

AKO PREKONAŤ TRÉMU ?

Tréma je prirodzenou reakciou na novú situáciu, v ktorej sa človek nachádza. Zvyčajne sa objavuje v situáciách, keď má človek vystupovať pred inými ľuďmi, hovoriť nahlas, či robiť nejakú činnosť pred ľuďmi.

Prejavy trémy: tras hlasu, koktanie, červenanie sa, potenie, búšenie srdca, zrýchlené dýchanie, nepríjemné pocity v žalúdku, sucho v ústach.



Myslenie v tréme: Keď máme trému zvyčajne nás napádajú rôzne myšlienky, ktoré ovplyvňujú naše sebadomie, vnímanie našich schopností, či to čo si iný o našom výkone môžu mysliť („pomylí sa, neviem to, budú sa mi smiať“).



Emócie v tréme: Naše myšlienky odštartujú prúd rôznych emócií ako je strach napätie, úzkosť.



Telesné príznaky pri tréme: Objavujú sa popri našich myšlienkach a emóciách červenanie sa, potenie, bolesti brucha, napätie svalstva



Správanie v tréme: Naše myšlienky a pocity ovplyvnia naše správanie zrazu počas trémy začneme koktať, zabudneme text, nechceme hovoriť, možno dokonca aj ujdeme. Či sa v daný deň vyhovoríme, že sme chorí.

Dôsledok: Napriek dobrej príprave je efekt prezentácie horší, máme horšiu známku, cítime sa horšie. Zároveň máme ďalší dôvod na pochybovanie o našich schopnostiach.

AKO MÔŽEM TRÉMU OSLABIŤ ?

1. Čo môžem urobiť pred prezentáciou?

- ✓ Dôsledne sa pripraviť
- ✓ Doma si vyskúšať prezentovanie pred rodičmi
- ✓ Skúsím si v predstavách predstaviť, krok po kroku ako bude prebiehať prezentácia a ako ju zvládnem
- ✓ Dobre sa vyspím
- ✓ Pripomeniem si, čo všetko mi ide

2. Čo ak príde tréma, strach úzkosť keď mám prezentovať?

- ✓ Pripomeniem si situácie, ktoré som zvládol
- ✓ Pripomeniem si čo všetko vime
- ✓ Pripomeniem si v čom všetkom som dobrý
- ✓ Pripomeniem si, že som dobre pripravený
- ✓ Pripomeniem si, že neviem čo si iný myslia, môže sa im moja prezentácia páčiť, ak im však nič neukážem nemá sa im čo páčiť
- ✓ Stopnem negatívne myšlienky

Stopnutie negatívnej myšlienky: Ako náhle našu hlavu začnú trápiť myšlienky, o našej nedostatočnosti strachu, pochybovaní, či chuti ujsť, je potrebné ich zastaviť.

- ✓ Povieme si v hlave „STOP“ a použijeme vnútorný rozhovor, ktorý môže znieť nasledovne:
- ✓ „Možno to nebude ľahké, no chcem túto situáciu zvládnuť, pripravoval som sa zodpovedne, urobím všetko čo je v mojich silách a podám čo najlepší výkon. Ak sa náhodou zakokcem, budem pokračovať ďalej a podám čo najlepší výkon.“

Dýchanie: Ak začnem pociťovať telesné napätie, či nepokoj môže mi pomôcť dýchanie, opakujem hlboký nádych hlboký výdych.

Telesné napätie: Aby sme uvoľnili telesné napätie môžeme niekoľko krát zaťat' päste a uvoľniť, zatlačiť nohy silnejšie do zeme a uvoľniť pocítíme napätie v svaloch rúk i nôh

3.Čo môžem urobiť po prezentácii?

Pochvala:

V duchu sa pochválím za svoj výkon, ocením svoju snahu a odvahu. V prípade, že nie som so sebou celkom spokojný, dodám formulu na budúce to môže byť opäť lepšie.

Spätná väzba:

Po prezentácii sa spýtam kamarátky ako mi to išlo, zistím na čom by som mala popracovať a možno zistím, že kamarátka vôbec nevníma, žeby som mala pri prezentácii trému.

Odmena:

Za dobre vykonanú prácu, prekonanie samého seba si zaslúžim malú odmenu (čokoládu, koláčik, pozretie filmu)

Musím však rátať s tým, že trémy sa zbavím postupne, každým prezentovaním pracujem na tom, aby som získaval skúsenosti s prezentovaním, zároveň zisťoval viac o svojich schopnostiach prekonať trému, ktoré sú pre mňa oporou v zvládaní iných ťažkých situácií.