

Eksamensmestring



Aalborghus
Gymnasium

Hvad er en eksamen?

Karakterer er en slags måling af din præstation på dagen og hvor fortrolig du er med eksamensformen. Karakterer siger ikke noget om dig som person, men de har betydning for adgang til videre uddannelse, og det er helt normalt, at det kan fylde.

Nervøsitet

Det er sjældent behageligt eller afslappende at blive vurderet og at skulle præstere, også uanset, hvor velforberedt du er, og det er helt normalt! At være nervøs behøver ikke være en hindring, forskning indikerer faktisk, at nervøsitet også kan være en fordel til eksamen. Følelsen af at være nervøs eller spændt skærper opmærksomheden og fokus på det vigtigste. Hjernen bearbejder information hurtigere og vi kan reagere hurtigere. Har du nogensinde lagt mærke til, at følelsen af at være nervøs og at være spændt mærkes meget ens i kroppen?

Det er sådan, at vores tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd påvirker hinanden gensidigt og alt sammen har en indvirkning på oplevelsen af nervøsitet. Derfor er det rigtig vigtigt at være opmærksom på dine tanker (og måden du taler om situationer og til dig selv på i dine tanker), da dine tanker kan skabe frygt for at fejle, urealistiske forventninger og en overbevisning om, at din præstation er = dit værd.

Det kan være tanker som:

- Jeg skal have 12 ellers...
- Jeg er intet værd, hvis ikke det går godt...
- Jeg klarer det aldrig...
- Jeg er dum, hvis ikke jeg får en god karakter
- Sidst skete... Det sker helt sikkert igen

Eller flertalsmisforståelser som:

- Alle andre har styr på det
- Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen
- Jeg er den eneste der synes det er svært
- Hvad er der i vejen med mig?

Risiko

Når noget er svært, er det let at komme til at gå med det selv. Det kan medvirke, at man enten overforbereder sig eller udsætter at forberede sig. Det kan komme til udtryk på flere måder:

- Overarbejde, isolation, selvkritik
- Udmattelse, tab af motivation
- Frygt, undgåelse, selvkritik
- Sidste øjeblik/sen aflevering, misset eksamen, skam

Og risikoen er, at dette kan blive til en "ond cirkel" og skabe pres på fremtidige præstationer, og igen frygt for at fejle, urealistiske forventninger og at præstation er = værd.

Tankerne og følelserne bag

- Se om du kan møde tankerne og følelserne med forståelse og omsorg.
- Bare det at sige det højt og blive hørt, set og mødt har en positiv og god effekt.
- Se om du kan forholde dig nysgerrig og undersøg tankerne:
 - o Hvad taler for, at de er rigtige?
 - o Hvad taler for, at de er forkerte?
 - o Er der beviser for og imod tankerne?

- Øv dig i at omstrukturere og omformulere tanker. Vores tanker har en tendens til at blive unuancerede og rigide. At tænke på en bestemt måde kan blive en dårlig vane, men vaner kan heldigvis ændres. Så prøv at forholde dig åbent overfor muligheden for, at andet kan ske end det tanken fortæller dig.
- Og husk, at følelser kan tage længere tid om at ændre sig end tanker, så giv ikke op, se om du kan forblive tålmodig og bliv ved med at øve dig i at omstrukturere dine tanker!

Fokus 1: Vejen frem til eksamen

(skriftlige og mundtlige)

Få styr på rammerne

- Hvor og hvornår læser du op på bestemte emner?
- Hvor, hvornår, og hvad skal du have med til selve eksamen? Er der noget du skal have undersøgt inden?

Planlæg din proces

- Begynd i god tid. Lav en liste over, det der skal gøres inden selve eksamen, og dan dig på den måde et overblik. Små skridt er ofte nødvendige:
 - o Del pensum op i emner, organiser noter, inddel i læsedage og hvornår du går i gang med de forskellige tekster og emner.
 - o Lav realistiske dagsmål og time-blok i din kalender. Planlæg også pauser og lyst-aktiviteter.
 - o Læs efter tid og ikke efter antal sider (husk, at tekster har forskellige sværhedsgrader).
 - o Læs for at opnå forståelse, vær aktiv i din læsning, giv dig selv lov til at følge interesse/lyst (med måde!).
 - o Kig på gamle opgaver og feedback og forbered dit oplæg (mundtlig eksamen).
- Vær din egen bedste ven. Hvad ville du sige/råde dem til, hvis de var i din situation?

Brug fællesskaber

- Lav læseaftaler med andre.
- Søg faglig feedback og sparring med andre elever eller lærere.
- Prioriter også pauser og sociale aktiviteter (også selvom det er eksamensperiode).
- Del med og støt hinanden i det, der er svært og ræk ud, hvis du bøvler med noget eller ikke trives.

Fokus 2: Til selve eksamen

Håndtering af nervøsitet og angst

- Brug åndedrættet (søg eventuelt på åndedrættsteknikker online).
- Distraher dig selv og fjern fokus fra ubehaget (men undgå ikke angsten da det kan forværre den, hav herimod tillid til, at angsten går væk af sig selv igen og husk, at følelser er flygtige, går væk igen og ikke er farlige, selvom det kan være ubehageligt).
- Kom ned i kroppen eller ud i rummet du er i og giv din hjerne en pause (mærk underlaget under dig/det du sidder på, find 5 ting i rummet for hver af dine fem sanser – 5 ting du kan se/mærke/høre/lugte/smage).

