

Forstå din eksamensangst

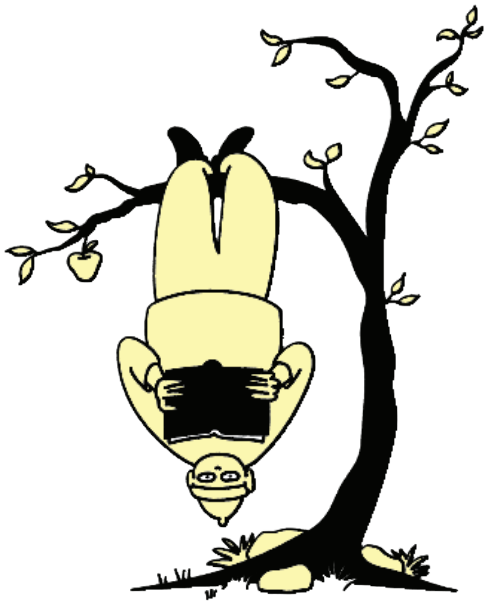
Opgaver, der hjælper dig med at forstå og håndtere eksamensangst

OBS: Disse print selv opgaver skal bruges sideløbende med onlineforløbet om eksamensangst.
Forløbet finder du på **mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/**

Ingen unge skal stå alene medderes følelser

V 1.0

Mindhelper



”Det kræver mod at se sin eksamensangst i øjnene.
Ved at være her har du allerede taget det første skridt.”

- Malene Klindt Bohni,
psykolog og ekspert i eksamensangst

Eksamensangst opgaver

Opgaverne er en forlængelse af de videoer, du ser i forløbet. I videoerne får du viden om eksamensangst. Øvelserne giver dig mulighed for at sætte fokus på, hvordan netop din eksamensangst ser ud, og hvordan du kan arbejde med den.

Der er ikke rigtige eller forkerte svar. Øvelserne handler om at blive klogere på dine egne tanker, reaktioner og strategier i forhold til at gå til prøver. Du kan bruge øvelsesarkene her og nu, men også finde dem frem senere, hvis eksamensangsten dukker op igen.

Lektion 1

Lær din eksamensangst at kende

I lektion 1 hører du om, hvad eksamensangst er. Du bliver introduceret til angst-diamanten, som består af tanker, følelser, krop og adfærd. Når du arbejder med det, skal du prøve at kortlægge din egen eksamensangst, for det er kun dig, der kan beskrive, hvordan din eksamensangst føles.

Øvelse 1 – Hvilke tanker fylder mest?

Sæt kryds ved de tanker, du kan genkende hos dig selv, når du oplever eksamensangst.

Du må sætte så mange krydser, du vil. Du har nok også andre tanker end dem på listen, så tilføj dem på linjerne nedenfor.

- ☐ Hvad nu, hvis jeg pludselig glemmer alt, når jeg er til eksamen?
- ☐ Det her afgør hele min fremtid
- ☐ De opdager nok, at jeg ikke kan noget som helst.
- ☐ Er der noget galt med mig, hvis jeg ikke kan klare det?
- ☐ Jeg bliver aldrig lige så god som mine klassekammerater eller min storebror.
- ☐ Alle tænker, at jeg er dum.
- ☐ Alle andre ser så rolige ud. Er jeg den eneste, der går i panik?
- ☐ Mine forældre bliver skuffede, hvis jeg ikke lever op til deres forventninger
- ☐ Jeg dumper helt sikkert.
- ☐ Jeg er så dum. Jeg kommer til at fejle fuldstændigt.
- ☐ Jeg kan alligevel ikke læse særligt godt, så jeg har tabt på forhånd.
- ☐ Hvis jeg siger noget forkert, så går det helt galt.
- ☐ Jeg kommer aldrig til at lære det.
- ☐ Jeg kommer til at græde inde i lokalet.
- ☐ Censor er ude på at få mig ned med nakken.

Skriv dine egne bud her:

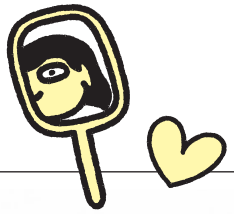


Øvelse 2:
Hvilke følelser fylder mest?

Sæt kryds ved de følelser, du oplever, når du skal beskrive din eksamensangst.

Det kan være, at de følelser, der bedst beskriver, hvad du mærker, ikke er på listen. Så kan du tilføje dem på linjerne nederst.

- ▫ Nervøsitet
- ▫ Angst/frygt
- ▫ Stress
- ▫ Irritation
- ▫ Vrede
- ▫ Overvældelse
- ▫ Frustration
- ▫ Tomhed
- ▫ Skam
- ▫ Mangel på kontrol
- ▫ Ensomhed
- ▫ Skyld
- ▫ Håbløshed
- ▫ Panik
- ▫ Nedtrykthed
- ▫ Svinger meget i humør
- ▫ Ligegyldighed, handlingslammelse, manglende lyst



Skriv dine egne bud her:

Der er ingen rigtige eller forkerte følelser, og du behøver ikke at dele det, du skriver, hvis du ikke har lyst.

Øvelse 3: Hvad mærker du i kroppen?

Sæt kryds ved de kropslige reaktioner, du kan genkende hos dig selv, når du tænker på eller er i gang med eksamen eller prøver. Og tilføj endelig flere på de nederste linjer.

