so zelo vase introvertirani, dela načrtno, da se počasi navajajo stopiti iz svojega kalupa oziroma neke cone udobja in da se naučijo reševati probleme.

V 5: Ali menite, da trema lahko vpliva na samozavest oz. samopodobo učenca? Če da, kako?

O 5: Učencem, ki niso sposobni prebroditi treme oz. ne delajo sistematsko na tem in dobivajo ves čas povratno informacijo, da nečesa niso zmožni, se samozavest in samopodoba začneta zmanjševati. Zgodí se, da lahko dobijo slabše ocene, kljub temu da so bili pripravljeni, da imajo veliko znanja, pa vendar zaradi treme niso bili sposobni pokazati tistega, kar znajo. Vse to vpliva na samopodobo oziroma samozavest.

V 6: Ali menite, da trema lahko vpliva na učno uspešnost učenca? Če da, kako?

O 6: Točno tako, kot sem že povedala. Trema vpliva na učenca do te mere, da ne morejo pokazati svojega znanja ali pa se niso sposobni skoncentrirati zaradi strahu in fizičnih občutkov treme. Posledica so nižje ocene.

V 7: Je trema bolj pogosta pri starejših ali mlajših učencih in ali opazate razliko med učenkami in učenci?

O 7: Mislim, da se trema enako pogosto pojavlja pri mlajših in starejših učencih. Samo pokaže se lahko na drug način. Izpostavila bi, da če se res od začetka težav sistematično dela na tem področju, potem se lahko do starejšega obdobja te težave že odpravijo ali vsaj zmanjšajo. Ne opažam razlik glede treme učenek in učencev. Mislim, da je edina razlika v tem, na kakšen način pokažejo to tremo.

V 8: Kaj svetujete učencem, ki imajo tremo? Katere tehnike sproščanja jim predlagate? Lahko kakšno opišete?

O 8: Učencem pomagamo postopoma. Najprej se pogovorimo. Želimo, da sami izpostavijo težavo in posledice. Vprašanje je, ali je težava zaradi tega, ker že imajo slabo samopodobo ali slabo mnenje o sebi ali ker so introvertirani ali pa ker se pač neradi izpostavljajo. Glede na to, se svetuje in pomaga pri aktivnostih. Lahko se učencu pomaga pri pripravi na določen predmet, ocenjevanje, govorni nastop. Zaželeno je, da dobi pozitivne spodbude in občutek, da zmore. Včasih se učencu pridružimo tudi v razredu. Predvsem zato, da ima občutek, da je tam nekdo, ki verjame vanj. Tudi znotraj razreda lahko poiščemo nekoga, ki mu bo pomagal, ga spodbujal, če je to govorni nastop, da mogoče sedi zraven njega, da mu je bližje, da se bolje počuti. Dobro je, da so tudi učitelji bolj pozorni na učenca s tremo. Učimo jih tudi tehnik sproščanja. Tehnike sproščanja so različne, ponavadi začnemo z dihanjem. Npr. globok vdih, nato krajši in potem daljši izdih, tako, da prepono stisnejo. To trikrat naredijo. Ko se začnejo sproščati, da dejansko lahko funkcionirajo, potem zaprejo oči in si predstavljajo neko situacijo ali stvar, ki jim je ljuba in ki jih pomirja. Lahko tudi usmerijo pozornost na neko osebo ali predmet.

V 9: Kako lahko šola pomaga učencem s tremo?

O 9: Šola pomaga na ta način, da se najprej pogovori z učencem, da vidimo, kje je največji problem, in da poiščemo vzrok, od kod ta trema izvira. Pripravijo se prilagoditve, naredijo dogovori s starši in z učitelji, ki poučujejo tega učenca. Skupaj ugotavljamo, kako mu lahko pomagamo, mu skušamo večati samozavest, izboljšati samopodobo in ga spodbuditi, da nekako prestopi meje, ki ga zadržujejo, da bi bil mogoče bolj uspešen.

V 10: Kaj svetujete staršem otrok s tremo?

O 10: Starši so vedno vključeni v obravnavo. Svetujem jim, da otroke učijo enake tehnike umirjanja kot v šoli, da otroka spodbujajo in da so mu opora pri šolskem delu, torej da npr. skupaj ponavljajo snov. Sploh, če je to snov iz učnega področja, kjer so bolj šibki, da jim dajo občutek, da zmorejo. Svetujem jim, da ne pritiskajo preveč na otroka, da ne pride do nasprotnega učinka.

V 11: Kakšne so vaše izkušnje s tremo pri učencih? Bi lahko opisali kakšen primer, ki je še posebej izstopal?

O 11: Izkušnje so zelo različne. Spomnim se dečka, ki je imel zelo močno tremo pred nastopanjem. Sicer je bil učno zelo uspešen, ampak trema pred nastopanjem ga je ovirala. Pred govornimi nastopi se je zatekal k joku in ni bil sposoben predstaviti tistega, kar si je doma pripravil. Čeprav je imel predstavitev odlično pripravljeno in je bil tudi on pripravljen. Tudi doma so ga spodbujali. Začeli smo ga vključevati v manjše skupine otrok, ki so mu bili blizu in se je z njimi dobro počutil. Najprej je imel predstavitev pred njimi, potem

pa se je krog poslušalcev postopoma širil do tega, da je bil v razredu. Tam je najprej gledal samo učiteljico ali pa enega prijatelja, nato samo plakat. Govorne nastope je imel vedno pogostejše in vedno za oceno. Namen je bil narediti korak naprej in premagati tremo. S temi prilagoditvami mu je počasi uspelo.

