



# TREMA ŠTUDENTOV IN VISOKOŠOLSКИH UČITELJEV



doc.dr. Katarina Habe, uni.dipl.psih.  
Akademija za glasbo UL, [katarina.habe@ag.uni-lj.si](mailto:katarina.habe@ag.uni-lj.si)



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

Moja prva misel ob besedi javno nastopanje je...

# Igrajmo se...

- Kako bi opisali javno izvedbo, nastop kot...
  - Barvo
  - Žival
  - Rastlino
  - Vremenski pojav
  - Ipd.



# Jaz in trema...

- V kateri situaciji sam najpogosteje doživljam tremo v akademskem okolju? Zakaj? Kako se to kaže? Kako si pomagam?
- V katerih situacijah največkrat opazite tremo pri svojih študentih? Zakaj? Kako se to kaže? Kako jim pomagate?



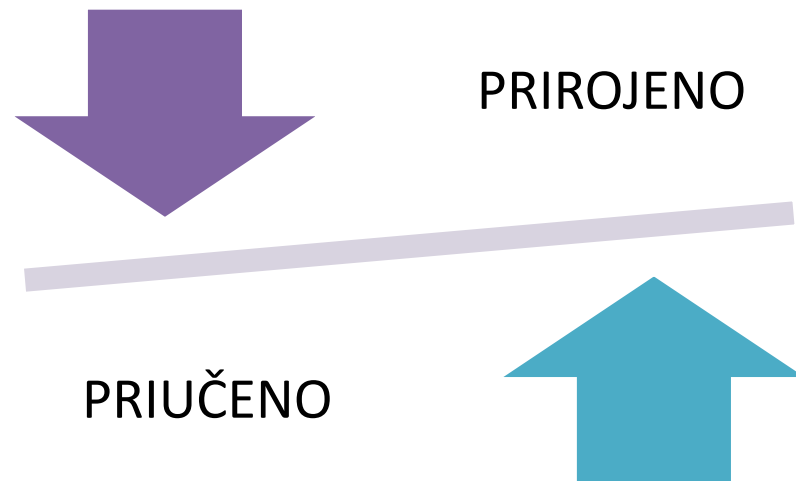
# Razlika med pojmi

- Trema
- Anksioznost
- Strah
- Fobija



# Povezanost treme z...

- Anksioznostjo kot potezo
- Socialno anksioznostjo
- Perfekcionizmom
- Samospoštovanjem



# TESTNA ANKSIOZNOST



# STRAH PRED JAVNIM NASTOPANJEM





**STRAH**  
(grožnja)

**POGUM**  
(izziv)



# KAJ VPLIVA NA NAŠO IZVEDBO?



OSEBNOST



FIZIČNA  
PRIPRAVA



PSIHIČNA  
PRIPRAVA



FIZIČNA PRIPRAVA



PSIHIČNA PRIPRAVA





# PRIPRAVA JAVNEGA NASTOPA (fizična priprava)

- PROST GOVOR NA PAMET
- BARVA GLASU, GLASNOST, HITROST GOVORA
- STRUKTURA ČASA (trening govora)
- TELESNA GOVORICA (sproščenost, avtentičnost)
- OČESNI KONTAKT
- UPORABA HUMORJA
- VZDRŽEVANJE POZORNOSTI PUBLIKE
- AKTIVIRANJE PUBLIKE
- ČUSTVENA ANGAŽIRANOST (verbalni & neverbalni nivo)
- FLEKSIBILNOST



## 7 VEŠČIN USPEŠNEGA NASTOPA (psihična priprava)

- ODLOČNOST: *miselna naravnost (cilj)*
- POGLED NA SVET: *čustvena naravnost (optimizem: uspelo mi bo!)*
- POGUM: *pripravljenost tvegati*
- ENERGIJA: *prilagoditev lastne energije stresni situaciji*
- ZBRANOST: *trajanje in moč koncentracije*
- MIRNOST: *uspešno spoprijemanje s stresom*
- PROŽNOST: *sposobnost premagovanja ovir*



# BODI AVTENTIČEN!

## Povej po svoje, na svoj način!



VAJA 1: MOJE KOMUNIKACIJSKE PREDNOSTI!