- ▫ Hjertebanken
- ▫ Tør i munden
- ▫ Svært ved at trække vejret
- ▫ Smerter eller trykken i brystet
- ▫ Kvalme eller dårlig mave
- ▫ Sveder
- ▫ Svimmelhed
- ▫ Kuldegysninger eller hedeture
- ▫ Hovedpine
- ▫ Ryster
- ▫ Træthed
- ▫ Muskelspændinger
- ▫ Uro i kroppen
- ▫ Skal tisse hele tiden

Skriv dine egne bud her:

Øvelse 4:
Hvad gør du, når du mærker eksamensangsten?

Sæt kryds på listen, hvis der er noget, du kan genkende.
Hvis du gør andre ting, som ikke står på listen, kan du skrive dem nederst.

Før eksamen:

- ☐ Undgår at forberede mig, læse eller snakke om prøven.
- ☐ Undgår at række hånden op eller fremlægge i klassen.
- ☐ Forbereder mig i lang tid ad gangen uden at holde pauser.
- ☐ Skriver noter eller løser opgaver om og om igen.
- ☐ Trækker mig fra venner og familie.
- ☐ Læser hele natten før eksamen.
- ☐ Sover for meget eller for lidt.
- ☐ Snacker mere, drikker mere kaffe/energidrik og spiser på underlige tidspunkter.
- ☐ Undgår at ses med venner, tage til træning, deltage i fritidsaktiviteter eller at lave ting, der er sjove.
- ☐ Udskyder forberedelsen til sidste øjeblik.
- ☐ Overspringshandler og laver alt muligt andet end at forberede mig.
- ☐ Vender op og ned på mine rutiner, så jeg sover om dagen og forbereder mig om natten.

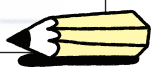
Skriv dine egne bud her:



Under eksamen:

- ◻ Melder mig syg – eller håber, at jeg bliver det.
- ◻ Kommer lige i sidste øjeblik eller alt for tidligt.
- ◻ Bruger kræfter på at prøve at skjule, at jeg er nervøs overfor underviser og censor.
- ◻ Tjekker tiden konstant.
- ◻ Snakker vildt hurtigt.
- ◻ Bliver helt stille, svarer kort eller mumler.
- ◻ Glemmer at tage ting med – computer, noter, produkter eller lign.
- ◻ Prøver at blive hurtigt færdig, så jeg kommer til at lave fejl.
- ◻ Går i stå, fordi der er noget, jeg ikke kan svare på.
- ◻ Undgår at spørge om hjælp.
- ◻ Går i panik, hyperventilerer eller græder.
- ◻ Mister tidsfornemmelsen, bruger meget tid på småting og mangler tid til sidst.
- ◻ Læser ikke eksamensspørgsmålene grundigt nok.
- ◻ Holder øje med, hvornår de andre går, så jeg ikke er den sidste, der forlader eksamenslokalet.
- ◻ Tager medicin.
- ◻ Snyder.

Skriv dine egne bud her:



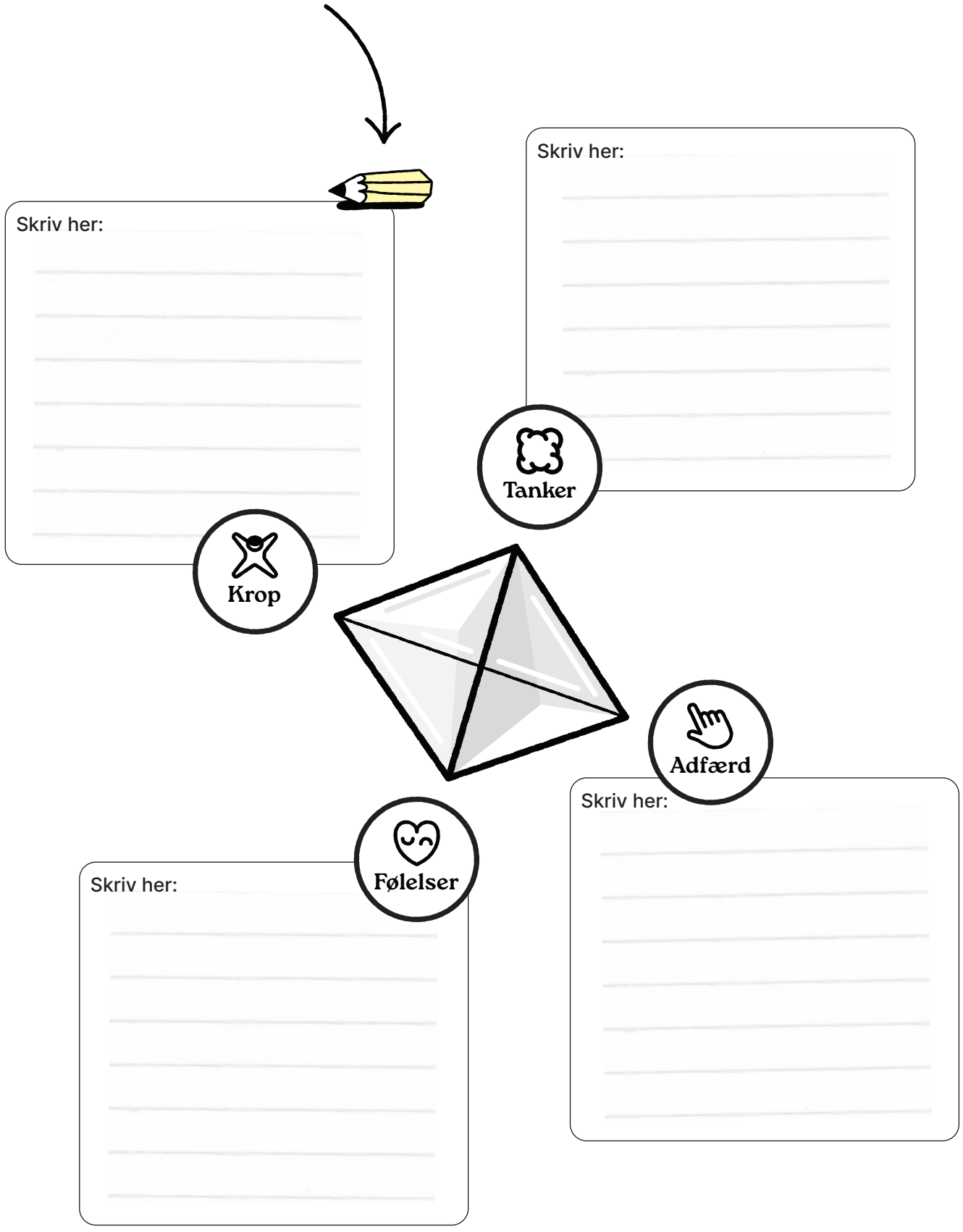
Efter eksamen:

- ◻ Spørger alle om deres resultater eller svar for at sammenligne.
- ◻ Bliver skuffet, næsten uanset hvordan det går.
- ◻ Går direkte hjem og fortsætter forberedelsen til næste eksamen.
- ◻ Lyver om resultatet.
- ◻ Undgår at tale om eksamen.

Skriv dine egne bud her:



Kig på øvelse 1-4 og udfyld diamanten ud fra hvad du har skrevet tidligere:



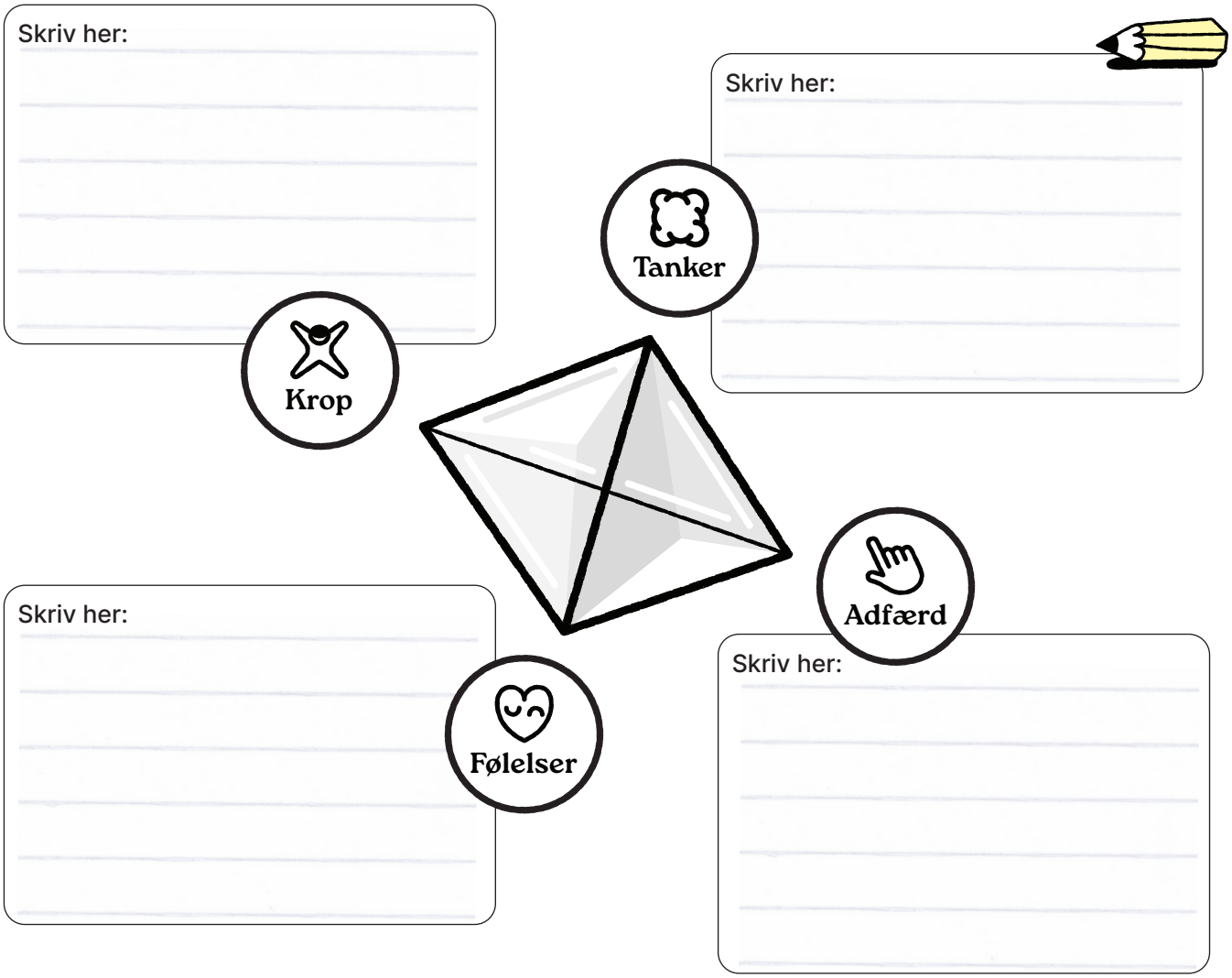
Prøv det selv - læg mærke til dig selv i hverdagen

Når du er i en situation, hvor du oplever noget, der minder lidt om eksamensangst, så prøv at læg mærke til, hvilke tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd, du har.

