



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tréma a její zvládání

Projekt: Efektivní spolupráce v oblasti prevence školního neúspěchu žáků

Školní psycholog: Mgr. Lucie Adolfová

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.1.00/46.0001

Příjemce podpory: Město Moravský Krumlov

Co to je tréma?

Tréma

- tremere = třást se, chvět se
- Tréma je „nepříjemný pocit napětí před veřejným vystoupením nebo podáním výkonu, např. zkoušky, příprava a mobilizace organismu, nepříjemné pocity mizí se zahájením činnosti“.



Jak se projevuje?

- Zakreslete do obrázku, v jakých částech těla trému můžeme cítit.

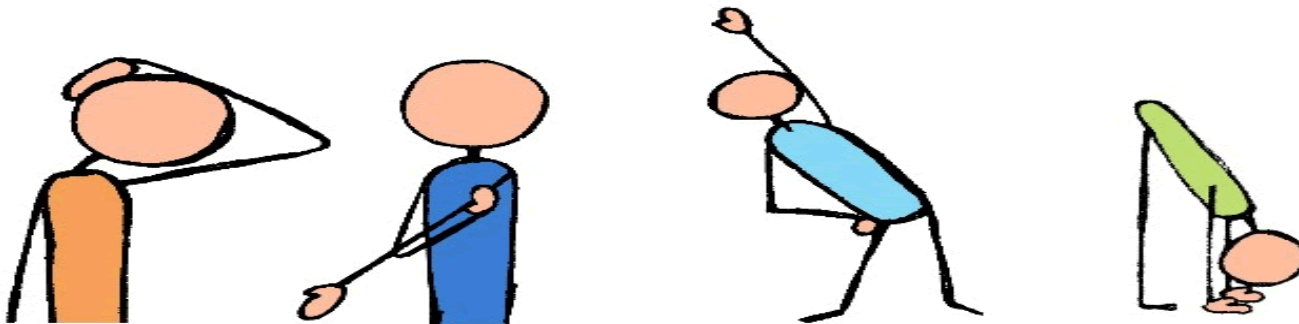
- Co se děje v hlavě?
- Co se děje v břiše?
- Jak funguje náš dech?
- Co dělají naše končetiny?
- Jak vnímáme okolí?
- Jak mluvíme?

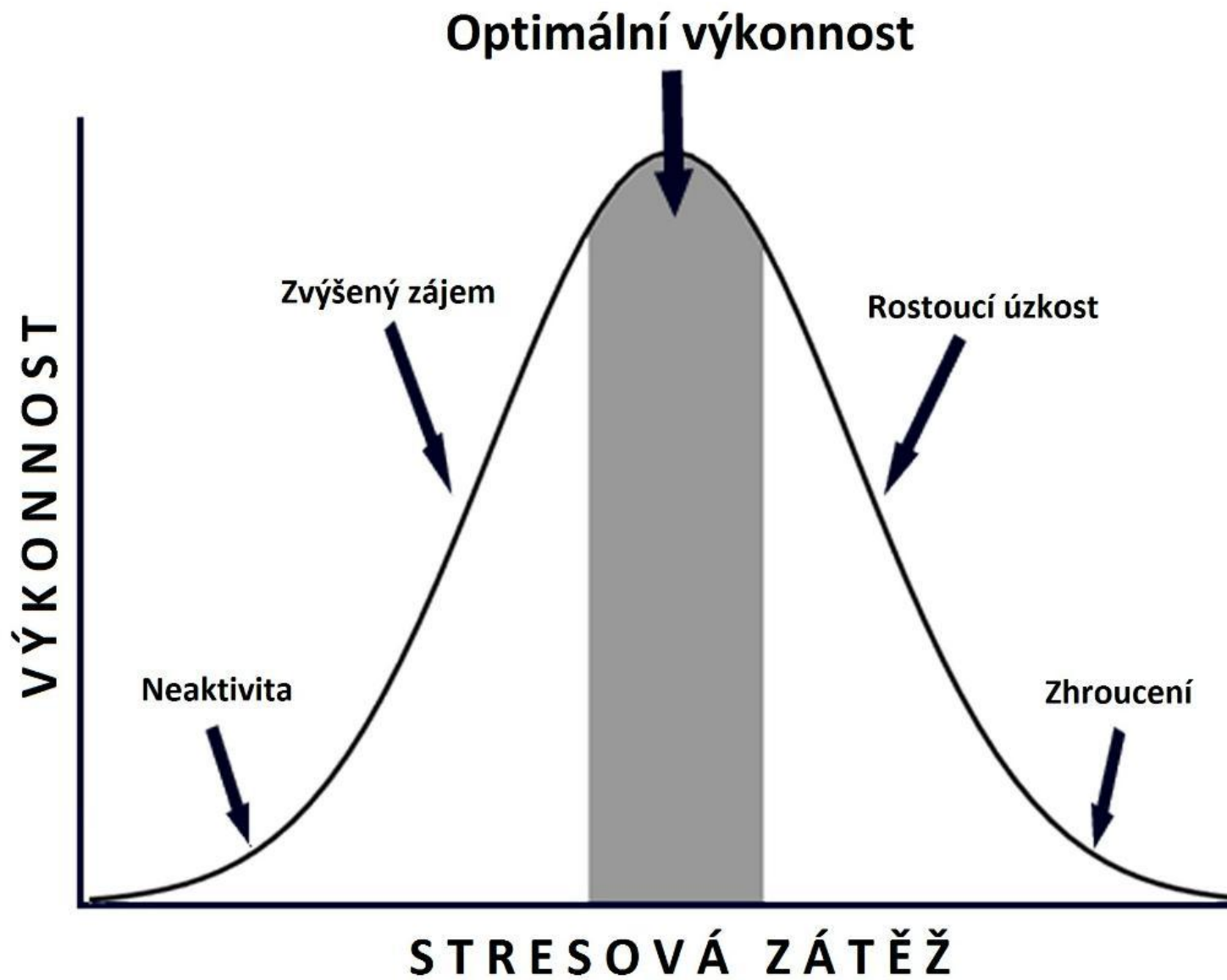
- Co vidí ostatní?
- Čeho jste si na ostatních všimli?

V jakých situacích téma přichází?

Ale proč..?!

- Tréma nám pomáhá přizpůsobit se danému okamžiku, novým podmínkám.
- Tréma aktivizuje, připravuje náš organismus.







- **Tréma je přirozená a zdravá!!!**

Jak se na trému připravit?



- Naučit se, co je třeba. Připravit si vystoupení.
- Několikrát si text přeříkat.
- Nahrát se na diktafon.
- Připravit si stručné poznámky.
- Naučit se začátek a konec nazpaměť.
- Představit si, co nejhoršího se může stát.
- Dobře se vyspat.
- Ptát se rodičů, učitelů, jestli někdy zažívají trému a jak.

Před akcí...

- Rozmluvit se.
- Povzbudit se.
- Napít se.
- Dát si něco sladkého.
- Rozdýchat se (3 hluboké nádechy a výdechy).
- ? Sdílet pocity s ostatními.



V akci...

- Přirozený pohyb.
- Zhluboka dýchat a dělat pauzy.
- Pít.
- ? Mít něco v ruce.
- Udržovat oční kontakt s publikem.
- Položit otázku.
- Najít si „yes-mana“.

*„Když nejde
o život, jde
o h...!“*

Jan Werich

Máme to za sebou!



- Zreflektovat akci.
- Pochválit se.
- ? Odměnit se.
- Pustit se do další výzvy.