

# Karaktererne var et ræs

(Fortsat for forsiden)

For kurset stod afspændingspædagogen Lisbeth Charlotte Jørgensen, som har specialiseret sig i bl.a. håndtering af eksamensangst. Hendes helt konkrete råd kan læses andetsteds på siden her.

For Mille Ottosen var det især to øvelser, der gjorde stor nytte. Den ene øvelse kan laves i dagene op til eksamen.

»Det her kommer til at lyde fjollet, men det hjalp mig faktisk at lægge mig på gulvet og rulle rundt, så alle dele af kroppen blev berørt«

- Jeg skulle især lære, at det var ok at lave fejl, og det forberedte jeg mig på ved at lave en visualiseringsøvelse, hvor jeg forestillede mig eksamenslokalet, lærer og censor og mig selv, og så visualiserede jeg mig gennem hele eksamen, som jeg kunne forestille mig, at den ville foregå, og det var også med fejl. På den måde blev det mere acceptabelt for mig, når jeg så stod i lokalet til den rigtige eksamen

og lavede en fejl, forklarer Mille Ottosen.

Den anden favoritøvelse krævede en del overvindelse og skulle udføres umiddelbart inden selve eksamen.

- Det her kommer til at lyde fjollet, men det hjalp mig faktisk at lægge mig på gulvet og rulle rundt, så alle dele af kroppen blev berørt.

- Det gav hjernen noget andet og helt konkret at tænke på i stedet for alle mulige eksamensscenarier, hvor man ender med næsten at gå i panik, før man skal i gang, fortæller Mille Ottosen.

Kurset og øvelserne hjalp, og Mille Ottosen rundede faktisk sin HTX-eksamen af med et enkelt 12-tal, et 10-tal, tre 7-taller - og så dumpede hun også kemi og biologi, som var de to vigtigste fag for hende at bestå, fordi hun gerne ville uddanne sig videre til laborant.

- Jeg dumpede nok i de to fag, netop fordi det var så vigtigt for mig at bestå, siger Mille Ottosen om det pres, hun lagde på sig selv, inden klappen sænkede sig i eksamenslokalet.

- Heldigvis var mine årskarakterer i både biologi og kemi så gode, at jeg alligevel kunne gå i gang med laborantuddannelsen, og i dag ved jeg, at det ikke er verdens undergang, hvis man ikke får de allerbedste karakterer, konkluderer hun.



- Jeg er rigtig glad for, at jeg fik professionel hjælp, så jeg blev bedre til at gå til eksamen, siger Mille Ottosen, der afsluttede HTX på EUC Ringsted i 2008. Foto: Kristian Buchmann

# Bliv bedre til at gå til prøver

Få kontrol over din krop og lær at trække vejret! Afspændingspædagog Lisbeth Charlotte Jørgensen giver gode råd til studerende, der har eksamensangst.

Af Palle Høj

Når landets uddannelsesinstitutioner i næste måned tager hul på skoleårets afsluttende eksamener, så er det samtidig også startskuddet til både koldsved, tvivl på egne



evner og højtid for de berømte klapper, der har det med at gå ned på de mest irriterende tidspunkter: Lige foran lærer og censor. Klap, klap!

Men det er der råd for, mener afspændingspædagog Lisbeth Charlotte Jørgensen fra Hillerød. Gennem sit firma Akut Coaching tilbyder hun kurser i bl.a. at tøjle sin eksamensangst, og hun besøger foråret igennem både gymnasier og handelsskoler rundt om i hele Danmark for at give gode råd til eleverne.

- Det er især pigerne, der slås med eksamensangst. De stiller større krav til sig selv og er knap så gode

som drengene til at kunne lade som om, at de kan stoffet, hvis de synes, der er huller i deres viden, siger Lisbeth Charlotte Jørgensen.

Men med enkle virkemidler er det faktisk muligt at få større kontrol over sin angst, og der er tre faser at forberede sig i. Det er i læseferien op til eksamen, umiddelbart lige før eksamen og under selve eksaminationen.

