



SRG TALK

Eksamensmestring

Maria Storgaard & Kamilla Kofoed
psykologer

 **Studenterrådgivningen**





-
- Begrebsafklaring
 - Eksamens(angst)
 - To fokuspunkter
 - Oplæsningsfasen
 - Til eksamen

Hvad er en eksamen?

Vores budskaber:

Eksamen har en lavpraktisk funktion
– er I klar til det næste skridt?

Karakterer siger ikke noget om dig
som person, eller hvor god du til
være til dit fremtidige arbejde →

Karakterer er en slags måling af din
præstation på dagen og din
fortrolighed med eksamensformen

...men de har været
adgangsgivende efter
ungdomsuddannelsen
og det er helt normalt, at
det stadig kan fylde

Myten om 'eksamensfesten'

Eksamen er den
flittige
studerendes
fest!

Næppe!

Det er sjældent behageligt og afslappende at gå ind i et rum, hvor man skal vurderes og præstere.

→ Uanset hvor velforberedt man er.

→ Og det er helt normalt!

Begrebsafklaring

Eksamensnerver
Eksamensangst

EksamensMestring



EKSAMENSANGST - FORSTÅELSE

FRYGT



Nervøsitet

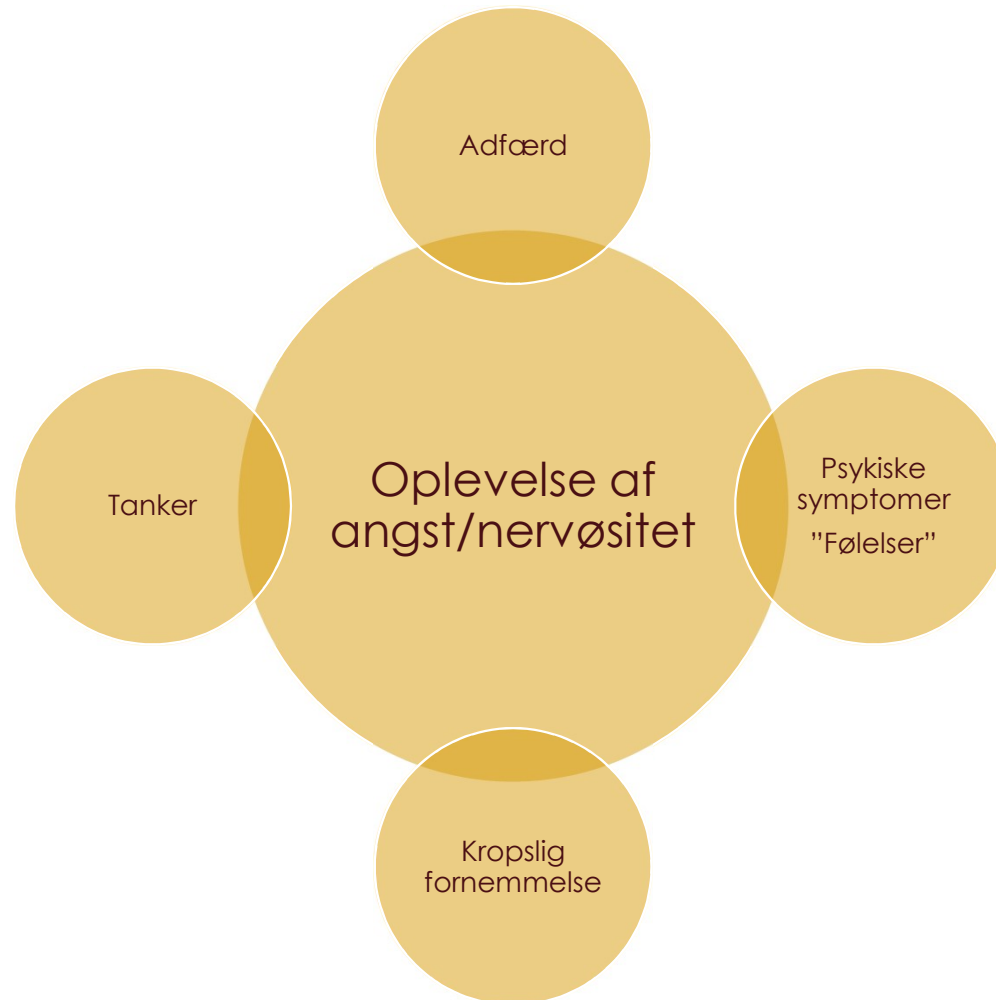
Nervøsitet behøver ikke at være en hindring.