Intervju s šolsko svetovalno delavko Iris Kravanja Šorli

Pozdravljeni. Sem Hana, učenka 9. razreda, in raziskujem, ali imajo učenci naše šole tremo in ali jo prepoznajo, kako se z njo soočajo in ali znajo poiskati pomoč. Prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja.

Legenda:

V – vprašanje

O – odgovor

V 1: Kaj menite, da je trema?

O1: Trema je čustvo, ki nas preveva takrat, ko se moramo izpostaviti pred skupino in nas je strah, da mogoče tega ne bomo speljali najbolj dobro in da bo potem iz skupine prišla neka kritika. Torej nimamo nekega zaupanja vase. Mislim, da en del treme ostaja vedno in da tudi profesionalni igralci ali pa tisti, ki profesionalno nastopajo, preden gredo pred občinstvo ali pred večjo skupino ljudi, imajo te neprijetne občutke, malo strahu, ki pa potem seveda mine. Pri nekaterih je pa trema večja in jih potem spremlja cel nastop ali pa ga celo prepreči, ker je ta tako intenzivna.

V 2: Kakšne simptome treme opazate pri učencih?

O 2: Trema lahko povzroči zunanje znake, npr. da se učenci igrajo s prsti, imajo zakrčeno postavo, zaprejo se vase, hitro dihajo, rdečica na obrazu, jecljajo, težko zberejo misli, nekateri celo obmolknejo, sploh ne pridejo do besede.

V 3: Kako pogosto se srečujete z učenci, ki imajo tremo?

O 3: Moram reči, da je v zadnjih letih tega več. Mogoče je malo odvisno od tega, da ste učenci v nižjih razredih malo manj izpostavljeni in da manj nastopate pred skupino. Je pa vedno več učencev, ki toži, da jim je recimo težko pri ocenjevanju, predvsem to, da sošolci poslušajo, mogoče, da dajo tudi kakšne neprimerne pripombe ob pravilnem ali pa tudi nepravilnem odgovoru. Pri nekaterih je to trema pred učitelji, da se ne bi osmešili, osramotili. Verjetno imajo tudi učenci, ki imajo nastope na kakšni prireditvi, neko določeno tremo. Imam občutek, da je trema med mladimi vedno več.

V 4: Kaj menite, da vpliva na razvoj treme pri učencih?

O 4: Kot pri vseh naših lastnostih, so nam ene stvari že v zibko položene. Ljudje se razlikujemo. Eni smo bolj introvertirani, bolj vase zaprti in tisti imajo ponavadi več težav s tem. Eni so bolj odprti in lažje nastopajo, rabijo avdienco, čutijo potrebo po tem, da se jih gleda. Torej je že to razlika med nami. Po moje je trema lahko povezana tudi s kakšno neugodno izkušnjo, npr. ko si bil v nižjih razredih, da se ti je zgodilo, da so se sošolci smejali, da je bila kakšna pripomba učitelja neustrezna in se je potem to poglobljalo. Včasih pa nastane v nekem obdobju, mogoče na začetku pubertete, v tem najstniškem obdobju, ko ti postane pomembnejše, kako te drugi vidijo in se sprašuješ, kaj si drugi mislijo o tebi, kako te drugi vidijo in takrat se je pač tudi težje izpostaviti in postaviti pred razred.

V 5: Ali menite, da trema lahko vpliva na samozavest oz. samopodobo učenca? Če da, kako?

O 5: Zagotovo. Nekdo, ki ima tremo, prav težko nastopa, se težko izpostavi in to vpliva na samozavest. Tak človek je manj samozavesten. Tisti, ki so bolj samozavestni, jih potem tudi ne prizadene toliko, če gre kakšna stvar narobe, in se tudi v tem primeru znajdejo. Nekdo, ki ima večjo tremo, pa se ob tem, ko gre nekaj narobe, še bolj zakrči, še bolj otrpne, mu je še težje. Več, ko je takih neugodnih izkušenj, težje se je po tem postaviti in manjša je samozavest. Seveda se ob tem tudi zmanjša samopodoba učencev, ker je pri samopodobi pomembno, kaj mi mislimo in kako nas vidijo drugi. To je v bistvu samopodoba. Ne, kako nas vidijo v resnici, ampak kako mi mislimo, da nas vidijo.

V 6: Ali menite, da trema lahko vpliva na učno uspešnost učenca? Če da, kako?

O 6: Mislim, da nekdo, ki ima zelo veliko tremo, je potem pri nekem ustnem ocenjevanju manj sproščen in lahko tudi manj izkaže svoje znanje. Se pravi, da neko znanje ima, ampak je ta trema tako velika, da dobesedno otrpne in znanja v tistem trenutku ne more izkazati. So tudi učenci, ki imajo celo pri pisnem ocenjevanju tremo in jih je strah pred tem, da bodo neuspešni.

V 7: Je trema bolj pogosta pri starejših ali mlajših učencih in ali opazate razliko med učenkami in učenci?

