

EKSAMEN

Gode råd og ideer i forbindelse med eksamenslæsning



Eksamen

Gode råd og ideer i forbindelse

med eksamenslæsning

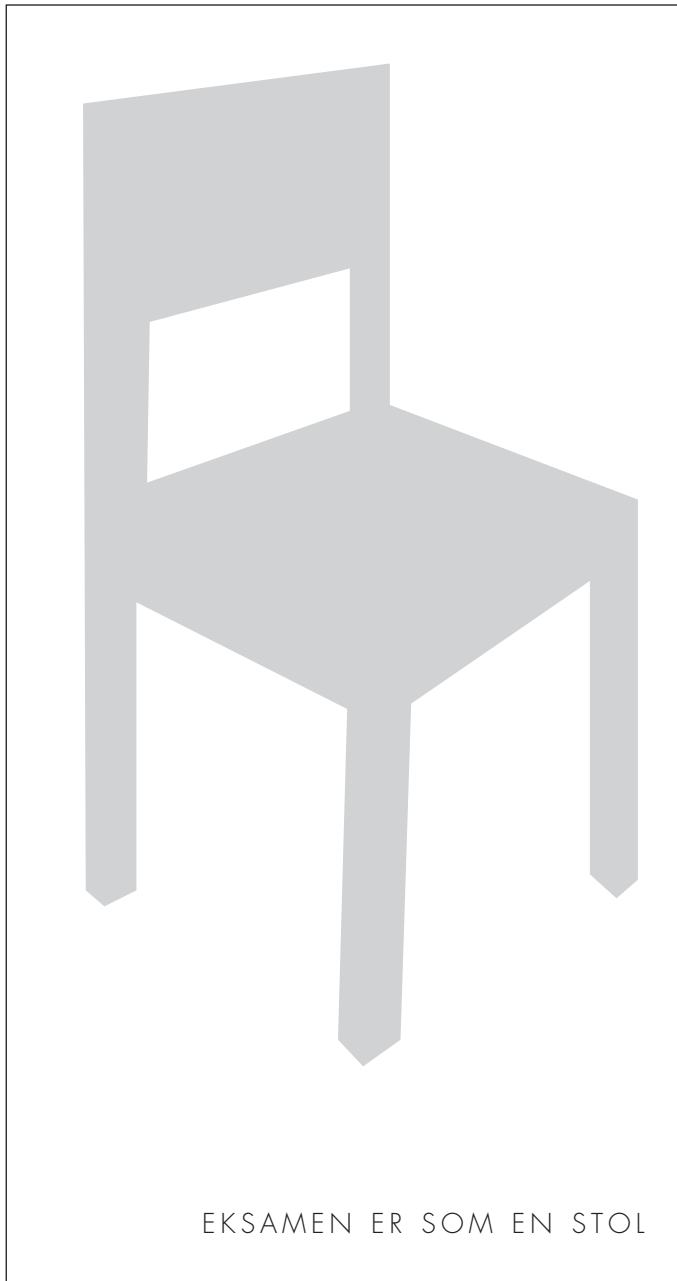
Studenterrådgivningen

Eksamen, Gode råd og ideer
i forbindelse med eksamen
© 1999 Studenterrådgivningen

Omslag, typografi
og illustration:
Anne Rohweder
Industriel Grafiker MDD.
Sat med Palatino 10/14 pkt
Trykt hos: Handyprint, Skive.

Indhold

Forord	5
Svært at gå til eksamen	7
Råd og ideer	7
Sociale relationer	9
Læseplan	10
Læseteknik	13
Kognitiv omstrukturering	14
Nervøsitet	16
<i>Nervøsitet angriber på flere niveauer</i>	16
Afspænding	18
Mundtlig eksamen	20
Skriftlig eksamen	22