# USPEŠNA PRIPRAVA NA NASTOP



znanje



Trening



izkušnje



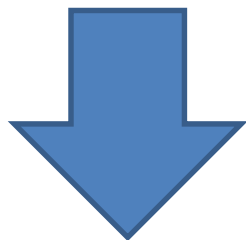
razpoloženje



Podpora soljudi

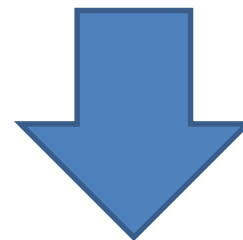


# KRITERIJI USPEŠNE IZVEDBE



## ZUNANJI

Pohvale  
Priznanja  
Ocena



## NOTRANJI

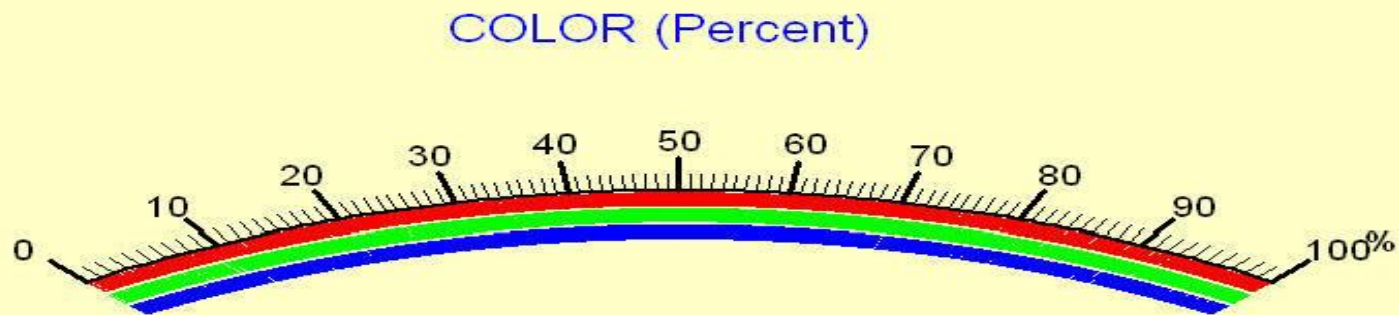
Občutek notranjega zadovoljstva  
Zanos

# Kakšen je vaš odnos do treme?





Označite na lestvici od 0 do 100  
svoje običajno doživljanje treme  
pred javnim nastopom