O 7: K meni hodijo učenci, ki tremo imajo in tremo imajo in v nižjih in v višjih razredih. Tako, da bi zelo težko rekla. Bi si pa nekako upala trditi, da je več treme pri starejših učencih, da po desetem letu starosti postaneš bolj občutljiv za sodbe drugih. V mlajšem obdobju s tem lažje opraviš. Z razlikami med učenkami in učenci je tako, da si tudi ne bi upala trditi, da je pri eni skupini večja trema. Mogoče jo fantje znajo bolj prikriti s kakim neprimernim vedenjem, se pravi, da nekdo ima strašno tremo in mu je težko, potem naredi nekaj neprimernega in se cel razred, vključno z učiteljem, ukvarja s tem. S tem se tudi odmakne pozornost stran od njegove treme. Ne bi si pa upala trditi, da je treme pri fantih manj ali pa pri dekletih več.

V 8: Kaj svetujete učencem, ki imajo tremo? Katere tehnike sproščanja jim predlagate? Lahko kakšno opišete?

O 8: Najprej je potrebno v pogovoru ugotoviti, kaj je tisto, česar jih je najbolj strah. Trema je ponavadi povezana z nekim strahom, npr. strah, da ne bom znal, strah, da se mi bo zataknilo, strah, da me bodo drugi videli, kako sem nemočen. Torej je treba opredeliti, kaj je tisto, kar predstavlja tremo. Potem pa se uporabijo tehnike sproščanja in preusmeritve pozornosti. Pri sproščanju se umiriš, umiriš dihanje, sprostiš telo, izčistiš misli. Pri preusmeritvi pozornosti pa lahko učenci dobijo vprašanja in si najprej na list napišejo odgovore. Nato jim je ta list v oporo in je potem je pri odgovorih lažje. Pri ocenjevanju lahko sedi učenec tako blizu učitelja, da v resnici samo učitelj posluša odgovore in ne cela skupina. Tako je manj možnosti, da pride do kakšnega incidenta, da se kdo čemu posmehuje. Odvisno je, kdo in kaj kdo rabi. Je pa tako, da se pri nekaterih trema zmanjša, pri nekaterih pa tudi vse tehnike zelo malo pomagajo. Mislim, da je pri tremi tako, da več kot vadiš, boljši je rezultat. Se je pa težko pripraviti, da nekaj vadiš, ker te je groza in strah, da če bi vabil in ne bi bil uspešen. Dejstvo je, da če bi bil rezultat dober, boljša bi bila samozavest, lažje bi bilo naslednjič, ker bi imel dobro izkušnjo.

V 9: Kako lahko šola pomaga učencem s tremo?

O 9: Individualno se naredi načrt po pogovoru z učencem. Vsak učenec različno vidi svojo tremo. Nekateri jo imajo samo pred nekim določenim učiteljem, nekateri pred sošolci, nekateri pred vsemi, nekaterih sploh ne pripravimo niti do tega, da bi o njej govorili. Pogovorimo se o tem, kaj on misli, da bi mu najbolj pomagalo, in poskušamo le-to realizirati. Težava je, kadar ima učenec tremo pred javnim ocenjevanjem. Ocenjevanje je javno in mora biti pred razredom. Tak je zakon. Tako, da znotraj tega, kar je na voljo in kar je možno, iščemo rešitev.

V 10: Kaj svetujete staršem otrok s tremo?

O 10: Najprej se staršem predstavi, kaj smo že naredili, in pripravi načrt za naprej. Sicer se pa tudi svetuje v tej smeri, naj otrok čim več pripoveduje, naj govori, mogoče za začetek v družini, potem še kakšnemu sorodniku. V varnem okolju mu bo lažje govoriti o tremi in jo premagati.

V 11: Kakšne so vaše izkušnje s tremo pri učencih? Bi lahko opisali, kakšen primer, ki je še posebej izstopal?

O 11: Vsako leto je nekaj učencev, ki tožijo, da imajo tremo. Trenutno imam učenko, ki ima težavo s tem, da ji je o tremi zelo težko na glas govoriti, in sva nekje v začetni fazi. Poskušava iskati rešitve, kaj bi njej najbolj pomagalo. Trenutno sva prišli do rešitve, da ji je pri učiteljih dovoljeno, da tišje govori, pač samo toliko, da učitelj sliši, da si pripravi oporne točke na list. Da si potem uredi misli in ko si jih uredi in ko je skoncentrirana, si odgovore zapiše. Potem tudi trema malce upade, manjšajo se neprijetni občutki v telesu, zakrčenost in blokada sta manjši. Trema ne izgine kar naenkrat. To ni tako enostavno in en del treme vedno ostane. Ko greš pred večjo skupino ljudi, se izpostaviš, saj te takrat vsi gledajo in ljudje nimamo radi tega občutka izpostavljenosti. Strah nas je, da nas ocenjujejo, da bodo iskali naše napake, sploh če se bomo zmotili. Če pa to narediš večkrat, se naučiš sprostiti in začetna trema hitro mine.

RAZPRAVA

Namen moje raziskovalne naloge je bil, da ugotovim, ali imajo učenke in učenci naše šole tremo, kako se soočajo z njo, kako vpliva nanje, ali starši in učitelji znajo prepoznati tremo in pomagati svojim učencem oziroma otrokom. Zastavila sem si več hipotez in iskala odgovore nanje.