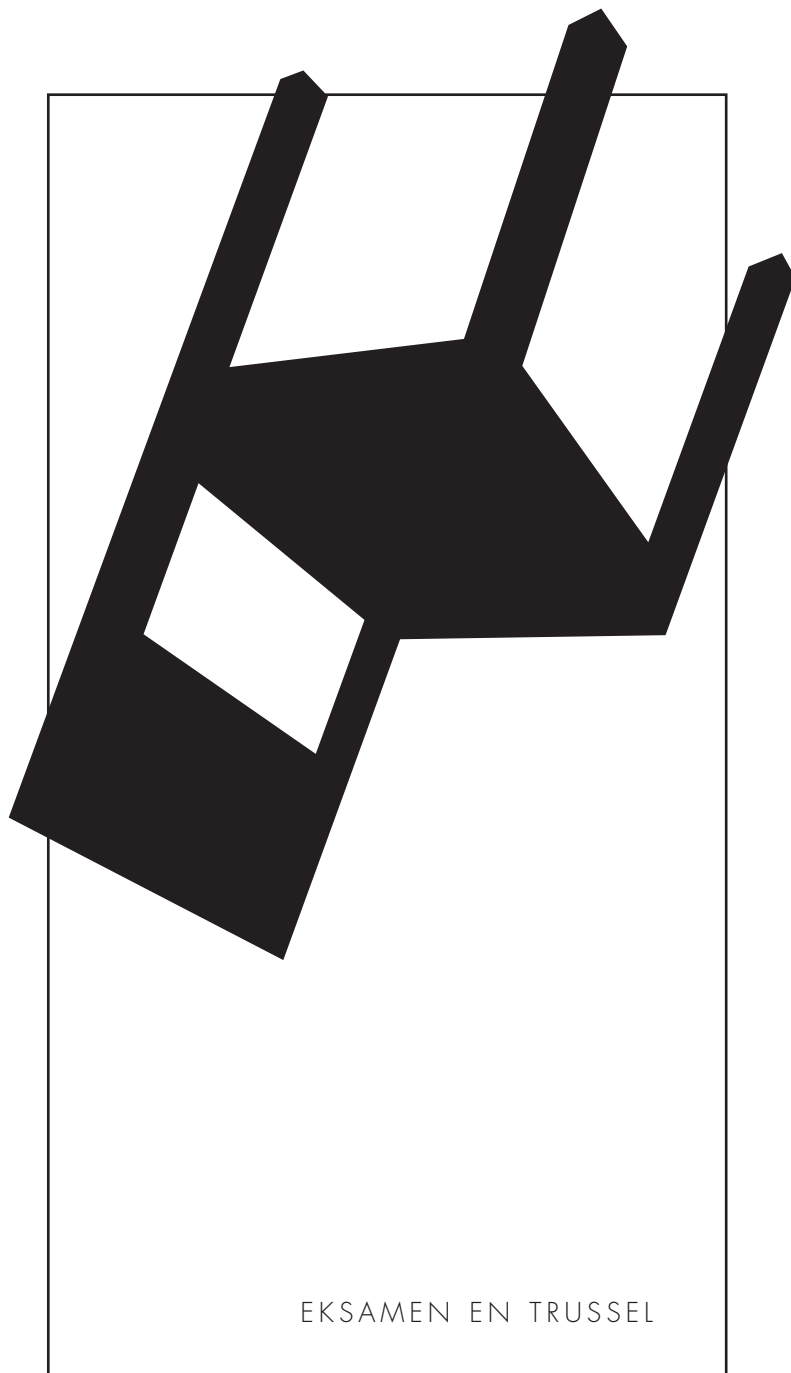
Forord

Hermed foreligger den reviderede udgave af Studenterrådgivningens pjece om »EKSAMEN«. Pjecen er udarbejdet af socialrådgiver Joan Nielsson Mathiasen.

Det er vort ønske, at denne pjece må komme mange studerende til gode. Studerende, som har behov for yderligere information, råd eller vejledning, er velkomne til at rette telefonisk eller personlig henvendelse til Studenterrådgivningen.

De enkelte rådgivningers adresser og telefonnumre findes bag i pjecen.

Leder af Studenterrådgivningen
Else-Marie Stilling



EKSAMEN EN TRUSSEL

Svært at gå til eksamen

Der er mange studerende på videregående uddannelser, på gymnasier og HF, samt unge, der er i gang med andre uddannelsesforløb, der synes, det er svært at gå til eksamen. De har svært ved at forberede sig til eksamenerne, bruger enten al for megen tid på at læse, eller kan ikke rigtig tage sig sammen til at læse. Ofte synes de at de bliver alt for nervøse i selve eksamenssituationen. Dette kan medføre at de mister overblikket eller at den sorte klap går ned.

