

ANTSIETATEA AZTERKETEN AURREAN

HELBURUA

- Ikaslea izaten dituen emozioekin kontura arazi.
- Emozio horiek guregan daukaten eraginaren garrantziaz konturatu.
- Era horretako egoerara heltzeko zein faktorek eragiten duen ikusi.
- Norbere kontrola izateko estrategia batzuk eskuratu.
- Antsietate eta estres egoerak prebenitu eta emozioen garapen osasuntsurako bideak jorratu.

METODOLOGIA

1. Gaia aurkeztu eta motibatu.
2. Ideia zaparrada egin antsietatea bakoitzarentzat zer den azalduz ahal den berba gutxien erabiliz.
3. Bildu eta taldearen definizioa atera.
4. Ondoren definizioa irakurri fotokopietan.
5. Bakoitzaren antsietate mapa egin
6. Hiru sistemen eraginak kontrolatzeko zer egin dezakegun aztertu
7. Talde txikian ondorioak atera estrategia horietako zeintzuk diren erabiltzen dituztenak eta zeintzuk iruditzen zaizkien interesgarrienak, gomendatzeko modukoak, laburbilduz.

BALIABIDEAK

- Arbela edo postik-ak ideia zaparradarako
- Definizio eta estrategia zehaztapenen kopiak
- Antsietate maparako eta ondorioak ateratzeko fitxa

ANTSIETATEA AZTERKETEN AURREAN

“Azterketetan antsietatea” ikasleen artean sarri ematen den trastorno bat da. Goi maila eta maila ertainetako ikaslegoaren %20ak pairatzen du. Antsietateak era nabarmenean gutxitzen du ikasleen errendimendua eta koste emozional handia suposatzen du pertsonarentzat. Mec-etik goi mailako eta maila ertainetako ikasleei zuzenduriko dokumentua

Ondoren antsietatea zer den eta zer egin daitekeen bera kontrolatzeko azalduko dugu.

1.- Zer da antsietatea?

Antsietatea –urduri jartzea- erreakzio normala eta sana da. Mundu guztiak sentitzen du zirkunstantzia arriskutsuetan, egoera delikatuetan, azterketetan edo arduratzen duten momentuetan.

Bat antsietateaz dagoenean, organismoko funtzio batzuk azkarrago dabilta.

Antsietatea organismoaren aktibazioa edo azelerazioa da, horrela arriskutsua dela uste duen zerbaiten aurrean, erantzun egiten du. Aktibazio hau, batzuetan, mesedegarria da: ekintzarako prestatzen du organismoa, berehala erreakzionatzeko prest jartzen du, hala behar izango balitz.

Neurrizko antsietate mailak jarduera hobetu dezake egoera zailetan.

Antsietate maila altuak, ostera, organismoan ondoezaren sentazioa probokatzen du eta “diana -organoetan” eragin dezake: buruko edo urdaileko mina, bihotz-taupadak, muskuluen tentsioa, eta abar. Hauek ez daukate oinarri fisikoa, psikikoa baizik.

Antsietateak ondoez handia eragin arren, ez du min fisiko objektiborik eragiten, ezta buruko gaitzik ere. Ez dago erlazionatuta inolako gaitz mental sakonarekin.

Antsietatea hiru erantzun kanalen bidez azaltzen zaigu:

1. Pentsamenduen bidez: bakoitzak bere buruari esaten dion horrek ematen dio hasiera eta elikatzen du antsietate erantzuna.: *Azterketan zuri geratuko naiz, aurreko azterketan bezala; Ez dut gaindituko, seguru suspendituko dudala;...*
2. Pertsonaren sistema fisiologiko ezberdinen bidez: *izerdia, bihotz-taupadak, urdailean korapiloa daukagun sentazioa, bernetan tentsioa,...*
3. Erantzun motorea edo jokaeraren bidez; hau da, antsietate maila jaitsi eta hobeto sentitzeko, jokabide batzuk egin ez edo egin beharra izan: *hanka mugitu behar ikasterakoan edo azterketan, gozokiak jan behar, azterketa bat egitea saihestu ez aurkeztuta, azkazalak jan,...*

ONDOREN, AZTERKETEN AURREAN BAKOITZAK IZATEN DUGUN
ANTSIETATE MAPA EGINGO DUGU

ANTSIETATE MAPA

Idatz ezazu zer gertatzen zaizun azterketa garrantzitsu baten aurrean aipatutako hiru sistemetan: pentsamenduan, sistema fisiologikoan eta erantzun motorean.