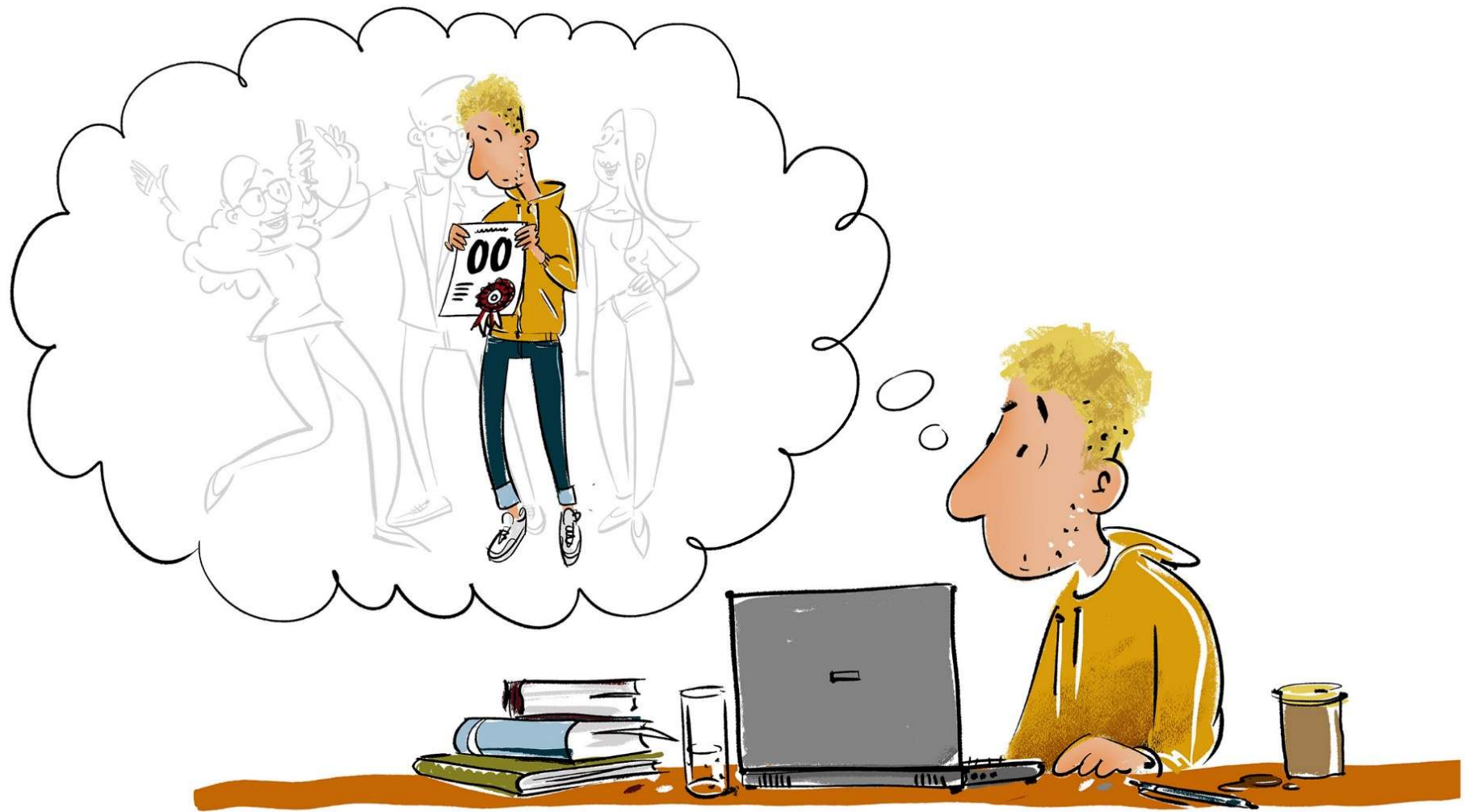
Forskning viser, at nervøsitet også kan være en fordel til eksamen.