I Studenterrådgivningen har vi i flere år arbejdet med studerende, der alle var ramt af »eksamensskræk«. Det har givet os en erfaring i, hvilke gode råd, der kan bruges i eksamenssituationer, dels i forbindelse med forberedelsen, dels under eksamenen.

Råd og ideer

Indledningsvis må det slås fast at indlæring hos mennesker ikke er sammenlignelig. Hvad den ene kan lære hurtigt, vil den anden være lang tid om. Ligeledes er det forskelligt, hvilke råd og ideer, den enkelte kan bruge.

I det følgende vil der være råd, du ikke kan bruge til noget, og råd, der lige passer til dig. Men husk! Hvis du har forsøgt at klare eksamenssituationen på samme måde flere gange, og det hver gang er gået galt, så er tiden inde til at ændre adfærd, og tage imod gode råd!

Vi mennesker kan ikke bare fodres med paratviden. Der

er nogle betingelser, der skal være til stede for at vi kan lære og føle os sikre på vores viden. En vis motivation og faglig interesse er meget væsentlig for at kunne optage et stort fagligt stof.

Motivationen hænger i høj grad sammen med, hvordan man har det med sig selv og andre, medens man er studerende. Hvis den faglige interesse ikke er tilstede, skal man nok overveje at søge en anden uddannelse.

Forberedelsen til en eksamen, kan opdeles i 2 faser; eksamenslæsningen og selve eksamenssituationen.

I forbindelse med eksamenslæsning behandles følgende emner:

Sociale relationer

Læseplan

Læseteknik

Kognitiv omstrukturering

I forbindelse med eksamenssituationen behandles følgende emner:

Nervøsitet

Afspænding

Mundtlig eksamen

Skriftlig eksamen

Sociale relationer

Det er vigtigt, når du er i gang med en uddannelse, at etablere en social kontakt til andre studerende på uddannelsen. Du har brug for samvær til blandt andet faglig udvikling, til gavnlig disciplinering, til simpel kontakt, til underholdning o.s.v.



Det er en god ide at lave læsegrupper, idet sådanne kan være et godt forum for ovennævnte. Du skal være opmærksom på, at det ikke kun er let at arbejde eller læse med andre i grupper. Det kan være meget problematisk, men må som helhed regnes som et oplagt forum til diskussion af pensum, til at regne opgaver, til at høre hinanden i stoffet m.m.

Sociale relationer i fritiden udenfor studiet er også meget vigtige. Mange studerende har en tilbøjelighed til at droppe alle deres tidligere sociale arrangementer, deres fritidsinteresser og andet. Men det er vigtigt at

fortsætte med de interesser, du har haft tidligere.
Du har brug for at koble af, ellers bliver stressniveauet let for højt.

Derfor er det også vigtigt at dyrke motion, idet du, når din puls kommer op og sveden render, frigiver nogle endorfiner i hjernen, der har en beroligende og afstressende virkning.

Læseplan.

Det er en vigtig ting at du laver en realistisk læseplan, når du skal læse til eksamen. Formålet med en læseplan er udover at beslutte dig for hvornår du vil læse, at du kan lære at adskille læsning og fritid, så det bliver muligt at holde fri uden dårlig samvittighed. Den dårlige samvittighed er ofte følgesvend for en studerende.

En læseplan er helt konkret et nedskrevet skema, hvori du opdeler din tid i undervisning, erhvervsarbejde, faste daglige læsetider og fritid.

På undervisningsfri dage skal du max. læse 6 timer. Det skal du, fordi vi ved, at sidder du længere og læser, vil du ikke kunne forstå stoffet efterfølgende. 6 timer er normalt det maksimale et menneskes hjerne kan kapere og indeholde. Hvis du har undervisning om dagen, skal du læse mindre end 6 timer.

Alle almindelige mennesker med almindeligt erhvervsarbejde har en weekend fri om ugen og har som regel fri hver aften. Studerende er også helt almindelige mennesker og derfor skal du sørge for, at du som minimum får

SØNDAG								
LØRDAG								
FREDAG								
TORSDAG								
ONSDAG								
TIRSDAG								
MANDAG								

en hel fridag om ugen og minimum 2 friaftener. Fridagen eller friaftenerne må ikke inddrages til erhvervsarbejde.