Pentsamendua	
Sistema fisiologikoa	
Erantzun motorea edo jokabidea	

Orain, zeure antsietate mapa egin eta gero, antsietate maila hori kontrolatzeko zer egin daitekeen ikusiko dugu.

ZER EGIN ANTSIETATE MAILA KONTROLATZEKO

1. Zer egin dezaket nire pentsamenduekin azterketen aurrean antsietatea kontrolatzeko?

Kontuan izan, egoera batek sortzen dizkidan pentsamenduekin hasten dela antsietatea, orokorrean. Pentsatzen dudana moduan sentitzen naiz. Pentsatzen dudana naiz.

Horregatik:

- Ez mastekatu sortzen zaizkidan pentsamendu ezkorrak eta katastrofikoak
- Arreta jarri orain eta hemen egin behar dudanean, hau da, azterketan.
- Ez konparatu beste ikaskideekin, aurreratuta doazelako edo amaitu dutelako...
- Norbere buruari esan normala dela apur bat urduri egotea, minutu batzuetan pasatuko dela, normala dela dena ez jakitea eta ez dela ezer pasatzen hasieran minutu batzuk lasaitzen eta galderak ondo ulertzen pasatzen badira pasatzen badira.
- Behar den denbora pasatu galderak ondo ulertzen. Sarri askotan txarto erantzuten da galdera ondo irakurri ez delako.
- Galderen zailtasun eta konplexutasunaren arabera, erabaki nola erabiliko den azterketarako emandako denbora.
- Galderak ondo ulertu direla ikusi ondoren, ondoen dakizkizun horietatik hasi erantzuten. Ondoren besteak erantzun irizpide berberarekin. Horrela, segurtasun maila hobetzea lortzen da eta, denbora faltatzea suertatuz gero, gutxiago menperatzen dituzun galdera horiek geratuko lirateke erantzun barik.
- Idazten ez zaitez arinegi hasi, ezta denbora asko pasatzen utzi ere, baina presaka ibili barik. Saihestu idazten hastea zer idatzi behar duzun eta kontzeptuak nola antolatuko dituzun ideia bat izan aurretik.
- Garrantzitsua da zirriborro bezala beste paper bat erabiltzea –ez idazteko-, baizik eta, denbora asko galdu gabe, azalduko dituzun ideiak ordenatuko dituen eskema bat egiteko.
- Auto instrukzio positiboak eman zeure buruari: gogorazi ondo prestatua zaudela, dena ez dakizula baina bai gehiengoa, garrantzitsua dela urduri ez jartzea... Auto instrukzioko esaldiak oso pertsonalak izatea komeni da, laburrak eta ekintzara bultzatuko zaituztenak. Adibidez: “ez dago arduratzeko arrazoirik”, “beste kasu baten ere arrakastaz egin nuen”, “hemen, zehazki, zer egin behar dut?”, “ez diet lekurik utziko pentsamendu ezkorrei”.

2. Zer egin dezaket nire sistema fisiologikoaren sintomekin azterketen aurrean antsietatea kontrolatzeko?

Antsietatearen sintoma fisiologikoak maneiatzeko (bihotz taupadak, izerdi larria, muskuluen tentsioa, lorik eza,...) saiatu zaitez:

- Erlaxazio ariketa batzuk egiten
- Kirolen bat egiten
- Sabeleko arnasketak egiten: hartu arnasa tripa bete arte, eduki segundo batzuetan eta astiro astiro bota. Errepikatu minutu batzuetan.
- Paseo bat ematen.

3. Zer egin dezaket nire erantzun motorea edo jokabidearekin (konduktarekin) azterketen aurrean antsietatea kontrolatzeko?

Egia da azterketei beldurra hartu ahal zaiela. Hain txarto pasatzen da beraietan, zeren ihes egitea nahiko litzatekeela. Edo azterketak saihestu hobeto sentitzeko. Baina hau estrategia txarra izango litzateke; besteak beste, beldurra gutxitu beharrean gehitu egingo litzatekeelako. Beraz:

- Ez atzeratu azterketak egitea.
- Auto-kontrola garatu.
- Beldurra diogunari aurre egin.