Det behøver ikke være en situation, hvor du bliver meget nervøs.

Det kan fx være:

- Når du tænker på en prøve eller eksamen.
- Når du læser lektier eller forbereder dig.
- Når læreren taler om karakterer, afleveringer eller prøver.
- Når du sammenligner dig med andre i klassen.
- Når du skal sige noget i timerne, lave gruppearbejde eller fremlægge for klassen.
- Når du arbejder på en aflevering.
- Noget helt andet, hvor du genkender nogle af de samme signaler, som du oplever ved eksamensangst.



HAR DU LYST TIL AT GENSE LEKTION 1 - SE DEN HER:

Lektion 2

Få din krop til at hjælpe dig

I den her lektion skal du arbejde med kroppen. Du skal prøve en række øvelser, som kan hjælpe dig med at få ro på kroppen, og du skal også høre mere om, hvordan din vejrtrækning kan være en genvej til at få ro på hovedet og eksamensangsten.

For som du hørte i lektion 1, så hænger alle delene af angst-diamanten sammen.

Øvelse 1: Hvilken øvelse fungerede bedst for dig?

Sæt kryds ved den øvelse, du bedst kunne lide

- ☐ Rysteturen
- ☐ Box Breathing
- ☐ Fingre, tæer, skuldre

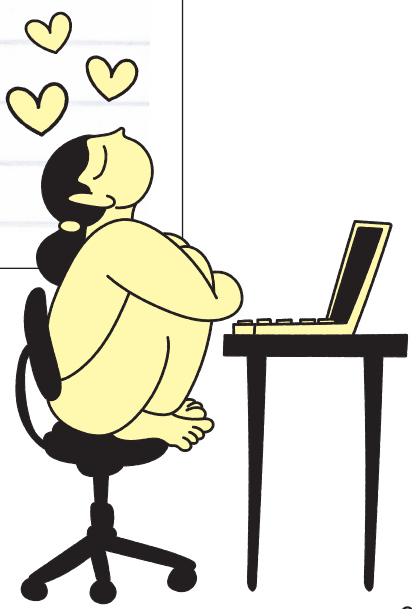
Hvad fik du ud af øvelsen?

- ☐ Gav ro
- ☐ Ikke noget for mig
- ☐ Var ubehagelig
- ☐ Gav fokus
- ☐ Var for svær
- ☐ Svært at vurdere

Andet: _____

Hvornår kan du bruge øvelserne?

Tænk på, om der er situationer eller tidspunkter, hvor øvelserne vil passe godt ind.



Øv dig i at finde ro

Hvis du fandt en øvelse, du godt kunne lide, så prøv den i løbet af ugen, og læg mærke til, hvad der sker.

Jo mere du træner øvelsen, jo lettere bliver den at lave.

Du man f.eks. prøve en øvelse, når du føler dig presset. Du kan også prøve en øvelse, inden du skal sove. Øvelserne kan nemlig også hjælpe dig med at falde i søvn.



HAR DU LYST TIL AT GENSE LEKTION 2 - SE DEN HER:

RO

Ro hjælper dig med at finde ro i kroppen og hjernen – med øvelser, lyde og vejrtrækning. Du kan bruge den til at falde i søvn, få ro på kroppen, dæmpe de larme tanker eller holde en god pause for dig selv.

Søg efter "Ro" i App Store eller Google Play



Lektion 3

Du behøver ikke tro på dine tanker

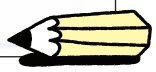
I lektion 3 handler det om dine tanker. Du skal arbejde med de tanker, der spiller en rolle i din eksamensangst. Og du skal afprøve metoder, der gør det lidt lettere at forholde dig til dem.

En vigtig pointe i lektionen er, at du ikke behøver at tro på dine tanker og gøre, som de siger. De er bare tanker.

Øvelse 1:
Mikrorefleksion

Nu har du 30 sekunder til at skrive en tanke ned, som du har eller har haft om prøver eller eksaminer. Prøv at lade være med at vurdere den eller dømme den:

Skriv her



Øvelse 2:
Vær en detektiv i dine egne tanker

Eksempel på tanke:

Jeg går helt i sort og dumper mundtlig eksamen i fysik

Taler for:

- Jeg var meget nervøs sidste gang.
- Jeg glemmer nogle gange fagbegreber.
- Fysik er virkelig ikke mit yndlingsfag, og der er nogle ting, jeg ikke forstår.

Taler imod:

- Jeg er ikke dumpet før, selvom jeg er gået i sort.
- Jeg har fulgt med i løbet af året og forberedt mig til en del af timerne.
- Min lærer ved godt, jeg er nervøs, og vil hjælpe mig.
- Jeg har lagt en plan for, hvad jeg vil gøre, hvis jeg går i stå.

Mere realistiske tanker:

- "Jeg bliver nok nervøs, men jeg har klaret det før, og jeg kan godt komme videre, selv hvis jeg går i stå, for jeg har en plan for, hvordan jeg får ro på kroppen."
- "Det bliver sikkert en udfordring at komme igennem, og selv hvis det går helt galt, så kan jeg altid gå til reeksamen."

OBS. øvelsen fortsætter på næste side

Trin 1: Hvad taler for tanken?

Brug din tanke fra øvelse 1, hvis du kan – ellers find på en anden.

Nu skal du samle beviser for, at tanken er sand. Tænk over, hvad der taler for tanken.