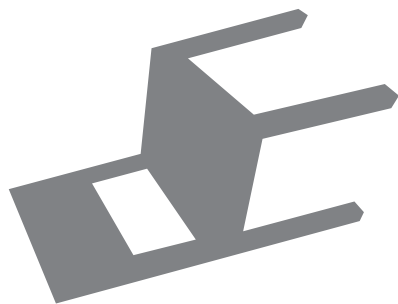
Læs på den tid af døgnet, der passer dig bedst. Fordi andre kan gå friske igang med læsningen kl. 7.00 om morgenen, er det ikke sikkert du kan.

Afsæt gode pauser, når du læser. Ca. hver 20. min. vil din hjerne koble af et par sekunder. Det er helt normalt. Det skal du give dig selv lov til. Luk bøgerne, når tiden er gået. Det er forbudt at overskride læsetiderne, uanset om du er kommet for sent i gang.

Justér planen, hvis du ikke kan følge den. Lad være med at udregne et givent sideantal for hver time. Dette distraherer din læsning, du vil fokusere på at se, hvor mange sider du nu har læst.

Hvis du i øvrigt har en tilbøjelighed til at lade dig distrahere, når du læser i dit hjem, f.eks tænker du hele tiden på - at vande blomster -at pudse vinduer - om der mon er nogen der ringer o.s.v o.s.v.

Så flyt dig fra dit hjem, læs på biblioteket, lån en kammerats lejlighed, læs på dit uddannelsessted eller andet.



FLYT DIG

Når du har fri, skal du foretage dig noget, der ikke har med dit studie at gøre.

Læseteknik

Lær at prioritere stoffet i forhold til, hvor megen tid du har til at komme igennem det, så du hele tiden beskæftiger dig med noget, der er vigtigt. Vurder om det er væsentligt, at læse stoffet inden undervisningen og derefter efter undervisningen. Det kan måske være nok enten at læse det før eller efter.

Prioriter overblikket. Dette forsvinder let i alle detaljerne. Et overblik kan opnås ved at skimme bogen igennem og læse kapiteloverskrifterne. Således kan du få en fornemmelse af, hvad det som helhed drejer sig om.

Skriv overskrifter på det enkelte afsnit. Det kan du bruge til at huske afsnittets indhold.

Det er en god ide at visualisere stoffet, du læser. Lav tegninger, så du nemmere kan huske, hvad stoffet handler om.

Selvoverhøring er et godt princip. Luk bogen og repetér eller prøv at tegne eller fremstille grafisk, hvad du har læst.

Stil spørgsmål til teksten.

Brug gamle eksamensopgaver og iscenesæt eksamenslignende situationer.

Det kan nogle gange være svært at nå et pensum igennem ved kun at læse max. 6 timer om dagen. Men vær opmærksom på, at du kan ikke lære mere ved at læse mere.

Hvis du mener, du er i stand til at læse mellem 8 og 12 timer daglig, så prøv dig selv:

Luk bogen, når du er færdig med at læse i det givne antal timer og se, hvor meget du kan huske. Kan du ikke huske noget, har du helt sikkert læst for længe. Det kan nogle gange være nødvendigt at udsætte en eksamen eller et fag til næste semester, hvis det kan lade sig gøre i netop dit uddannelsesforløb.

Opbyg din selvtillid

Når du skal op til eksamen, vil du have nogle forventninger om hvad der kommer til at ske. Disse forventninger vil være præget af dine tidligere oplevelser og erfaringer. Hvis du har haft gode, positive eksamensoplevelser, vil du som regel tænke positivt på kommende eksamener. Ligeledes vil negative oplevelser præge dine forventninger til kommende eksamener.

Det er ofte sådan, at de tanker du har omkring noget der skal ske, vil præge dine følelser, din adfærd og den måde du fysisk har det på. Hvis du f.eks. tænker, at du nok vil dumpe den kommende eksamen, eller at klappen vil gå ned el. lign., så vil du føle dig utryk el. utilpas, dette vil også påvirke din adfærd, du bliver måske rastløs eller alt for passiv. Din krop vil også reagere, du får hjertebanken ved ordet eksamen, du får ondt i

maven, du bliver utrolig træt el. andet. Dette påvirker igen dine tanker, og du er således igang med en negativ, nedadgående spiral.

Dette er jo meget destruktivt, og vigtigt at ændre!

Du må i gang med at »manipulere« dit tankesæt, således at du kan få nogle positive tanker om de kommende eksamener.