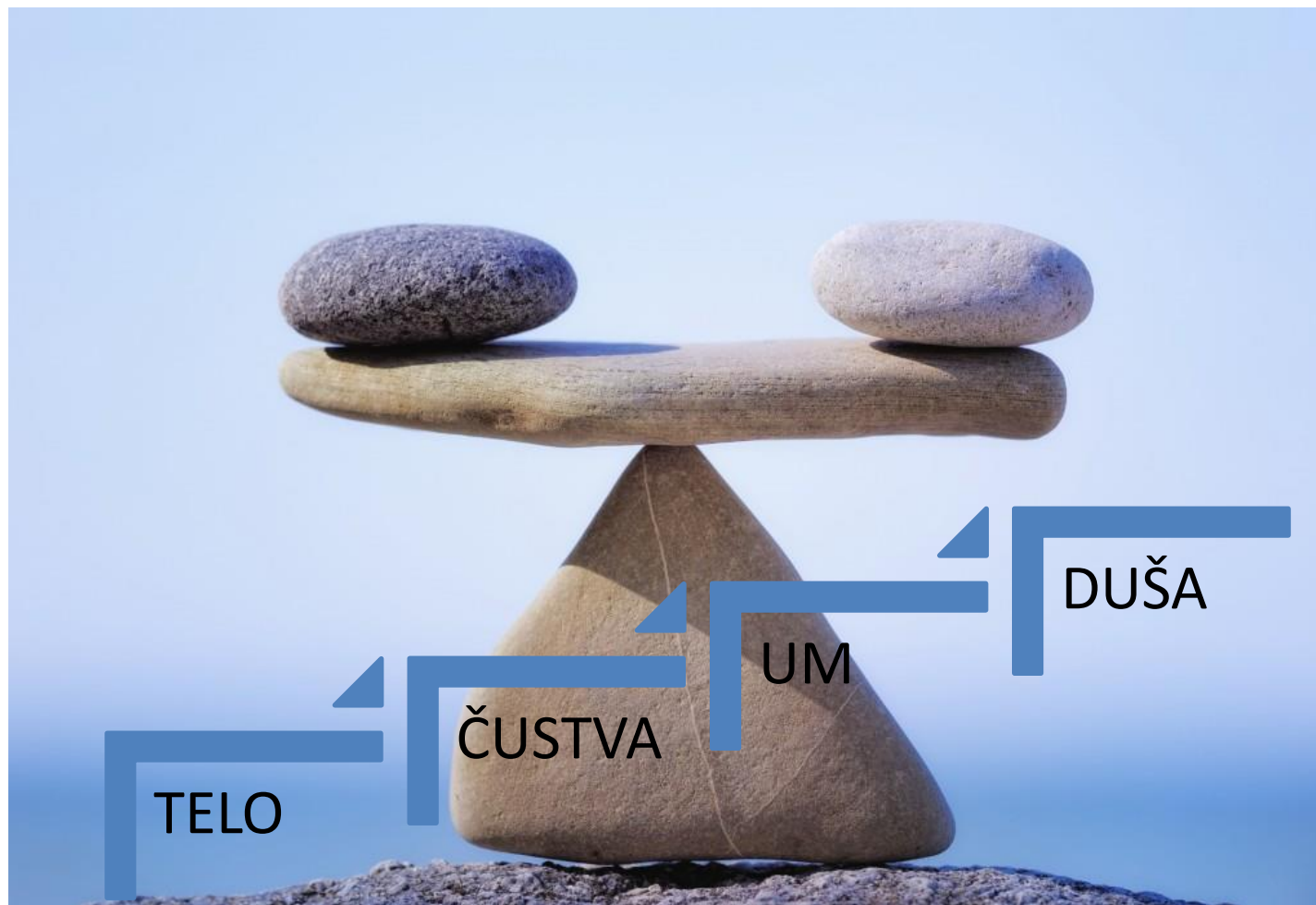


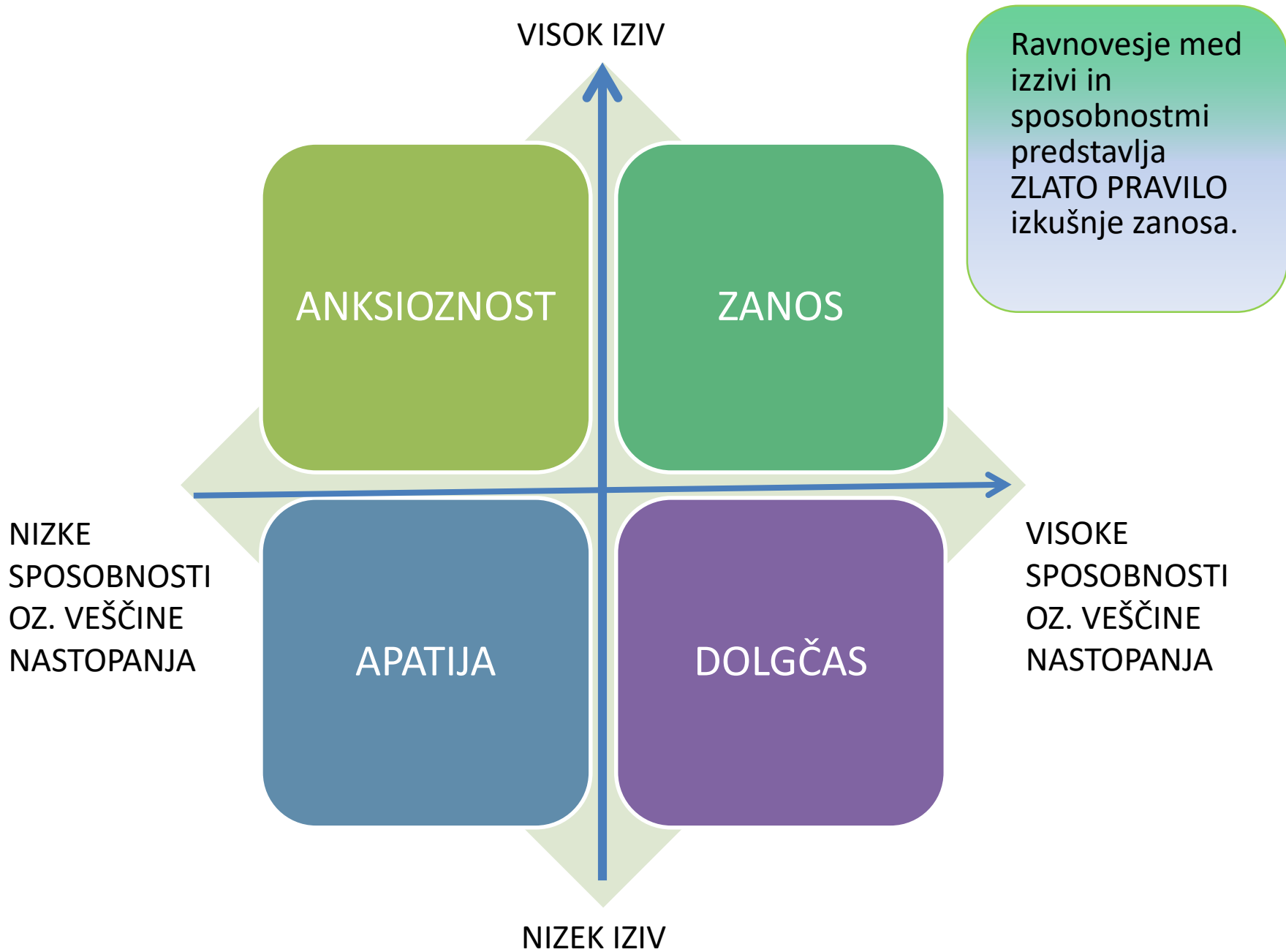


TREMA	IZVAJALSKA ANKSIOZNOST
normalna	patološka
Jo lahko obvladamo	Nas obvlada
Med nastopom izgine oz. jo pretransformiramo	Prisotna lahko že precej časa pred nastopom in vztraja lahko celo po nastopu
Optimalno telesno vzburjenje	Pretirano telesno vzburjenje
Minimalne moteče misli	Onesposablajoče moteče misli