Eksamen

- Tal højt om det, der er svært, begynd med at fortælle, at du er nervøs.
- Fokuser på de gode oplevelser du har haft.
- Øv redskaberne ovenfor inden eksamen så du ved, hvad der virker for dig.
- Udnyt situationer, der minder om eksamen og brug dem til at øve dig.

Husk

- Eksamensresultatet og karakterer siger mest noget om din fortrolighed med eksamensformen.
- Der er flere forsøg, hvis du bliver syg.
- Eksamen er ikke en fest – uanset hvor meget du forbereder dig.
- Præstationssamfundet er en medvirkende faktor til, at eksaminer føles SÅ vigtige.
- Frygt for og til eksamen kan ses som et kontinuum og det at være spændt og nervøs kan føles meget ens og du kan justere følelsen ved brug af de forskellige teknikker.

- Et vist niveau af nervøsitet til eksamen er en hjælp, da det kan skærpe din opmærksomhed og reaktionstid.
- En vigtig del af det at "mestre" eksamen er at planlægge processen og bruge dine fællesskaber.

10 gode råd til den mundtlige eksamen

1. Kom i passende tid, så du hverken har for meget tid til at overtænke i eller risikerer at blive presset på tid eller komme for sent. Hvis du er i god tid, kan du eventuelt gå en tur i nærheden, lave strækøvelser eller øve dit oplæg.
2. Lav vejrtrækningsøvelser og distraktionsøvelser inden du skal op. Træn de forskellige teknikker inden eksamen og udnyt situationer, der minder om eksamen og brug dem til at øve dig. Lær på den måde nervøsiteten/angsten at kende, så du kan genkende de snigende symptomer og lære at bremse dem, inden de kommer til at fylde for meget.
3. Hold den dårlige form for stress nede. Gå eventuelt væk fra andre, hvis de gør dig nervøs.
4. Vær opmærksom på, hvordan du sidder/står inde til eksamen. Sæt dig helt ned på stolen og mærk ryglænet og sædet, der støtter dig. Sæt fødderne fladt på gulvet og mærk dine fodsåler. Træk vejret helt ned i maven. Læg eventuelt en hånd på maven imens.
5. Begynd med at sige til eksaminator og censor, at du er nervøs, så de ved det. På den måde kan du undgå at skulle bruge ekstra energi på at skjule, at du er nervøs.
6. Husk, at det er helt ok og en normal del af en samtale, at holde små pauser for lige at tænke sig om. Også inde til eksamen.
7. Husk også på, at de pauser du holder, når du rømmer dig og siger "øhh", føles længere og mere påfaldende for dig, end det gør for andre.
8. Det kan virke godt at sige "det kan jeg ikke huske lige nu", fremfor "det ved jeg ikke".
9. Hvis du får brug for en pause til at tænke eller bliver tør i munden kan du sige "jeg tager lige et glas vand", hælde et glas vand op og drikke lidt. Eller sige "jeg skal lige tænke".
10. Hvis du bliver stillet et spørgsmål, som du ikke forstår, så bed eksaminator eller censor om at gentage eller omformulere det.

7 gode råd til den skriftlige stedprøve-eksamen

1. Sørg for, at du har det så godt som muligt op til eksamen, så du har overskud til de mange timers eksamen.
2. Kom i passende tid, så du hverken har for meget tid til at overtænke i eller risikerer at blive presset på tid eller komme for sent. Hvis du er der i god tid, kan du eventuelt gå en tur i nærheden, lav strækøvelser eller læse dine noter igennem.
3. Find en plads og overvej, om du bedst kan koncentrere dig, hvis du sidder forrest, bagerst, i midten eller ude til en af siderne. Hvis du let bliver forstyrret af andre, kan det være en god ide at sidde forrest i lokalet, så du ikke har nogen foran dig at kigge på.
4. Når du har fundet din plads, arranger så dine bøger, noter, papirer, computer, redskaber, mad og drikke, så du er klar til at begynde.
5. Brug tiden indtil du får udleveret opgaven til at berolige dig selv ved at lave afslapnings- og vejrtrækningsøvelser. Træk vejret helt ned i maven. Læg eventuelt en hånd på maven, og mærk, hvordan den udvider sig på indånding og sænker sig på udånding. Det kan du gøre uden, at andre bemærker det.
6. Øv dig i at være i nuet og holde fokus på opgaven. Løs opgaverne på følgende måde:
 - o Læs først alle opgaverne igennem.
 - o Start med en af de nemme opgaver, også selvom det ikke er den første, og gem de lidt sværere opgaver til senere, hvor du er godt i gang.
 - o Hvis der er noget, som du ikke kan finde ud af, så gå videre til en anden opgave. Start med alle de nemme opgaver. Du kan altid vende tilbage til de svære opgaver senere.
7. I løbet af eksamen kan du siddende lave vejrtræknings-, stræk- og fokuseringsøvelser, der giver din hjerne et pusterum og får gang i blodomløbet i kroppen og hjernen, så du kan tænke mere klart. Hvis du undervejs føler dig utilpas, kan du bede om at gå en tur på toilettet og lave vejrtræknings- eller strækøvelser, mens du er derude, eller drikke lidt vand og spise en snack.

Eksamen: Læs mere og forskellige typer af hjælp

- <https://eksamensangst.kvuc.dk/index.html>
- <https://srg.dk/studieliv/eksamen/>
- Appen MindDistrict
- Appen Ro



Aalborghus
Gymnasium