Du skal tænke på, hvad du faktisk gør, for at klare kommende eksamener bedre! Feks. Læser du dette hæfte! Du forbereder dig nok også grundigt og omhyggeligt. Og du er højst tænkelig en seriøs studerende. Der er derfor sund fornuft i at det nok skal gå til næste eksamen, du skal nok klare det!

Lav en positiv sætning, der passer på dig, f.eks. :

JEG SKAL NOK KLARE DEN NÆSTE EKSAMEN

Skriv den ned med store bokstaver og hæng sedlen (gerne flere), hvor du ser den dagligt. På køleskabsdøren, på skrivebordet, på toilettet o.s.v.

På et eller andet tidspunkt vil du opdage, at du rent faktisk »kommer til« at tænke sætningen, og så er du igang med at vende en negativ, nedadgående spiral til en opadgående, positiv spiral.

Og positive tanker smitter også af på følelser, adfærd og fysiske fornemmelser i kroppen.

Nervøsitet

Det er OK at være nervøs op til en eksamen. Det er de fleste. Det er en energikilde. Du skal ikke modarbejde din nervøsitet, men sige ja til den som en ressource, du kan bruge. Hvis du prøver at kæmpe mod din nervøsitet, bliver du tappet for energi og det er ikke det, du skal bruge kræfterne på. Du kan lave gode præstationer ved at erkende nervøsiteten og sige OK til den. Det er modigt at turde stå ved nervøsiteten.

Nervøsitet angriber på flere niveauer:

1. Andres forventninger:

Nogle gange har forældre eller venner og bekendte forventninger til, hvordan man skal klare en eksamen. De siger f.eks.: »Det skal nok gå, du er jo smadderdygtig«.

Eller mor ringer hver aften en måned før eksamen og spørger, om man nu har fået læst eller om man nu er blevet nervøs.

Det kan være medvirkende til at få ens nervøsitet til at stige.

Andre ringer og spørger, hvornår det nu er, man skal til eksamen og når man har været til eksamen, bliver man måske ringet og kimet ned fra venner og bekendte, der vil høre, hvordan det er gået.

Hvis dette er noget, du kan nikke genkendende til, kan det være en ide at undlade at fortælle, hvornår du skal op til eksamen eller hvordan resultatet er.

2. Egne præstationskrav:

Det er ofte sådan, at man som studerende mener, at man skal yde det helt perfekte, før det er godt nok. D.v.s. ens egne præstationskrav er ufatteligt høje.

Det kan naturligvis være svært at leve op til. Hvis alt skal være 110% rigtigt, før man tør sige noget, så kan angsten for, at det ikke er det, få den berømte sorte klap til at gå ned. Man kan også risikere at svare på spørgs-

mål på en alt for avanceret måde af skræk for ikke at være dygtig nok og dermed miste jordforbindelsen og overblikket over stoffet.

Ofte er angsten for at dumme sig til at arbejde med. Man kan øve sig i at sige noget mere i undervisningen, række hånden op og gøre sig synlig. Man kan begynde på fritidsinteresser, som man ikke er god til;

f.eks. løbe på skøjter, rulleskøjter, tegne eller andet.

Nederlag her kan hurtigt blive til noget, der ikke betyder, at man som person ikke duer. Det kan være en fordel i forhold til eksamener.

Afspænding

Selv om det er vigtigt ikke at bruge for megen energi på at bekæmpe din nervøsitet, er det naturligvis også godt at kunne slappe af. Her er det vigtigt med en god afspændingsteknik og at være opmærksom på at have en god og dyb vejrtrækning.

Eksempel på en afspændingsøvelse:

Hvis du har svært ved at falde i søvn om aftenen eller sove om natten i en eksamensperiode, kan en teknik være at du lægger dig på ryggen på din seng og trækker vejret dybt ind gennem næsen og ned til maven. Hold vejret mens du tæller til 5 og pust derefter langsomt luften ud gennem munden, gerne med lyd på, d.v.s suk - støn. Gentag øvelsen 5-7 gange, så falder du nok i søvn.



Afspænding handler i al sin enkelhed om at give sig selv lov til at bruge ca. en halv time på at slappe af i hele kroppen. Sætte noget afdæmpet, behagelig musik på. Så begynde med at slappe af fra fødderne af og op gennem hele kroppen. Man kan købe el. låne afspændingsbånd, der er udmærkede.