Hipoteza 1, da ima večina učenk in učencev tremo, **je potrjena**.

Odgovori učenk in učencev nam povedo, da ima večina učenk in učencev tremo. Tako se je opredelilo kar 85 % učenk in 70 % učencev. Prav tako skoraj tri četrtine učenk in učencev pravi, da imajo tremo tudi njihovi sošolci oziroma prijatelji. Tudi anketirani učitelji opažajo tremo pri učencih in 35 % jih ocenjuje, da ima tremo polovica učencev ali več. 88 % anketiranih staršev se je že soočilo s tremo pri svojem otroku. Tako sta se opredelili tudi svetovalni delavki.

Hipoteza 2, da na učni uspeh učencev in učenk trema vpliva negativno, **ni potrjena**.

41 % anketiranih učenk in 48 % anketiranih učencev meni, da trema ne vpliva na njihov učni uspeh. 58 % učenk in 54 % učencev se je tudi opredelilo, da trema pozitivno vpliva nanje in jih spodbuja. Tudi odgovori učiteljev kažejo, da menijo, da trema ne vpliva na učni uspeh. 4 % jih meni, da zaradi treme učni uspeh pada, in 3 %, da se boljša, ker se učenec bolj trudi. 23 % učiteljev sicer meni, da učenci zaradi treme ne zmorejo pokazati svojega znanja. Glede na odgovore svetovalnih delavk lahko sklepamo, da je ena od posledic treme tudi to, da nekateri ne zmorejo pokazati svojega znanja. Vendar se z učenci, ki imajo tremo, dela na različne načine in najdejo se načini, da sčasoma lahko pokažejo svoje znanje.

Hipoteza 3, da imajo starejši učenci bolj pogosto tremo kot mlajši, **je potrjena**.

Odgovori učenk in učencev nam pokažejo, da je v višjih razredih več treme. Pri učenkah se odstotek povečuje od 73 % v prvem triletnem na 89 % v drugem in 91 % v tretjem triletnem. Pri učencih pa jih ima tremo 69 % v prvem triletnem, v drugem sicer upade na 59 %, vendar se poveča na 84 % v tretjem triletnem. Tudi ena svetovalna delavka meni, da se trema s starostjo povečuje. To razlaga s pridobivanjem negativnih izkušenj v mlajših letih in puberteto, ki je obdobje, ko postanemo bolj občutljivi za sodbe drugih.

Hipoteza 4, da imajo učenke tremo predvsem pred ocenjevanjem, **je potrjena**.

Anketirane učenke so izpostavile, da imajo najpogosteje tremo pred ocenjevanji. Tako se jih je opredelilo 36 %. Na drugo mesto so s 23 % postavile tremo pred govornim nastopom in na tretje z 20 % tremo pred nastopanjem na šolskih prireditvah, približno desetina pa se težko pogovarja z učitelji ali sodeluje v skupini s sošolci. Tudi učitelji največkrat opazijo strah pred ocenjevanjem, vendar se pri tem odgovoru niso opredeljevali za spol učencev.

Hipoteza 5, da imajo učenci tremo pred nastopi, **ni potrjena**.

Da imajo učenci tremo pred nastopanjem na šolskih prireditvah, se je opredelila le dobra desetina učencev. 40 % učencev postavlja na prvo mesto tremo pred ocenjevanjem in 32 % pred govornimi nastopi.

Hipoteza 6, da učitelji zaznajo trema, je potrjena.

Vsi anketirani učitelji so že zaznali trema pri učencih. Prav tako so odgovorili na vprašanja in se opredelili, da zaznajo trema predvsem pred ocenjevanjem, govornimi nastopi ali nastopi na prireditvah. Prepoznajo tudi znake treme: od rdečice, tresenja rok, potenja do nezmožnosti komuniciranja ter poznajo tako posledice treme kot različne načine pomoči.

Hipoteza 7, da učitelji učenkam in učencem, ki imajo trema, najpogosteje pomagajo s pogovorom, je potrjena.

Odgovori učiteljev nam pokažejo, da najpogosteje učenkam in učencem pomagajo s pogovorom in ob tem s pozitivnim spodbujanjem. Tako se jih je opredelilo kar 54 %. Tudi svetovalni delavki pravita, da je prvi korak pomoči pogovor z učencem, kjer se razišče težava in na podlagi le-te naredi individualni načrt pomoči.

Hipoteza 8, da se učenci in učenke ne znajo soočati s tremo, ni potrjena.

Da se ne znajo soočati s tremo, se je opredelilo le 15 % učenk in 12 % učencev. Čeprav ni zadovoljiv rezultat in jih je to cca. sedmina, pa je razveseljivo, da imajo ostali že razvite tehnike soočanja s tremo. Večina, tj. 36 % učenk in 42 % učencev, uporablja pozitivne spodbude in si reče, da to ni nič takega. Skoraj petina učenk in učencev se zna sproščati ali pa se pogovarja z nekom, ki jih razume. Posamezniki hodijo k strokovnjaku.

Hipoteza 9, da starši prepoznajo trema pri svojem otroku, je potrjena.