Tænk f.eks. på:

- Er det sket før?
- For hvem?
- Indsæt svarboks her
- Hvor ofte?
- Hvad taler for tanken?

Trin 2: Hvad taler imod tanken?

Nu samler du beviser for det modsatte, altså at tanken ikke er sand.

Tænk f.eks. på:

- Erfaringer, hvor det gik bedre end frygtet
- Hjælp, støtte eller ressourcer, du har
- Hvad der plejer at ske for de fleste

Hvad taler imod tanken?

Trin 3: Find en mere realistisk tanke

Nu har du leget detektiv og samlet beviser for og imod tanken. Nu skal du prøve at se, om du kan formulere en mere realistisk tanke på baggrund af det, du har fundet frem til.

En mere realistisk tanke:

Ideer til realistiske tanker:

- Klappen går ned
- - ”Selvom jeg går i stå, så er min lærer der til at hjælpe mig med at komme videre. De vil mig det bedste.”
- ”Jeg har lagt en plan for, hvad jeg vil gøre, hvis jeg går i sort, og jeg har lært, hvordan jeg kan berolige eller distrahere mig selv og ikke gå i panik.”

Hele min fremtid er tabt, hvis jeg ikke klarer den:

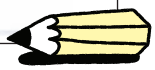
- ”Selvom det ikke går så godt, som jeg gerne vil, så kan det være, det går bedre end forventet i andre prøver.”
- ”Min fremtid afhænger af mange ting – ikke kun af denne ene prøve. Selvom det kan føles som en katastrofe nu, vil det ikke betyde det samme om et år.”

Alle kan se, jeg er nervøs:

- ”Jeg føler mig nervøs indeni, men det er mindre synligt for folk omkring mig.”
- ”Der er ingen skam i at være nervøs. Alle er nervøse til eksamen.”

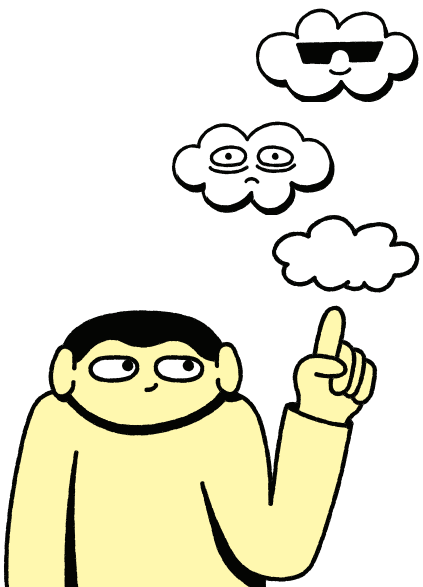
Øvelse 3:
Prøv "Lige nu har jeg tanken, at ..."

Skriv en kort tanke om eksamen:



Skriv nu tanken igen med de 6 ord foran: "Lige nu har jeg tanken, at ..."

Føles tanken anderledes, når du skriver den på denne måde? Hvordan?



Øvelse 4:
Skriv 3 støttende sætninger til dig selv



Skriv tre sætninger, du gerne ville høre, når presset stiger:

Du kan sætte ring om tre fra listen her, hvis det er lettere:

- ◻ Det giver mening, at jeg er nervøs.
- ◻ Jeg er ikke alene om at have det sådan.
- ◻ Nervøsitet betyder ikke, at jeg ikke kan.
- ◻ Jeg behøver ikke gøre det perfekt.
- ◻ Jeg skal kun tage næste skridt – ikke hele eksamen på én gang.
- ◻ Jeg gør det så godt, jeg kan lige nu.
- ◻ Jeg er ikke forkert, bare fordi jeg er presset.
- ◻ Jeg har brug for støtte, ikke skæld ud.
- ◻ Hvis jeg går i stå, kan jeg komme videre igen.
- ◻ Det her er en eksamen – ikke en test af min værdi som menneske.
- ◻ Én eksamen afgør ikke hele min fremtid.

Hvis du kun måtte tage én beroligende sætning med ind til eksamen, hvilken en skulle det være?

Min eksamenssætning:



Jo mere du øver teknikkerne, jo lettere bliver det at håndtere dine tanker.
Prøv dem, både når tankerne stikker af, og når du har ro på.

HAR DU LYST TIL AT GENSE LEKTION 3 - SE DEN HER:

Parker dine tanker

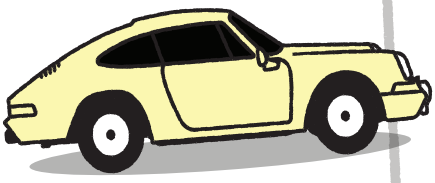
Er dine tanker også fyldt med alle mulige tanker i eksamensperioden?

Prøv at få dem ud af hovedet ved at skrive dem ned på et stykke papir.

Se papiret som en parkeringsplads. Når tankerne først er parkeret, behøver de ikke længere køre rundt i hovedet.

Parkér evt. et par tanker her:

Fuck .. Shit .. Gider ikk' ..
Fuck fuck fuck fuck ..



4 Eksaminer før sommer - jeg dør ..

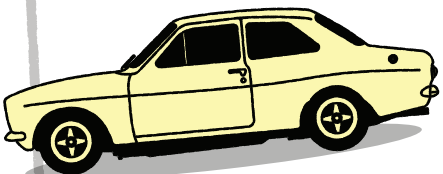
Mit værelse er klamt!
- Jeg burde gøre rent ..

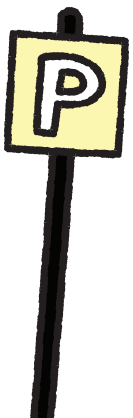
Gad vide om det nye paradise afsnit er kommet ud ?