# Kako najti ravnovesje?



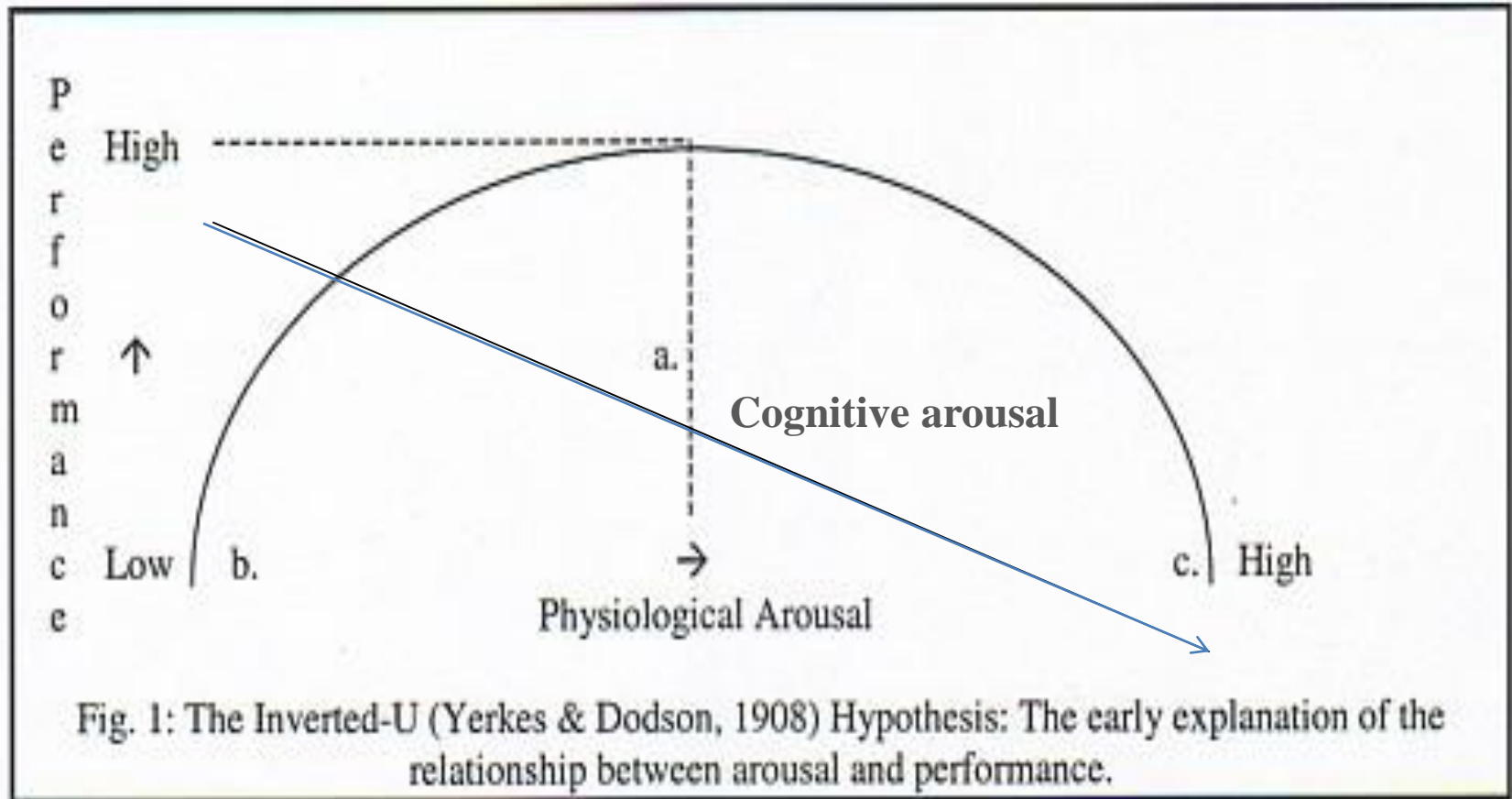


# POZITIVNE FUNKCIJE TREME

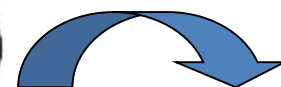
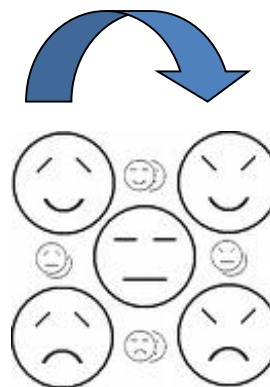
- ADAPTACIJSKE
- Povečana pozornost
- Povečana spominska aktivacija
- MOTIVACIJSKE
- Povečan ZANOS (flow)
- Povečan ČUSTVENI NABOJ
- Izboljšanje neverbalne komunikacije s publiko



# TREMA IN USPEŠNOST NASTOPANJA



VAJA 2: PREIZKUS MOČI MISLI!



**DEJAVNIKI, KI NAJPOMEMBNEJE VPLIVAJO  
NA POJAV TREME**



# KORAKI OBVLADOVANJA TREME

- PRVI KORAK (AWARE): OZAVESTI TREMO
- DRUGI KORAK: RAZVIJ DOLOČENE VEŠČINE učinkovitega spoprijemanja s tremo
- TRETJI KORAK: PREIZKUŠAJ VEŠČINE V **DDAKSI**

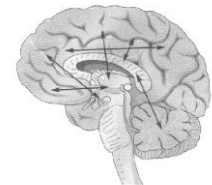


# TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE TREME

- TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE TELESNIH ZNAKOV TREME



- TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE MISELNIH ZNAKOV TREME



- TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE VEDENJSKIH ZNAKOV TREME



# Pomen preventivnih pristopov pri obvladovanju treme

- Ravnovesje sposobnosti (sposobnosti, osebnost) – izzivi
- Sprejemanje treme kot spremljajočega dejavnika nastopanja in transformacije te energije v + vidike
- Nastopanje v skupini
- Stopnjevanje velikosti in formalnosti publike
- Trening vadbe ohranjanja pozornosti (igra z motečimi dejavniki)
- Realne povratne informacije (snemanje)
- Pogovor in ogled primerov dobre prakse
- Pozitivne povratne informacije (v prvih letih nastopanja gradimo izvajalsko samopodobo)
- Nastop kot igra (igra vlog)
- Seznanitev z osnovnimi sprostitvenimi tehnikami
- ČIM VEČ IZKUŠENJ

# OSNOVNE SPROSTITVENE TEHNIKE ZA OTROKE

## TELESNA RAVEN

- DIHALNA TEHNIKA  
4+4+8
- TEHNIKA ENERGIJA  
OBLAKA
- POENOSTAVLJENA  
PROGRESIVNA MIŠIČNA  
RELAKSACIJA
- TEHNIKA SIDRANJA
- TAPKANJE

## MISELNA RAVEN

- STOP TEHNIKA
- TEHNIKA POZITIVNEGA  
SAMOGOVORA
- TEHNIKA VIZUALIZACIJE

# Sprostitevno pisanje...

- Tik pred izvedbo se usedemo in 5 minut pišemo, česa vse nas je strah, kaj občutimo v telesu ob tem, kaj se nam poraja v mislih, kakšna čustva nas navdajajo, kaj bi najraje storili v tistem trenutku.