Følelsen af spænding skærper vores opmærksomhed på det vigtige og lukker alt andet ude.

Vi bearbejder information hurtigere og vores reaktionstid mindskes.







Tanker

Jeg klarer
det aldrig

Jeg er for dum
til at være her,
hvis jeg ikke får
en god karakter

Jeg er intet
værd, hvis
ikke det går
godt

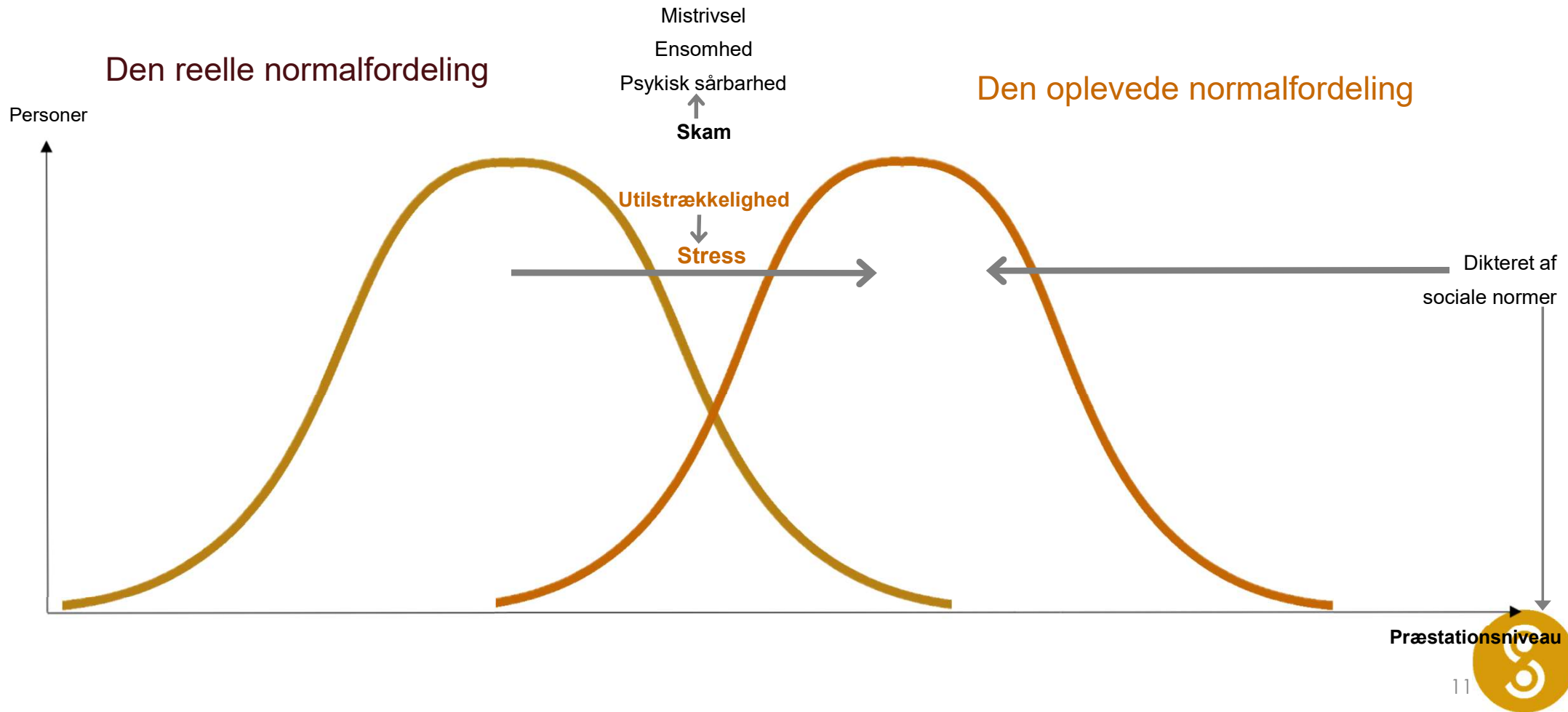
Jeg skal
have 12
ellers

Sidst skete..
Det sker helt
sikkert igen



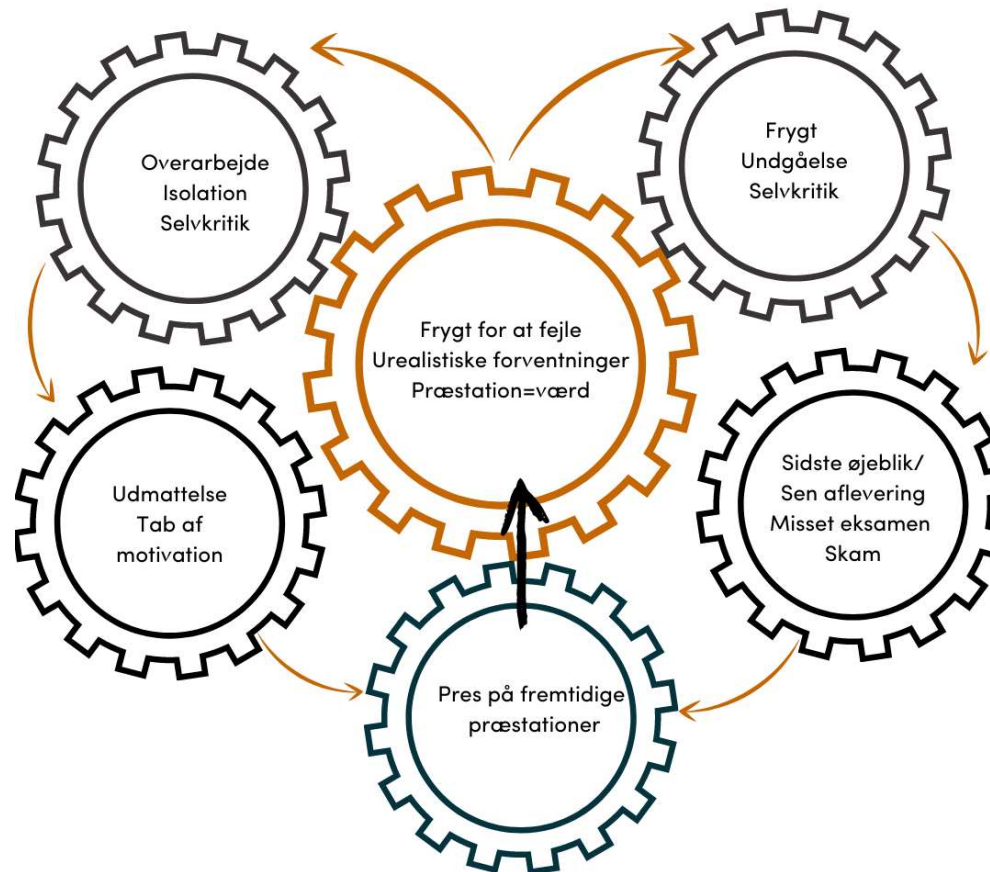
Den forrykte normalfordeling:

Når normal(t) ikke opleves som god(t) nok



Risiko

OVERFORBEREDELSE



UDSÆTTELSE



Set udefra

Den uengagerede og dovne ← → Den (over)engagerede og (over)motiverede



To fokuspunkter

Vejen frem til din eksamen



Til selve eksamen



Eksamensmestring

A

FÅ STYR PÅ
RAMMERNE

B

PLANLÆG DIN
PROCES

C

BRUG
FÆLLESSKABER



Planlæg din proces

1. Lav liste over, hvad der skal gøres inden eksamen, og dan dig et overblik.
2. Planlæg pauser og lyst-aktiviteter.
3. Vær din egen gode chef.



Lav dagsmål

.....