Jeg forstår mennesker mindre end integraler og dem fatter jeg minus af ..

Kunne også bare give op og få arbejde hos bageren ..

censor er sikkert en ond dæmon med dødstentakler ..





Fuck!

Lektion 4

Gør noget andet, end angsten fortæller dig

Lektion 4 handler om din adfærd, når du mærker eksamensangst. For angsten prøver nemlig at fortælle dig, at du enten skal kæmpe eller flygte. Det kan være at overforberede dig og aldrig holde pauser eller at overspringshandle helt vildt.

I lektionen skal du lære at lave en aftale med dig selv, som kan hjælpe dig, både når du kæmper, og når du flygter.

Til sidst får du en hel masse konkrete råd, tips og overvejelser, du kan bruge før og under eksamen.

Øvelse 1: Kend din autopilot

Trin 1: Sæt kryds ved de handlinger, du kan genkende.

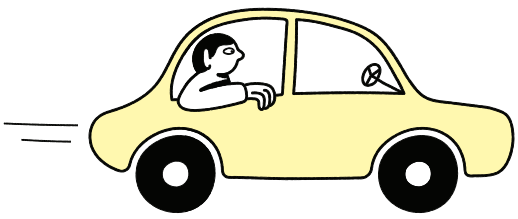
- ☐ KAMP – når angsten siger 'mere!'
- ☐ Jeg læser uden pause.
- ☐ Jeg føler, jeg aldrig gør nok, uanset hvor meget jeg forbereder mig.
- ☐ Jeg får dårlig samvittighed, når jeg holder fri.
- ☐ Jeg presser mig selv hårdere og hårdere.
- ☐ Jeg dropper at mødes med venner, gå til fritidsaktiviteter eller på arbejde, fordi jeg skal læse til eksamen.
- ☐ Jeg læser hele tiden og holder kun få hurtige spisepauser – eller slet ingen.

FLUGT – når angsten siger 'væk!'

- ☐ Jeg udsætter og siger til mig selv, at jeg gør det efter frokost/om en time/i morgen.
- ☐ Jeg overspringshandler og siger til mig selv, at jeg fx også lige skal rydde op.
- ☐ Jeg undgår at tænke på eksamen.
- ☐ Jeg kan ikke komme i gang.
- ☐ Jeg prøver at lade, som om det ikke findes.
- ☐ Jeg melder mig syg eller undgår eksamen på andre måder.

Trin 2: Hvilken autopilot går oftest i gang hos dig?

- ☐ kamp.
- ☐ flugt.
- ☐ begge dele, der skifter lidt hele tiden.



Øvelse 2:
Mine strategier på kort og lang sigt

Nu skal du prøve at se, om du kan finde nogle handlinger, der trækker i den anden retning. Til sidst skal du lave en aftale med dig selv om, hvad du vil prøve.

Trin 1: Hvad gør jeg typisk?

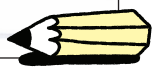
Op til eksamen plejer jeg at ...

- ▫ forberede mig uden pause
- ▫ overforberede mig
- ▫ udsætte og overspringshandle
- ▫ undgå at forberede mig

Andet:

Trin 2: Hvad giver det mig lige nu?

På kort sigt hjælper det mig, fordi:



(fx "jeg føler mig mere tryg" / "jeg slipper for ubehaget" / "Jeg taber ikke ansigt")

Trin 3: Hvad kan det koste på længere sigt?

På længere sigt kan det betyde, at:

(fx "jeg bliver mere udmattet"/ "angsten vokser" / "jeg mister kontrol" / "jeg lærer mig selv, at jeg er nødt til at gøre det og det for at holde angsten nede")

OBS. øvelsen fortsætter på næste side

Trin 4: Hvad kunne være en mere hensigtsmæssig strategi?

Uhensigtsmæssig: Læse i seks timer i streg uden pauser hver dag.

Bedre: Forberede mig i 45 minutter ad gangen og holde fri efter kl. 15 og i weekenden.

Uhensigtsmæssig:

Bedre:

Uhensigtsmæssig:

Bedre:

Fx:

- Læse ALT flere gange, så jeg ved, jeg kan huske det
- Få overblik over pensum og øve svar på spørgsmål med en klassekammerat.

Øvelse 3:
Lav en aftale med dig selv

Trin 1: Hvad er din største udfordring lige nu?

Tænk over om din største udfordring er at komme i gang, eller om det er at huske at stoppe og holde pause i din forberedelse.

Bagefter skal du lave aftalen med dig selv.

Trin 2: Hvad vil du aftale?

Vælg noget helt småt og realistisk.

Jeg starter kl. _____

Jeg starter med at _____

_____

Jeg stopper kl. _____

Eksempel: "Jeg starter kl. 9 med at få overblik over mine noter. Jeg stopper kl. 9.35."

Trin 3: Hvad vil angsten sige?

Når du prøver at holde aftalen, vil angsten måske larme.
Færdiggør sætningen med det, du tror den vil sige:

Angsten vil nok sige, at ...

(fx "du når ikke nok" / "du må ikke holde pause" / "det nytter ikke")

Hvad kunne være et godt modsvar til det, som du kan minde dig selv om, når angsten råber op?

(fx "det er vigtigt at få en succesoplevelse og dele opgaven op i små bidder" / "min hjerne har brug for en pause" / "jeg øver mig, og det er det vigtigste")

OBS. øvelsen fortsætter på næste side

Trin 4: Få hjælp til din aftale

Hvem eller hvad kan hjælpe mig med at overholde aftalen?