Odgovori staršev nam povejo, da 88 % staršev prepozna trema pri svojem otroku, 13 % pa ne. Iz odgovorov je razvidno, da vedo, da imajo otroci trema predvsem pred ocenjevanjem in govornimi nastopi, da prepoznajo znake treme, kot so tresenje rok, rdečica in slabost. Posamezniki opazijo tudi druge znake, kot so potenje, jecljanje, blokada. Prav tako vedo, da trema pri njihovem otroku povzroča predvsem strah pred učnim neuspehom in visoka pričakovanja otroka.

Hipoteza 10, da starši znajo pomagati svojem otroku, je potrjena.

Glede na to, da starši prepoznajo trema pri svojem otroku, ni presenetljivo, da mu tudi znajo pomagati, saj svojega otroka praviloma najbolj poznajo. Odgovori staršev nam povejo, da 61 % staršev poskuša pomagati svojem otroku tako, da se pogovori z njim in ga pozitivno spodbuja. Uporabljajo pa tudi druge metode. 14 % jih otroku pokaže tehnike sproščanja. Le posamezni starši iščejo pomoč izven družine, kot so: posvet z učiteljem ali razrednikom otroka, svetovalno delavko ali obravnava otroka pri njej ali pomoč strokovnjaka izven šole. Svetovalni delavki sicer pravita, da se načrt obravnave in pomoči vedno predstavi staršem in da se starše spodbuja k pogovorom z otrokom, pozitivni spodbudi in uporabi oziroma navajanju na razne prilagoditve doma.

ZAKLJUČEK

Z raziskovalno nalogo sem želela raziskati, ali je trema izziv pri osnovnošolcih Osnovne šole Martina Krpana.

Ugotovila sem, da ima večina učencev tremo. Prav tako večina pozna še nekoga, ki jo ima. To so sošolci, prijatelji, starši. Menim, da je to dobro, saj se zavedajo, da niso sami in edini, ki imajo take težave. Poleg tega je ena od terapij, da se z drugimi pogovarjajo o tej temi in se ob tem lahko naučijo novih tehnik premagovanja le-te. Slabo pa je, če se zgodi, da se podpirajo v strahu.

Učenci tremo občutijo predvsem kot strah. In sicer najpogosteje kot strah pred ocenjevanjem in pred govornimi nastopi. Pogosto jo zaznajo tudi pred tekmo ali ko jim je nerodno.

Sklepamo lahko, da se pojavlja pred dogodki, kjer so izpostavljeni oziroma se morajo dokazati ali pokazati svoje znanje ali sposobnosti. Vsak od nas si želi biti čimbolj uspešen.

Eni imajo visoka pričakovanja, kar so izpostavili tudi starši kot enega od vzrokov za tremo pri njihovem otroku, eni pa se želijo dokazati pred drugimi, pa naj so to sošolci, učitelji, starši.

Zanimivo je, da skoraj polovica učencev meni, da trema ne vpliva na njihov učni uspeh. Tukaj se zastavlja vprašanje, ali je trema torej izziv. Menim, da trema je izziv, ki je lahko pozitiven ali negativen. Četrtnina učenk in učencev se je opredelila, da trema nanje vpliva pozitivno in da jih spodbuja, slaba tretjina pa, da na njih vpliva negativno in da jih ovira. Obstajata samo dve možnosti, kako naprej: ali se soočimo z njo ali pa se ji prepustimo. Kako pa je z učenci pri soočanju s tremo? Večina se s tremo sooča. Najpogosteje se sami pozitivno spodbujajo, se z nekom pogovarjajo o njej, nekateri uporabljajo tehnike sproščanja. Pri soočanju nam lahko marsikdo pomaga. Najprej so tu starši, nato prijatelji. Pomemben del pa ima tudi šola, kjer se trema najpogosteje pojavlja.

Dotaknimo se še starševske vloge. Večina staršev prepozna tremo pri svojem otroku.

Prepoznajo znake kot so tresenje rok, rdečica in slabost. Prav tako se starši zavedajo, da tremo povzroča predvsem strah pred učnim neuspehom in visoka pričakovanja. Ker pa starši prepoznajo tremo pri svojih otrocih, ni presenetljivo, da jim znajo pomagati. Najpogosteje se pogovorijo z njim in jih pozitivno spodbujajo. Tu pa tam se pa najde starš, ki išče pomoč pri svetovalni delavki, razrednikih ali celo drugi stroki.

Kaj pa razlike med spoloma? Vse anketne vprašalnike sem analizirala glede na spol.

Pričakovala sem več razlik. Izkazalo se je, da bistvenih razlik ni. Tako učenke kot učenci imajo tremo in poznajo druge v podobnem deležu. Eni in drugi opažajo podobne znake, najpogosteje jim hitro bije srce, se jim tresejo roke ali jim postane slabo. Trema se jim pojavlja v podobnih situacijah, kot so ocenjevanje, govorni nastopi, nastopi idr. Torej neke nove situacije ali pa izpostavljanje pred drugimi oz. dokazovanje. In tudi soočajo se z njo na podobne načine.

Ugotovila sem, da trema ni slaba stvar, slab je lahko samo naš pogled nanjo. Torej je trema lahko res spodbuda in izziv za boljše rezultate. Marsikdo se namreč še bolje pripravi, ker ga skrbi, da ne bo zmogel. Snov se bolj nauči in jo utrdi, si pripravi različne pripomočke, kot so miselni vzorci, kartončki z opornimi točkami, predvidevanje vprašanj in odgovori nanje. Možnosti je veliko, v bistvu pa so to samo različne metode učenja oz. podporne tehnike za boljše zapomnitev.