Realistiske dagsmål!



	Eksempel
8.30-9.30	Tag afsted på læsesal, lav to-do for dagen, lav madpakke og termokop med kaffe
9.30-11.30	Læse XXXX – arbejdsform: læs 25 min, hold 5 min pause, gentag → Orienter dig i planen for efter frokost
11.30-12.15	Frokost (med en medstuderende?) + en gåtur i solen
12.30-14.30	Læse XXXX – arbejdsform: læs 25 min, hold 5 min pause, gentag
15.00-16.00	Træning
16.30-17.30	Læs det sidste for i dag og lav dagsplan for i morgen
18.00-	Aftensmad og fritid

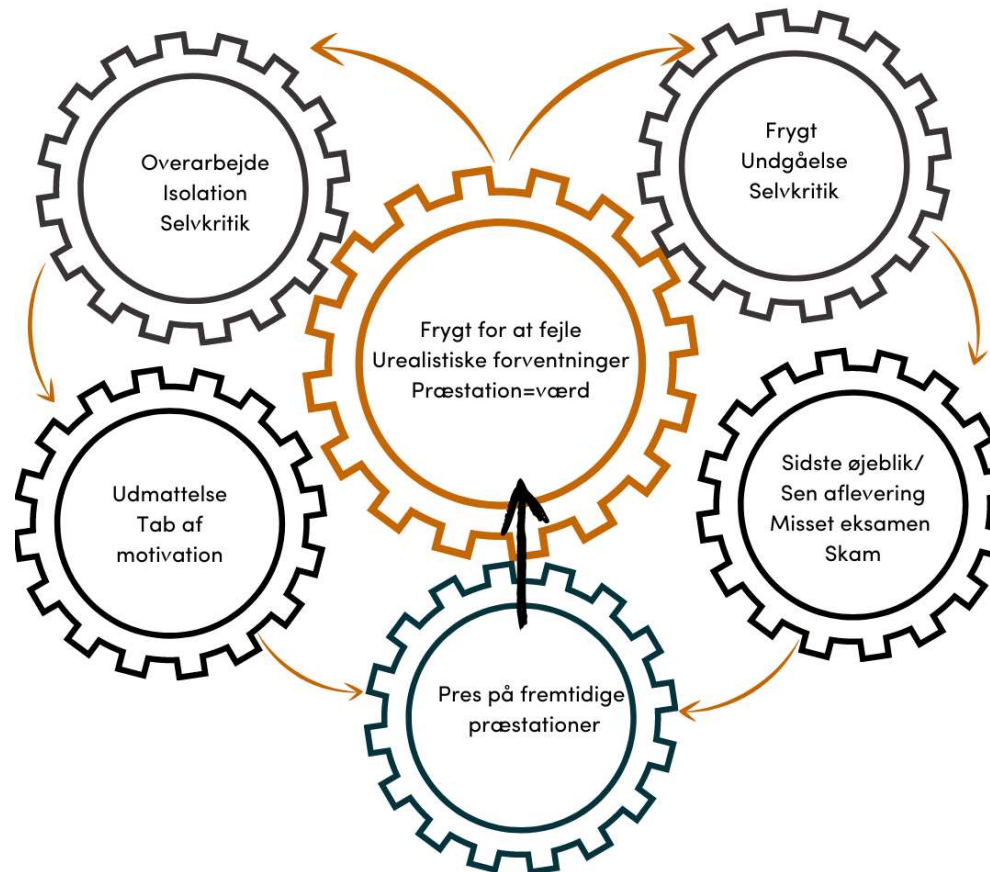


**Jeg skal
bare læse
nok.....?**



Risiko

OVERFORBEREDELSE



UDSÆTTELSE



Tankerne bag

Mød tankerne og følelserne med omsorg og forståelse

Bare det at sige det højt og blive hørt og mødt har en positiv effekt

Undersøg dem – hvad taler for, at de er rigtige? Hvad taler for, at de er forkerte?

Øv jer i omformuleringer, omstruktureringer. Tankerne har en tendens til at blive rigide og unuancerede. Åbn op for muligheden for at andet kan ske end det tanken fortæller.