# Vaja OBLAK ENERGIJE (cca. 5 minut)

Predstavljamo si, da imamo nad glavo velik oblak energije. Postavimo se tako, da stabilno stojimo tako, da imamo nogi v širini bokov. Obe roki imamo najprej skrčeni pred seboj s stisnjenimi pestmi. Iz te pozicije dvignemo roke ob globokem vdihu čez nos v zrak do navideznega oblaka energije tako, da se ob tem čim bolj raztegnemo in tudi napnemo vsak prst na obeh rokah, tako da je naša celotna telesna poza zelo energična (nikakor ne mlahava). Ko dvigujemo roke, vzdihujemo čez nos, ko gredo roke nazaj v skrčeno pozo pred prsmi, izdihujemo čez usta. Začnemo počasi, nato stopnjujemo tempo in nato spet počasi umirjamo. Ko končamo, sprostim telo tako, da se naredimo sproščen predklon in ob tem stresemo telo. Nato se v tišini usedemo nazaj na stol in se usmerimo na to, kaj se dogaja v našem telesu. Sledi pogovor o tem, kakšna se je udeležencem zdela vaja, kaj se je dogajalo v njihovem telesu, ali jim je vaja prijetna ali ne, ipd.

# Instant sprostitvev ( 5 minut)

- V razkoraku stopimo na prste in se z rokami stegnemo široko v zrak, zajamemo zrak in ga držimo, kolikor nam dih dopušča, nato se sprostimo s popolnem priklonu in izdihnemo celoten zrak.

# Dihalna vaja 4+4+8 (cca.10 minut)

- Usedemo se na stol, pri čemer morata biti obe stopali na tleh in obe roki položeni sproščeno na kolenih. Zapremo oči in svojo pozornost usmerimo na dihanje. Vdihujemo na 4, zadržimo dih na 4, izdihujemo na 8 (izberemo tempo, ki ustreza večini udeležencev). Ko vodja dihalne vaje šteje, si v mislih predstavljamo, kako se kot pri okulistu prižigajo posamezne številke. Vajo ponovimo skladno s starostjo udeležencev (mlajši krajše) – povprečno nekje okrog 10x. Ko končamo z vajo, udeležencem sugeriramo, da je naše telo popolnoma sproščeno, dihanje globoko in umirjeno in da nas obliva prijetna toplota. Spet sledi skupinska refleksija.



# STOP tehnika (cca. 5 minut)

- Hodimo prosto po prostoru. Vsakič, ko vodja reče stop, se na mestu ustavimo in zazremo v neko točko. Vanjo gledamo tako kot takrat, kadar smo zelo utrujeni in se zazremo v prazno in so tudi naše misli popolnoma prazne, tako da ničesar pravzaprav ne vidimo in ne slišimo. To ponovimo 10x.

# Poenostavljena progresivna mišična relaksacija (cca. 20 minut)

- Sedimo na stolu na enak način kot pri dihalni vaji 4+4+8. Pri tej vaji se sprostilno dihanje kombinira s sproščanjem telesa. Sproščati začnemo najprej roke in noge, nato gremo iz središča telesa navzgor proti glavi. Vsako mišično skupino najprej napnemo, nato sprostimo, pri čemer naj bo faza sproščenosti 2x daljša kot faza napetosti. Pomembno je tudi, da ves čas sugeriramo, da je naše telo sproščeno, da telo obliva toplota in da je dihanje globoko. Sproščamo najprej spodnji del obeh nog, sledi zgornji del nog, nato ritne mišice, nato spodnji del rok, zgornji del rok, potem gremo na trebuh, pljučni predel, ramensko vratni predel in obrazni predel (pačenje).

F.E.A.R.

has two meanings -

Forget Everything And Run

OR

Face Everything And Rise

The choice is yours.