Seveda je ob zaključku ostalo še veliko neodgovorjenih novih vprašanj. Zanimivo bi bilo izvedeti, kaj mislijo o svoji tremi učenci. Ali vzrok pripisujejo samo sebi? Če je vzrok treme res slaba samopodoba oziroma nesamozavest, tako kot je omenila svetovala delavka, je

pomembno delati na tem področju in se krepiti, sicer bo samo slabše. Izvedela bi rada tudi, kaj si starši mislijo, ko njihovi otroci pridejo domov in jim povedo, da imajo tremo. Ali jim takoj verjamejo ali gledajo na to kot na izgovor za neuspeh. Glede na ankete, se večina odzove in poizkuša nuditi pomoč svojemu otroku. Vprašanje pa je, kakšen je reakcijski čas. Ali malo počakajo in sami ugotovijo, ali je resno, ali pa takoj odreagirajo?

Še vedno ostaja vprašanje, kaj storiti, da bo manj učencev s tremo. Menim, da v šoli premalo govorimo o tej temi. Na razrednih urah bi lahko imeli delavnice, kjer bi nam razredniki, svetovalne delavke ali zunanji strokovnjaki predstavili tremo in oblike pomoči. Res je, da je vsak primer lahko drugačen, vendar občutek, da nismo edini, da drugi vidijo, kaj se nam dogaja, in da obstaja pomoč, je že del terapije. Tudi informiranje staršev bi bilo dobrodošlo. Nenavaden rezultat pri raziskavi je bil, da se malo staršev obrača na šolo glede treme svojega otroka. Le redki poiščejo pomoč pri učitelju ali svetovalni delavki. Gre tukaj za sram ali nezaupanje?

Ob koncu raziskovalne naloge sem se vprašala, kaj lahko naredim jaz. Odločila sem se, da bom svojo raziskovalno nalogo predstavila učiteljem. Mogoče bo to za koga koristna informacija o počutju učencev ter v razmislek, kako bi se lahko odzvali v nekaterih situacijah in kako bi učencem lahko še bolje pomagali. Želela bi si, da bi se na roditeljskih sestankih tudi starši seznanili z rezultati raziskovalne naloge. Menim, da bi bilo to dobro izhodišče za pogovor o tremi med starši in učitelji.

LITERATURA

1. Dernovšek, M. Z. (2009). Anksiozne motnje. V P. Pregelj in R. Kobentar, (ur.), Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju (str. 235–243). Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana; Rokus Klett.
2. Dernovšek, M. Z., Gorenc in M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
3. Fekonja, U. in Kavčič, T. (2009). Čustveni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V L. Marjanovič Umek, in M. Zupančič, (ur.), Razvojna psihologija (str. 428–439). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete; Rokus Klett.
4. Hribar, N. (2002). Anksioznost pri otrocih in mladostnikih. V M. Kavkler in N. Končnik Goršič, (ur.), Specifične učne težave otrok in mladostnikov: prepoznavanje, razumevanje, pomoč (str. 75–92). Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
5. Hribar, N. in Magajna, L. (2011). Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje učencev z učnimi težavami zaradi anksioznosti. V L. Magajna in M. Velikonja (ur.), Učenci z učnimi težavami, prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje (str. 212–231). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
6. Kobal Palčič, D. (1995). Samopodoba in učna uspešnost: Primerjalna študija med vzorcema slovenskih in francoskih mladostnikov. (Magistrska naloga). Filozofska fakulteta; Univerza v Ljubljani, Ljubljana.
7. Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo, motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
8. Peklaj, C. (2012). Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
9. Perman, S. (2009). Anksioznost v mladostništvu in šolska situacija nastopanja. (Diplomsko delo). Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana. Dostopno na: <http://www.pedagogika-andragogika.com/files/diplome/2009/2009-Perman-Suzana.pdf>.
10. Puklek Levpušček, M. (2006). Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, - šolski in klinični vidik. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
11. Zupančič, M. (2009). Čustveni in osebni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič, (ur.), Razvojna psihologija (str. 546–571). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete; Rokus Klett.

12. Žagar, D. (2009). Psihologija za učitelje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, Center za pedagoško izobraževanje
13. Woolfolk, A. (2002). Pedagoška psihologija. Ljubljana: Educy.

PRILOGE

1. Anketa za učence: Ali je trema izziv za osnovnošolce?
2. Anketa za učitelje: Ali je trema izziv za osnovnošolce?
3. Anketa za starše: Ali je trema izziv za osnovnošolce?
4. Vprašanja za intervju

ANKETA za učence: Ali je trema izziv za učence?

Sem Hana Pikalo, učenka devetega razreda. Delam raziskavo o tremi učencev. Za raziskavo potrebujem podatke, zato prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja. Anketa je anonimna.

Navodilo: Obkroži tisti odgovor, s katerim se najbolje strinjaš.