Mundtlig eksamen

Prøv at se eksaminator og censor som medspillere. De har også en interesse i, at du består eksamen. Censor har ofte oplevet nervøse studerende og er kun indstillet på at hjælpe. – Hvis du ønsker det, kan du bede om, at kun din lærer og ikke censor eksaminerer.

Forberedelse til mundtlig eksamen kan bestå i at lave prøveeksamener, at deltage i andre eksamener som tilskuere, at regne opgaver, at tale med læreren. Det er faktisk en god ide, hvis du er meget nervøs til en eksamen. For ofte er det sådan, at man ikke kan se din nervøsitet udenpå. Det er kun et kaos, du føler inde i dig selv. Hvis læreren er klar over, hvordan din situation er, vil pågældende kunne tage højde for det i selve eksamenssituationen og støtte dig på den måde, der passer dig bedst.

Derfor orienter din lærer om nervøsiteten, så behøver du ikke at bruge kræfter på at skjule den.

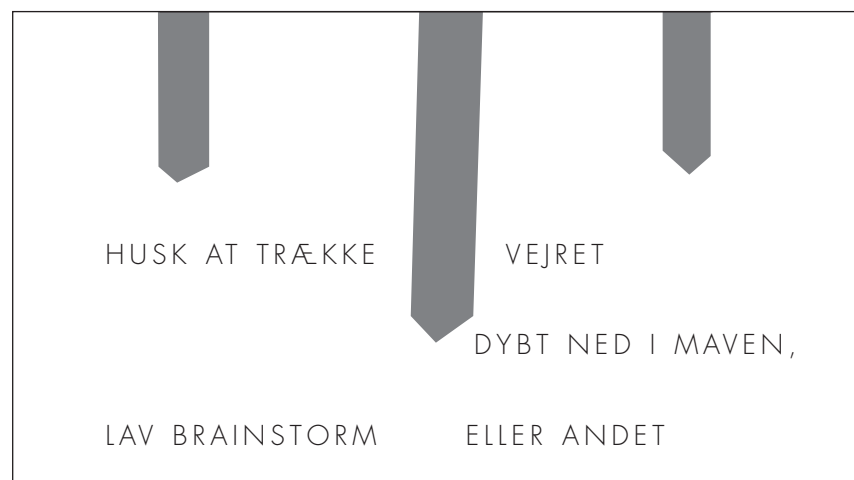
Dagen før du skal til eksamen, skal du stoppe med læsningen ikke for sent på dagen. Du skal lukke dine bøger og sige til dig selv, at nu har du gjort alt, hvad der står i din magt, nu må der ske det, som sker. Og så skal du beskæftige dig selv om aftenen, gå i byen med vennerne,

drikke et glas rødvin, læse en god bog, se en film eller andet. Lave afspændingsøvelser om aftenen før du skal sove.

Næste morgen, lad være med at åbne bogen for lige at tjekke, om du nu kan tingene. Det er helt sikkert, at hvis du åbner bogen, vil du højst tænkeligt ikke kunne genkende det, du slår op på og panikken vil hurtigt brede sig.

Derfor, lad være med at kigge i bøgerne, spis en fornuftig morgenmad, tag af sted i god tid, evt. i følgeskab med en god ven eller veninde. Kom ikke for tidligt, heller ikke for sent. Skriv evt. en huskeseddel på, hvad du skal gøre, hvis du går i stå eller klappen går ned.

Skriv f.eks. med store bogstaver:



Hvis klappen går ned i forberedelsestiden, så skriv, hvad som helst på papiret, hulter til bulter, start fra Adam og

Eva, gør alt. Ofte vil stoffet komme frem i din erindring, når du begynder at skrive.

Hvis du ikke tidligere har fået fortalt, at du er nervøs, kan du sige det til din lærer, når pågældende henter dig og fortælle og instruere pågældende om, hvordan du vil behandles, hvis du går i stå. Det er OK at sige, at du har brug for at trække vejret et par sekunder, hvis nervøsiteten overmander dig i selve eksamenssituationen.

Lav afspænding af kroppen, træk vejret dybt, hør efter spørgsmålene og svar kun på, hvad der bliver spurgt om. Og husk, din første indskydelse er ofte den rigtige.