## Øv dig hjemmefra

- Eksamen er også et skuespil, hvor kropssproget spiller en rolle. Man kan selvfølgelig ikke bluffe sig igen-

# Pigerne har det sværest

Piger frygter eksamen mere end drenge. Det viser undersøgelser, og det har en kontaktlærer ved EUC Ringsted set mange eksempler på. Men skolen kan også lette presset, siger han.

Af Palle Høj

Det er pigerne, der er mest bange for eksamen. Det viste en undersøgelse fra Studieportalen.dk i 2008. Her svarede 1160 brugere på spørgsmål om eksamensangst, og 73 procent af de deltagende piger erklærede sig bange for eksamen, mens det for drengene var 53 procent.

Samtidig fortalte 10 procent af pigerne og fem procent af drengene i undersøgelsen, at de tager beroligende stoffer mod eksamensangst.

Mange flere har overvejet det.

Et år senere - i 2009 - kunne Studieportalen.dk så fortælle, at 40 procent af eleverne på gymnasier, handelsskoler og tekniske skoler overvejer at tage angstdæmpende medicin op til eksamen.

Hans Henrik Møller Nielsen fra Skejby Sygehus sagde dengang til Århus Stiftstidende, at det især er såkaldte Beta-blockere, der ordineres mod eksamensangst.

- De kan lette eller helt fjerne den hurtige puls og de rystende hænder. Men ulempen er, at man bliver træt og kan føle muskelsvaghed, forklarede han.

Kontaktlærer ved EUC Ringsted, Finn Boesen, genkender ikke billedet med brugen af medicin, men er slet ikke i tvivl om, at pigerne har sværest ved eksamen.

- Pigerne er helt sikkert mere nervøse end drengene. De har generelt højere forventninger til sig selv, de er mere perfektionistiske, og så har de ofte kun en knage at hænge deres selvtillid på, og det er skolen, mens drengene ofte henter succesoplevelser i både sport, fritidsarbejde eller ved at hjælpe deres far

med at udføre forskelligt arbejde, siger Finn Boesen.

Han er samtidig meget overbevist om, at en stor del af pigernes usikkerhed hænger sammen med, at de ikke kender eksamenssituationen til bunds, før de står i den.

- Derfor er det vigtigt at gennemføre prøveeksaminer, både mundtligt og skriftligt. Det giver en langt større fortrolighed med situationen, spørgsmålenes formulering eller opsætningen af et forsøg, siger Finn Boesen.

Finn Boesen har været kontaktlærer for Mille Ottosen på EUC Ringsted, og han genkender billedet af, at pigerne har sværest ved at tackle eksamen end drengene.

Foto: Kristian Buchmann



Lisbeth C. Jørgensen fra Hillerød er afspændingspædagog og rådgiver blandt andet unge om eksamensskræk Foto: Lars Skov

forberedt på enten at tage en tår vand for at vinde lidt tid, og hvis det ikke er nok, så sig at, du kommer tilbage til det punkt lidt senere. Det kan måske også være en hjælp at få sin lærer til at omformulere det spørgsmål, hvor det gik galt. Der er flere udveje, og dem skal man være bevidst om, siger Lisbeth Charlotte Jørgensen.

For alt i verden skal man ikke begynde at skælde sig selv ud, hvis eksamen ikke går lige efter planen.

- Skælder man sig selv ud, så risikerer man at gå endnu mere i sort, og når man taler om egentlig eksamensangst, så er det i hvert fald vigtigt at berolige sig selv og støtte sig selv frem for at piske stemningen yderligere op og overlade styringen til lærer og censor, siger Lisbeth Charlotte Jørgensen.

Selvros skal man derfor ikke gå af vejen for, hvis det kniber med selv-værdet, mener hun.

- Hvis man altid siger til sig selv, at man er dårlig, så bliver man i hvert fald ikke bedre, mener Lisbeth Charlotte Jørgensen.

### Træk vejret

Som uddannet afspændingspædagog har hun yderligere det fif, at man skal lære at trække vejret!

Der findes forskellige vejtrækningsøvelser, men en af de gode er i følge Lisbeth Charlotte Jørgensen den øvelse, hvor man spænder alle muskler i kroppen og holder vejret i et par sekunder for herefter at ånde ud og slappe af.