Det hjælper mig, hvis:

(fx ”jeg har skrevet det ned på en seddel foran mig”/ ”jeg har sat en alarm og lagt min telefon væk” / ”jeg tjekker ind hos min eksamensbuddy”)



God tips til konkrete strategier, som du kan bruge til at erstatte dine uhensigtsmæssige strategier

Gode råd i eksamensperioden:

- Få styr på, hvad eksamen går ud på: Form, pensum, krav og praktiske rammer.
- Planlæg eksamensperioden realistisk med tydelig struktur, overblik og buffer – gerne visuelt.
- Hold fast i din hverdag, og sørg for faste pauser, fritid og aktiviteter, der ikke handler om skole.
- Planlæg gode rammer, der passer til dig: Læg telefonen helt væk, arbejd i 45 minutter ad gangen, bloker distraherende apps eller læs op sammen med en ven.

Gode råd 24 timer før eksamen:

- Stop paniklæsning i god tid, og brug aftenen på ro og hygge.
- Få sovet – og hvis du ikke kan sove, så prøv at hvile uden at stresse over det.
- Gør alt praktisk klar aftenen før (tøj, taske, noter, computer, oplader, ID, snacks).
- Undgå karaktersnak, sammenligning og skrækhistorier fra andre.
- Aftal noget rart efter eksamen, så du har noget at se frem til.

Gode råd til skriftlig eksamen:

- Start med at læse hele opgaven igennem, så du danner dig et overblik.
- Lav en brainstorm, hvis du er helt blank eller ikke ved, hvilken opgave du skal vælge.
- Gem ofte, hvis du arbejder på computer – og læg mærke til, hvor du gemmer.
- Hvis du oplever høj angst, manglende koncentration eller forvirring, så hold en lille pause fra opgaven – fx ved at gå på toilettet, fokusere på din vejrtrækning eller bevæge dig.

Gode råd til mundtlig eksamen

- Hils på lærer og censor, og kig dem i øjnene og smil.
- Drik vand, når du har brug for at samle tankerne.
- Du må gerne få gentaget et spørgsmål – eller bede om, at din lærer siger det på en anden måde.
- Hvis klappen går ned, kan det være godt at fortælle, hvad der sker i dig.
- Tal i et roligt tempo, og husk, at det er en naturlig del af almindelige samtaler at holde pauser for lige at tænke sig om.

HAR DU LYST TIL AT GENSE LEKTION 4 - SE DEN HER:

Lektion 5

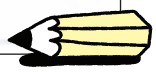
Det første trin

Nu er det tid til, at du skal begynde at skubbe lidt til angsten. I lektionen hører du om, hvordan du kan tage de første små skridt i retning af at udfordre den.

Det kan godt være lidt ubehageligt, men det lærer din hjerne, at du kan mere, end du tror. Og du får en masse gode tips med på vejen.

Øvelse 1:
Minirefleksion

Prøv om du kan komme i tanke om noget, der gjorde dig nervøs eller usikker, men som blev lidt lettere, da du havde øvet dig:



Hvorfor blev det lettere? Hvad gjorde du?

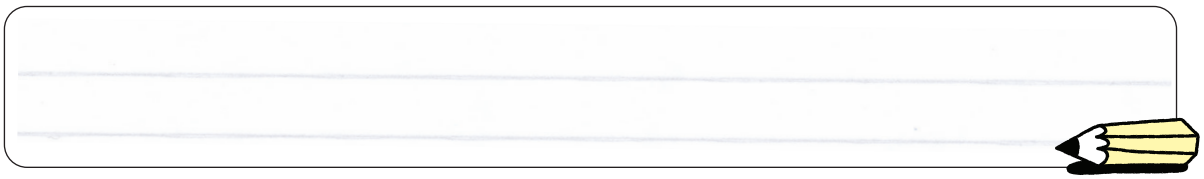
Eksempler:

- Jeg var usikker på at række hånden op. Først ventede jeg altid på, at andre svarede. Senere begyndte jeg at række hånden op, når jeg var ret sikker. Jeg blev stadig nervøs, men følelsen fyldte mindre, jo flere gange jeg gjorde det.
- Jeg var nervøs for at starte i en ny klasse. I begyndelsen sagde jeg ikke så meget og holdt mig for mig selv. Men jeg begyndte at sige hej og snakke lidt med nogle få. Det blev lettere, fordi jeg vænnede mig til situationen.
- Jeg var bange for at stå på skateboard. Jeg kiggede altid på, når de andre gjorde det. Men jeg øvede mig først ved at stå lidt hjemme bag ved huset, og opdagede at det ikke var så farligt at falde, som jeg troede. Det blev lettere, da jeg spurgte min kammerat om hjælp til gode teknikker.

Øvelse 2:
Lav din egen træningstrappe

Nu skal du prøve at lave din egen træningstrappe. Der er eksempler neden under øvelsen, hvis du har brug for inspiration.

Trin 1: Hvad er dit endelige mål?



