



ILLUSTRATION: HANNE LOUISE NIELSEN

Styr din eksamensangst

Især piger lider af angst for mødet med lærer og censor. En stress-coach giver forslag til, hvordan du kan bekæmpe forårets værste plage næst efter høfeber

Af Thomas Klenow With
tkw@sondagsavisen.dk

Eksamensfeber: Hænderne flagrer forvirret. Koldsveden pibler frem. Klappen går ned. Hjernen blokerer.

Det sker for selv de dygtigste. Nogle griner umotiveret og nervøst. Andre begynder simpelthen at græde. Det er

alt sammen symptomer på en sygdom, der hærger på skoler, gymnasier og universiteter de næste fem-seks uger.

Pigerne er de mest plagede. 90 procent af dem, der i disse uger rammes af eksamensskræk, er piger, vurderer afspændingspædagog Lisbeth Charlotte Jørgensen, som

driver firmaet AkutCoaching. Hun har i forårsmånederne været rundt på handelsskoler og gymnasier for at give gode råd om, hvordan man får kontrol over nerverne.

»Drengene tror generelt mere på sig selv, og det gælder også til eksamen. Pigerne har ikke så megen selvtillid.«



VEJEN TIL EN BEDRE EKSAMEN

FORBEREDELSE

Power i kroppen. Stil dig foran en væg. Stræk det ene ben bagud og arme-ne ud foran kroppen. Bøj og stræk arme-ne, mens du prøver at vælte væggen.

Jordforbindelse. Stå med lidt afstand mellem fødderne. Luk øjnene og forestil dig, at der gror rødder fra begge dine fodsåler og langt ned i gulvet.

Vejrtrækning. Spænd alle muskler på en gang og hold vejret et kort øjeblik. Nu kan du automatisk trække vejret helt ned i maven. Ånd ind og ud og føl maven gå ud og ind.

Visualisering. Slap af i kroppen og se for dit indre blik eksamenssituationen, som du ønsker, den skal forløbe.

Påklædning. Vælg tøj, som du føler dig godt tilpas i, og som passer til anledningen. Neutralt. Ikke nedringet. Ikke noget med bar mave. Spinkle piger kan måske vælge en blazer med skuldervat. Det giver bredere skuldre. Ikke noget med heftig aftenmakeup. Allerhøjest let makeup.

EKSAMEN

Ros dig selv. Din værste fjende er dig selv. Tænk positivt. Lav dit eget indre heppekor. Flere elever fortæller, at de går i sort eller er ved at græde, når lærer eller censor noterer. Men det, de skriver, kan jo sagtens være noget positivt.

Accepter din eksamensangst. Betragt den som et lille barn og tag barnet i hånden.

Bevar kontrollen og roen. Hvis du taber tråden, så fortsæt til næste punkt. Du skal sige, at du vender tilbage til det foregående senere. Nogle kan have gavn af at tage en lille maskot med. Det må man gerne.

Vend din autoritetstro. Tænk på dig selv, som den der skal undervise din lærer og censor. De er to børn, som ikke ved noget om emnet.

Kropssprog og -holdning. Ret dig op og få øjenkontakt. Placer begge fødder i gulvet. Ikke benene over kors som mange piger har for vane. Hvis du synes, det ikke ser pænt ud, så hold knæene samlet og benene parallelle. Aldrig armene over kors. Det lukker kroppen. Sænk skuldrene og hold hænderne i ro. Tal tydeligt. Prøv at være dig selv.