Det medfører, at næste vejtrækning bliver dybere.

- Og det er godt at kunne få fat i den dybe vejtrækning. Når man er angst, trækker man vejret mere overfladisk, og det kan betyde, at man blive svimmel, og det er samtidig sværere at koncentrere sig, når hjernen ikke får ilt nok, og man er i det hele taget mere anspændt, hvis man ikke får trukket vejret dybt nok. Derfor kan det være en god øvelse lige før, man går ind til eksamen at tage et par dybe vejtrækninger, lyder rådet fra afspændingspædagogen.

nem, hvis man ingenting ved, men man skal omvendt heller ikke sætte sig selv bagud på point, før man har åbnet munden. Derfor er det vigtigt at sidde rigtigt på stolen, rette ryggen og gerne sidde lidt fremlænet og med begge fødder solidt plantet i gulvet. Det giver en god balance i kroppen, og dermed har man automatisk mere kontrol over sig selv og situationen, end hvis man sidder lidt skævt med det ene ben overskrævs på det andet, forklarer Lisbeth Charlotte Jørgensen.

Hun opfordrer sine kursister til at gennemspille eksamen og øve situationen derhjemme i god tid, hvor de

foruden af sidde rigtigt på stolen - eller stå ved stoleryggen, hvis de skal til stående eksamen - også over sig i at tale højt. Målet er at opnå en fortrolighed med situationen.

### Undgå panikken

- Og hvis man så havner i den situation, at man siger noget forkert, så skal man træne sig selv i ikke at gå i panik, men i stedet lære at acceptere, at det er ok at lave fejl.

- Vi er jo trods alt mennesker, og selv de mest professionelle laver også fejl, og laver man en fejl, må man rette den, og hvis klappen går ned, så vær



# Ni gode råd til en bedre eksamen

1. Det gælder om at være velforberedt og være godt inde i det stof, du skal op i.



2. Supplér eksamenslæsningen med pauser, hvor du får rørt kroppen med en gåtur, løbetur eller andet. Bevægelse giver ny energi til at læse nogle timer igen.



3. Tænk på din kropsholdning, når du sidder ved den mundtlige eksamen. Sæt dig lidt fremme på stolen, ret ryggen og læn dig let forover i hofteleddet. Det viser, at du er parat og vil gøre dit bedste. Hold hænderne i ro eller gestikulér og lad begge fødder være i gulvet.



4. Skal du stå op til den mundtlige eksamen, så hav lige meget vægt på begge fødder og bøj en lille smule i knæene. Det giver god balance i krop og sind, og du udstråler balance og over-skud.



5. Spænd alle muskler på én gang. Hold spændingen et øjeblik og slip. Mærk at du nu trækker vejret ned i maven.



6. Sæt dig på en stol med lige ryg eller læg dig på ryggen på en madras. Læg en hånd på brystet og en på maven. Følg nu vejtrækningen ind gennem næsen og helt ned i maven. Pust langsomt ud gennem munden på en s-lyd. Gentag nogle gange, indtil du mærker, at roen breder sig indeni dig.



7. Opbyg din selvværdsfølelse ved at hænge små opmuntrende sedler op derhjemme med f. eks. følgende sætninger: Jeg klarer mig rigtigt godt, jeg har ro i mig selv, jeg bevarer overblikket.



8. Hvis klappen går ned til eksamen, kan du gøre følgende:

- Bed om at få omformuleret spørgsmålet.
- Sig at klappen er gået ned (så afmystificerer du den pludselige tavshed).
- Sig at du fortsætter til næste punkt og vender tilbage til spørgsmålet om lidt.
- Tal beroligende og støttende til dig selv.



9. Brug visualisering, hvor du forestiller dig, at hele eksaminationen forløber, som du ønsker det. Se for dig, at du får sagt det, du skal, at du har styr på det og har ro i dig selv. Hvis din angst dukker op undervejs, så se for dig, at du tackler det fint og genvinder din balance. Forestil dig, at du får rundet af på en god måde og at du får en velfortjent karakter.

Kilde: [www.akutcoaching.dk](http://www.akutcoaching.dk)