RAZRED 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

SPOL: a) Moški b) Ženski

1. Ali imaš tremo?

a) Da b) Ne

2. Ali meniš, da imajo tudi drugi ljudje tremo?

a) Da b) Ne

3. Ali misliš, da je trema strah?

a) Da b) Ne

4. Poznaš koga, ki ima tudi tremo? (možnih več odgovorov)

a) Da, starši

b) Da, sošolci

c) Da, prijatelji

d) Da, drugo: _____

e) Ne poznam nikogar

5. Kdaj najpogosteje opažaš pojav treme?

a) Pred tekmo

b) Pred nastopom v glasbeni šoli

c) Ko spoznavaš nove ljudi

d) Ko delaš stvari, ki jih še nikoli nisi

e) Ko te nekdo spravi v neprijeten položaj

f) Ko ti je nerodno

g) Drugo: _____

6. Ali misliš, da tvoja trema pozitivno vpliva nate ali te ovira?

a) Negativno vpliva name in me ovira

b) pozitivno vpliva name in me spodbuja

7. Kako se najpogosteje počutiš, ko imaš tremo?

- a) Roke se mi tresejo
- b) Slabo mi je
- c) Jecljam
- d) Trese se mi glas
- e) Srce mi hitreje bije
- f) Dobim rdečico
- g) Drugo:_____

8. Ali meniš, da trema vpliva na tvoj učni uspeh?

- a) Da, pozitivno
- b) Da, negativno
- c) Trema ne vpliva na moj učni uspeh

9. Kje v šoli se trema najpogosteje pojavlja?

- a) Pri ocenjevanjih
- b) Pri pogovoru z učiteljem
- c) Pri govornem nastopu
- d) Pri nastopanju na šolskih prireditvah
- e) Pri skupinskem delu s sošolci
- f) Drugo:_____

10. Kako se soočaš s tremo?

- a) Sproščam se (metoda dihanja, meditacija, tapkanje idr.)
- b) V glavi si rečem, da to ni nič takega
- c) Hodim k strokovnjaku
- d) Se pogovarjam z nekom, ki me razume
- e) Drugo:_____
- f) Ne znam se soočiti s tremo

HVALA ZA SODELOVANJE!

ANKETA ZA UČITELJE: Ali je trema izziv za osnovnošolce?

Sem Hana Pikalo, učenka devetega razreda. Delam raziskavo o tremi učencev. Za raziskavo potrebujem podatke, zato prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja. Anketa je anonimna.

Poučujem:

- a) V prvem triletju
- b) V drugem triletju
- c) V tretjem triletju

1. Kaj je trema?

- a) Trema je občutek/čustvo, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost.
- b) Trema je strah, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost.
- c) Drugo: _____

2. Ali kdaj zaznate tremo pri učencih?

- a) Da
- b) Ne

Če ste na 2. vprašanje odgovorili z DA, odgovorite na vsa naslednja vprašanja.

3. Kdaj največkrat opazite tremo pri učencih?

- a) Pri ocenjevanju učenca
- b) Pri pogovoru učenca z mano
- c) Pri govornem nastopu učenca
- d) Pri sodelovanju učenca z drugimi učenci
- e) Pri nastopu na prireditvi
- f) Drugo: _____

4. Kaj menite, da povzroča tremo pri učencih?

- a) Strah pred izpostavljanjem
- b) Strah pred učnim neuspehom
- c) Strah pred nesprejetostjo
- d) Vpliv družine
- e) Visoka pričakovanja učenca
- f) Drugo: _____

5. Katere znake treme najpogosteje opazate pri učencih?

- a) Rdečica
- b) Tresenje rok
- c) Slabost
- d) potenje
- e) Jecljanje
- f) Nezmožnost komuniciranja/odgovarjanja na vprašanja (blokada)
- g) Drugo: _____

6. Kako učencem pomagateg?

- a) Pogovorim se z učencem in ga pozitivno spodbujam
- b) Učenca informiram, kje lahko dobi pomoč
- c) Učencu pokažem tehnike sproščanja
- d) Se posvetujem s svetovalno delavko in/ali napotim učenca k njej
- e) Se pogovorim z učenčevimi starši
- f) Drugo: _____

Če ste pri 6. vprašanju obkrožili odgovor c, odgovorite na naslednje vprašanje.

7. Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljateg?

- a) Dihalne vaje
- b) Preusmeritev pozornosti
- c) Meditacija
- d) Tapkanje
- e) Drugo: _____

8. Katere posledice treme opazateg?

- a) Nižja samopodoba učenca:
 - 1. Učenec se zapira vase
 - 2. Učenec si ne zaupa
 - 3. Učenec ima o sebi negativno mnenje
- b) Učenec ne zmog pokazati svojega znanja
- c) Vpliv na učni uspeh:
 - 1. Učni uspeh pada
 - 2. Učni uspeh se boljša – učenec se bolj trudi
- d) Izogibanje dodatnim nalogam/obveznostim iz strahu, da ne bo uspešen
- e) Izogibanje pouku oz. ocenjevanju znanja
- f) Izogibanje nastopanju
- g) Drugo: _____

9. Koliko učencev ima tremo?

- a) Do 10 % učencev
- b) Od 20 % do 50 % učencev
- c) Od 50 % do 75 % učencev
- d) Več kot 75 % učencev
- e) Drugo: _____

HVALA ZA SODELOVANJE!

