

Pa nadaljujmo, kjer smo se prejšnjič ustavili – ob strahu in njegovih različnih pojavnih oblikah

STRAH

Strah nas je takrat, ko mislimo, da nas nekaj ogroža oziroma, da obstaja nevarnost za naše zdravje, našo varnost, življenje. Strah nam pomaga, saj zato, ker nas je strah, premislimo, se pripravimo, preden nekaj naredimo in se odzovemo. Kot tak nam pomaga, da smo previdni, se zaščitimo. V osnovi je torej naš prijatelj.

V povezavi s strahom slišimo še izraze **trema, tesnoba, tesnoba, groza, panika, boječnost...**

Za vsa ta občutja so značilni podobni telesni občutki, ki jih doživljamo kot neprijetne. Pogosto je potenje, tresenje rok, hitro in pospešeno dihanje, hitrejše bitje srca, suha usta in tresoč glas, napete mišice, nekateri močno zardijo. Skupen jim je nekakšen občutek, da »ne bo šlo«. Osredotočeni smo na vse, »kar bo šlo narobe«. Dvomimo vase in v to, da si lahko pomagamo, da lahko kakorkoli pridemo do rešitve. Preokupirani smo s skrbmi in dvomi ali pa s telesnimi občutki, ki so nas preplavili. Pogosto se pridruži tudi slaba koncentracija, razdražljivost, duševna napetost in stalno slabo počutje.

V šoli pogosto govorimo o **tremi**. Doživljamo jo, kadar menimo, da nismo dovolj pripravljeni na situacijo, ki nas čaka - kontrolka, spraševanje, govorni nastop, nastop v glasbeni šoli, športni nastop, tekma in podobno. Trema je torej vrsta strahu, kjer vemo, česa nas je strah. Čeprav je med učenci trema nezaželen, pa raziskave kažejo, da zmerna trema našo učinkovitost poveča (tako kot zmerna lakota 😊). Prevelika trema pa nas seveda ohromi, vendar se to res redko zgodi.

Dobri novici v zvezi s tremo sta torej dve – ena je ta, da zmerna trema celo pomaga naši učinkovitosti, druga pa, da v resnici zelo redki ljudje v zelo redkih situacijah zaradi nje odpovedo. Pomaga, če je ne jemljemo preveč resno, se ne ukvarjamo toliko z mislimi, kako bo, ko me bo prijela trema, ne obujamo preveč spomina, kako je bilo ko/če se nam je to že zgodilo. Jo sprejmemo kot (sicer sitno 😊) znanko, ki nam ni ravno najljubša, ampak če pa že vztraja, da gre z nami v šolo, pa naj gre 😊.

Precej podobno, tako po načinu, kako jo doživljamo, kot po intenzivnosti, se pojavi **tesnoba**. Zanj pogosto slišimo tudi izraz anksioznost.

Če pri tremi približno vemo, od kod izvira, pa se nasprotno občutje tesnobnosti s telesnimi znaki, ki so seveda neprijetni, kar nekako pojavi. Ljudje si želimo razložiti svoja počutja, zato jih pogosto povežemo s situacijo, ki je pred nami. Tudi če v resnici niso povezana. Takrat se nam lahko zgodi, da mislimo, rečemo, da imamo tremo. Da nas je strah spraševanja. Pa se v pogovoru pogosto izkaže, da s šolsko snovjo ta strah ni tako zelo povezan. Da v resnici na splošno o sebi nismo prepričani, če smo v redu taki kot smo. Da v resnici nismo prepričani, če smo dovolj priljubljeni, če res zmoremo vse, kar nam odrasli govorijo, da znamo, zmoremo. Kljub temu, da odrasli res želimo otrokom dobro, pa vseeno pri vzgoji kdaj tudi zgrešimo. Običajno, ko vas mladostnike želimo zaščititi pred čim več neprijetnostmi in zato stvari prevečkrat naredimo namesto vas (tudi, ko vi tega ne želite...) Takrat vam posredno

sporočamo, da vi tega ne zmorete. In (podzavesten) zaključek občutljivega mladega človeka je: »Če mi starši (ali učitelji) ne zaupajo, potem najbrž res ne znam, zmorem.«

Ali pa vas nasprotno v želji, da bi vam ja pustili dovolj zgodaj odrasti in vas ne omejevali, pahnemo v situacije, ki jim res še niste kos. Na nek način bi morali prehitro stopiti v vlogo odraslega in prevzeti odgovornosti, ki pritičejo odraslemu. V takem primeru je tesnoba kar pravi odgovor na situacijo. Le da bi vam moral kdo to pomagati razvozlati. Vam pomagati ugotoviti, da je z vami vse v redu, da pa se za besedami: »Mi ti popolnoma zaupamo!« skriva naloga, ki je v tem trenutku za vas še malce pretežka. Da pač potrebujete še kak namig o smeri, v katero naj bi šli. Korakali pa boste seveda sami.

Torej vidimo, da v takem primeru to ni strah pred spraševanjem, nastopom, trema, ampak je to nekakšen strah na splošno, tako rekoč pred vsem. Tesnoba.