Og husk – følelser ændrer sig langsommere end tanker



Gode studievaner = godt studieliv



- Læs efter tid i stedet for efter antal sider
 - Forskellige bøger / artikler / kapitler har forskellige "sværhedsgrad".
- Læs for at opnå forståelse
 - vær aktiv i din læsning, giv dig selv lov til at følge lyst / interesse (med måde!), se på gamle eksamensopgaver, mm..
- Vigtigt ikke at overlæse.
 - Tag ikke overarbejde for at kompensere for at det er gået dårligt. "At stifte gæld" vil føre til mere overspring.

Små skridt ofte nødvendige



Brug fællesskaber

Når noget er svært, er det nemt at komme til at putte med det

Der er mange positive effekter af at de unge mennesker deltager i fællesskaberne på studiet

Hvordan understøtter man dette?

Hvad kan stå i vejen for den studerendes deltagelse?



Flertalsmisforståelser



*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?*



Imposter-syndrom

Angsten for at blive "opdaget" i sin egen utilstrækkelighed

Lever i det skjulte

Rigtig mange studerende på tværs af uddannelser kæmper med dette

"Jeg startede på studiet og alle andre var bare så dygtige. Jeg turde ikke sige noget, vise noget frem og holdt mig generelt for mig selv, fordi så var der forhåbentlig ikke nogen der opdagede mig"



Fællesskaber

Lav **læseaftaler** med andre

Søg **faglig sparring og feedback** – enten hos medstuderende, studiegruppe eller underviser

Hjælp hinanden til at prioritere **pauser** og **sociale aktiviteter** (også selvom det er eksamensperiode)

Støt hinanden og del, hvis der er noget der bøvler eller hvis du ikke trives



Slow down

Klare rammer

Faste rutiner

Små (!) overskuelige skridt

Gentagelser

Anerkendelse af det problem strategien forsøger at løse

Evt. arbejde med de underliggende tanker/følelser



Til selve eksamen



Håndtering af nervøsitet og angst

- A. Brug dit åndedræt.
- B. Distraher dig selv og fjern fokus fra ubehaget.
- C. Accepter negative tanker og bekymringer.
- D. Kom ned i kroppen og giv hjernen en pause.



Paradoks: Mere fokus på at undgå angsten giver mere angst.

Hav **tillid** til, at angsten falder af sig selv - følelser er flygtige.



Eksamen



Vores budskaber til studerende omkring eksamen

Eksamensresultatet siger mest noget om din fortrolighed med eksamensformen

Der er flere forsøg, hvis du bliver syg eller dumper – det er der mange, der oplever i løbet af studietiden

Eksamen er ikke en fest – uanset hvor meget du forbereder dig

Præstationssamfundet er en medvirkende faktor til, at eksaminer føles SÅ vigtige som studerende

Frygt for/til eksaminer kan ses som et kontinuum fra tvivl til panik

→ Ens niveau på kontinuummet kan justeres ved brug af forskellige teknikker

Et vist niveau af nervøsitet til eksamen er en hjælp, da det kan skærpe ens opmærksomhed og reaktionstid

En vigtig del af det at 'mestre' eksamen er at planlægge ens proces og bruge ens fællesskaber



Eksamen: forskellige typer af hjælp

- [Gruppetilbud](#) – fx om eksamensmestring, turde-tale, afsluttende opgave eller frygten for at fejle
- [Studiezonen](#): Online studiefællesskab
- [Online støtte modul](#) fx om eksamensmestring, styrkelse af ens arbejdsproces eller studieteknik – kan tages når som helst
- [Booklet](#) om eksamen
- [Individuelle samtaler](#) med en rådgiver (online/fysisk)





Kontakt

- Studenterrådgivningen
Tlf.: +45 70 26 75 00
www.srg.dk
- Maria Storgaard
Tlf: + 45 21 89 69 65
msg@srg.dk
- Kamilla Kofoed
Tlf: + 45 29 81 97 26
kako@srg.dk





Tak for i dag!

 Studenterrådgivningen