ANKETA ZA STARŠE: Ali je trema izziv za osnovnošolce?

Sem Hana Pikalo, učenka devetega razreda. Delam raziskavo o tremi učencev. Za raziskavo potrebujem podatke, zato prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja. Anketa je anonimna.

Moj otrok obiskuje:

- a) Razred v prvem triletju
- b) Razred v drugem triletju
- c) Razred v tretjem triletju

10. Kaj je trema?

- a) Trema je občutek/čustvo, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost
- b) Trema je strah, ki povzroča napetost, živčnost, nesigurnost
- c) Drugo: _____

11. Ali ste se že kdaj soočili s tremo pri svojem otroku?

- b) Da
- b) Ne

Če ste na 2. vprašanje odgovorili z Da, odgovorite na vsa naslednja vprašanja.

12. Kdaj največkrat opazite tremo pri svojem otroku?

- a) Pri ocenjevanju
- b) Pri pogovoru otroka z učiteljem/drugimi odraslimi
- c) Pri govornem nastopu otroka
- d) Pri sodelovanju otroka z vrstniki
- e) Pri nastopu na prireditvi
- f) Drugo: _____

13. Kaj menite, da povzroča tremo pri vašem otroku?

- a) Strah pred izpostavljanjem
- b) Strah pred učnim neuspehom
- c) Strah pred nesprejetostjo
- d) Vpliv družine
- e) Visoka pričakovanja otroka
- f) Drugo: _____

14. Katere znake treme najpogosteje opazate pri svojem otroku?

- a) Rdečica
- b) Tresenje rok
- c) Slabost
- d) Potenje
- e) Jecljanje
- f) Nezmožnost komuniciranja/odgovarjanja na vprašanja (blokada)
- g) Drugo: _____

15. Kako otroku pomagati?

- a) Pogovorim se z otrokom in ga pozitivno spodbujam
- b) Otroku pokažem tehnike sproščanja
- c) Se posvetujem z učiteljem/razrednikom otroka
- d) Se posvetujem s svetovalno delavko in/ali napotim otroka k njej
Otroku poiščem pomoč strokovnjaka izven šole
- e) Ne znam pomagati otroku

Če ste pri 15. vprašanju obkrožili odgovor **b**, odgovorite na naslednje vprašanje.

16. Katere tehnike sproščanja poznate/uporabljate?

- a) Dihalne vaje
- b) Preusmeritev pozornosti
- c) Meditacija
- d) Tapkanje
- e) Drugo: _____

17. Katere posledice treme opazate?

- a) Nižja samopodoba otroka:
 - 1. Otrok se zapira vase
 - 2. Otrok si ne zaupa
 - 3. Otrok ima o sebi negativno mnenje
- b) Otrok ne zmore pokazati svojega znanja.
- c) Vpliv na učni uspeh:
 - 1. Učni uspeh pada
 - 2. Učni uspeh seboljša – otrok se bolj trudi
- d) Izogibanje dodatnim nalogam/obveznostim iz strahu, da ne bo uspešen
- e) Izogibanje pouku oz. ocenjevanju znanja
- f) Izogibanje nastopanju
- g) Drugo: _____

HVALA ZA SODELOVANJE!

Vprašanja za intervju: TREMA UČENCEV NA OŠ MARTINA KRPANA

Pozdravljeni. Sem Hana, učenka 9. razreda, in raziskujem, ali imajo učenci naše šole tremo in ali jo prepoznajo, kako se z njo soočajo in ali znajo poiskati pomoč. Prosim, da odgovorite na naslednja vprašanja.

1. Kaj menite, da je trema?
2. Kakšne simptome treme opazate pri učencih?
3. Kako pogosto se srečujete z učenci, ki imajo tremo?
4. Kaj menite, da vpliva na razvoj treme pri učencih?
5. Ali menite, da trema lahko vpliva na samozavest oz. samopodobo učenca? Če da, kako?
6. Ali menite, da trema lahko vpliva na učno uspešnost učenca? Če da, kako?
7. Je trema bolj pogosta pri starejših ali mlajših učencih in ali opazate razliko med učenkami in učenci?
8. Kaj svetujete učencem, ki imajo tremo? Katere tehnike sproščanja jim predlagate? Lahko kakšno opišete?
9. Kako lahko šola pomaga učencem s tremo?
10. Kaj svetujete staršem otrok s tremo?
11. Kakšne so vaše izkušnje s tremo pri učencih? Bi lahko opisali kakšen primer, ki je še posebej izstopal?

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem učencem in učiteljem naše šole, ki so sodelovali in rešili anketo na temo Ali je trema izziv?, ter svetovalnima delavkama Iris Kravanja Šorli in Katarini Zagoršak, ki sta odgovarjali na vprašanja iz mojega intervjuja.

Še posebej se zahvaljujem svoji mentorici Tatjani Božič Geč, ki me je vodila skozi raziskovalno nalogo.

Zahvaljujem se tudi učiteljici slovenščine Mateji Kacjan, ki je lektorirala mojo raziskovalno nalogo, in ravnateljici Barbari Žitnik Trnovec, ki podpira mlade raziskovalce in raziskovalno delo na OŠ Martina Krpana.

Rada bi se zahvalila tudi svojim staršem, ki so me vedno spodbujali in mi pomagali rešiti moje težave.