Skriftlig eksamen

Når du skal op til en skriftlig eksamen, gælder de samme regler for selve eksamenssituationen, som ved den mundtlige eksamen.

Men derefter, når du kommer ind og sætter dig ved eksamensbordet, så lad være med at tage dit ur af og lægge det foran dig. Du vil fokusere på tiden og det vil tage energien fra det, du i virkeligheden skal koncentrere dig om. Det er stressende at se på et ur.

Sæt dig så langt fremme i salen, som muligt, så du ikke bliver distraheret af dine medstuderende, der altid synes at være i fuld gang med at skrive, hvor du selv er gået i stå. Lav afspændingsøvelser, hvis bogstaverne flyder ud på papiret.

Træk vejret dybt, læs opgaverne grundigt igennem ger-

ne flere gange, så du er sikker på, at du har forstået, hvad det er, du skal lave.

Begynd med den letteste opgave, medmindre det er nødvendigt at starte fra en ende. Lad være med at gem-



me de letteste opgaver til sidst, så kan du bruge meget tid på en svær opgave, du måske alligevel ikke kan løse.

Bliv siddende tiden ud. Lad være med at gå, selv om du synes, at du ikke kan komme i tanker om at skrive noget. Gå evt på toilettet nogle gange.

Hav evt. en huskeseddel med, hvor du minder dig selv om at spænde af og tage det roligt og læse tingene godt igennem.

Til slut skal det siges, at det gælder om som studerende at komme den dårlige samvittighed til livs. Det gælder om at huske sig selv på alt det, man kan. Når man er i gang med en uddannelse, så kan man mange flere ting, end så mange andre mennesker kan. Vær mere opmærksom på, at du har en masse ressourcer.

Prøv at lære, at tænke positivt om dig selv. Lav evt. en positivliste, hvis det er svært for dig at overbevise dig selv om, at du duer til noget. En positivliste er et stort stykke papir, hvor du skriver alle de ting, du er rigtig god til. Der er meget. Hæng det op ved dit skrivebord eller på din dør og kig på det, hvis du bliver i tvivl om egne evner.

Endelig hvis alt ovenstående ikke nytter noget i forhold til dine studier, så overvej, om du er i gang med den rette uddannelse. Hvis angsten og nervøsiteten er så udpræget, at den hæmmer dig i dit normale liv, så overvej, om der ikke er andre muligheder for dit liv, end at tage netop denne uddannelse.

HUSK DU HAR KUN ET LIV!



KOMPAGNISTRÆDE

Kompagnistræde 21, 2.
1208 København K
Telefon 3312 1911

HANDELS- HØJSKOLEN

Julius Thomsens Plads 10,2.
1925 Frederiksberg C
Telefon 3534 3042

KØBENHAVNS UNIVERSITET AMAGER

Njalsgade 80, 18.1.80
2300 København S
Telefon 3532 9380

DANMARKS TEKNISKE UNIVERSITET

Anker Engelundsvej 1, 101 F,1.
2800 Lyngby
Telefon 7742 4375

ROSKILDE UNIVERSITETS- CENTER

Bygning 03.1.5
Universitetsvej 1
4000 Roskilde
Telefon 4674 2219

ÅRHUS

Rymsgade 23, 1.
8000 Århus C
Telefon 8619 0488

AALBORG

Vesterbro 50,1.
9000 Aalborg C
Telefon 9811 4688

HJØRRING

SEMINARIUM
Skolevængen 45
9800 Hjørring
Telefon 9623 2447

ESBJERG

Kongensgade 77, 2.th.
6700 Esbjerg
Telefon 7513 2533

ODENSE

Hinderupgaard
Niels Bohrs Allé 21
5230 Odense M.
Telefon 6614 0440

STUDENTER- RÅDGIVNINGENS SEKRETARIAT

Kompagnistræde 21, 1.,
1208 København K
Telefon 3312 0480

- Du kan få hjælp af en psykolog eller en socialrådgiver
- Du kan henvende dig personligt eller telefonisk
- Du kan være anonym
- Hjælpen er gratis
- Alle medarbejdere har tavshedspligt
- Din henvendelse registreres ikke af uddannelsesstedet eller anden offentlig instans
- Alle studerende ved SU-berettigede videregående uddannelser kan henvende sig

serie af Anne Rohveder

STOL PÅ DIG SELV!