Fx: At gå til mundtlig eksamen, selvom jeg er nervøs

Trin 2: Find små øvetrin

Skriv 6 idéer ned til ting, du kan gøre for at udfordre eksamensangsten. Tænk på handlinger, hvor du i små skridt øver det, du er bange for, og som kan hjælpe med at opnå dit mål.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Du kan også plukke fra eksemplerne her:

- Række hånden op i mit stærkeste fag.
- Række hånden op, selvom jeg ikke er sikker på mit svar.
- Øve mig i at holde oplæg foran min familie eller en klassekammerat.
- Lave en fremlæggelse i klassen sammen med nogle andre.
- Være i det lokale, hvor eksamen holdes, når bordene er sat op.
- Øve mig på gamle eksamensopgaver.
- Lytte til andres fortællinger om at være nervøs til eksamen.
- Læse mine gamle opgaver igennem.
- Stille et spørgsmål til min lærer om noget, jeg er usikker på.
- Være med til en prøveeksamen.
- Forklare mit emne for nogen, der ikke ved så meget om det.
- Tale om en ubehagelig eksamensoplevelse med en, du stoler på.
- Få andre til at give mig konstruktiv feedback på mit oplæg.
- Øve hvad du vil sige eller gøre, hvis du går i stå, eller hvis klappen går ned.

Trin 3: Udfyld trappen

Skriv dine trin ind i trappen fra lettest nederst til sværest øverst.

EKSEMPEL:

Trin 6: Gå til eksamen.

Trin 5: Øve hvad du vil sige eller gøre, hvis du går i stå, eller hvis klappen går ned.

Trin 4: Øve mig i at holde oplæg foran min familie eller en klassekammerat.

Trin 3: Række hånden op i mit stærkeste fag.

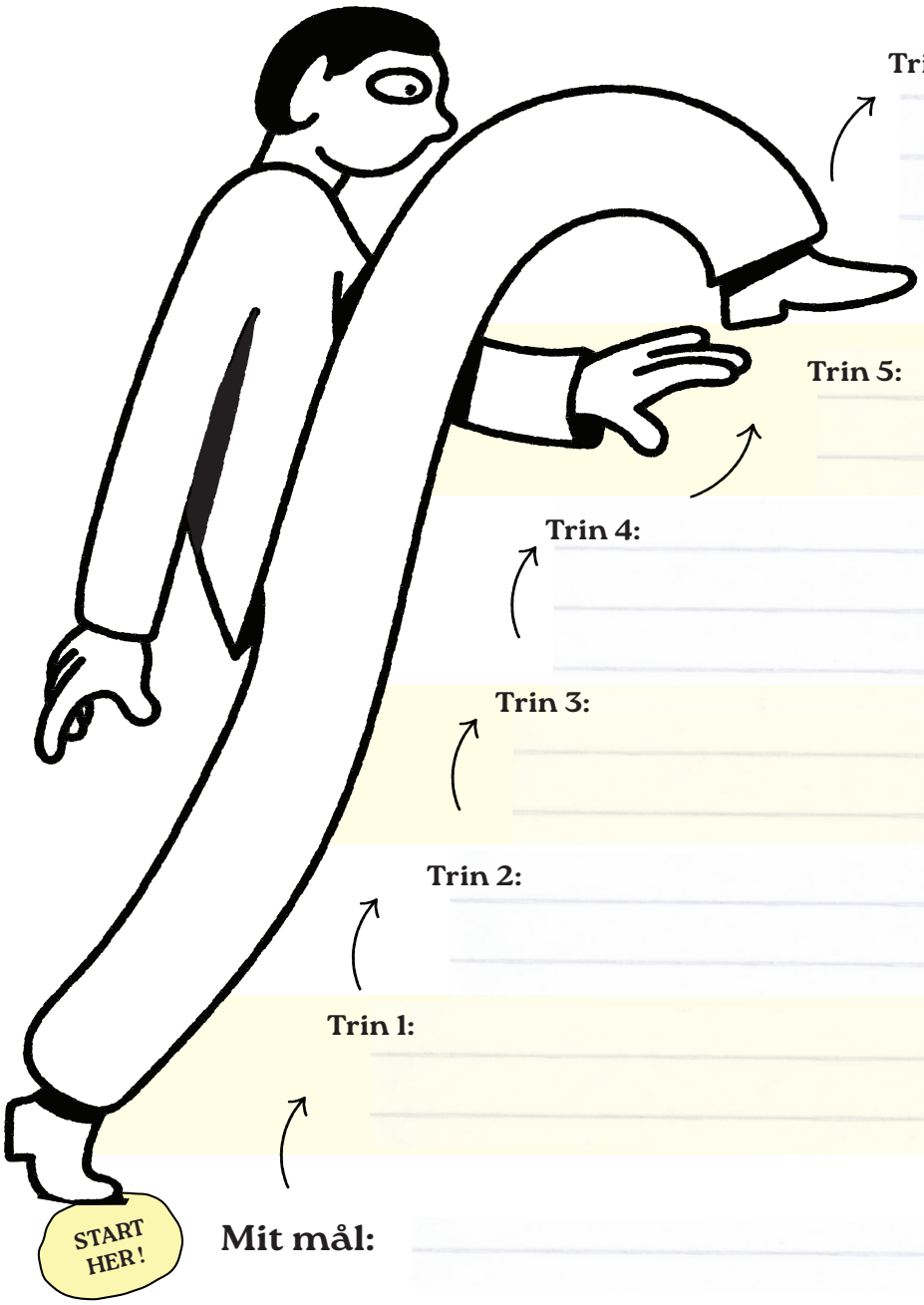
Trin 2: Forklare mit emne for nogen, der ikke ved så meget om det.

Trin 1: Tale om en ubehagelig eksamensoplevelse med en, du stoler på.

Mit mål: At kunne gå til mundtlig eksamen, selvom jeg er nervøs.

Husk: Start nederst på trappen.

Ét trin ad gangen. Det er bedre at tage et lille trin flere gange end ét stort trin én gang.



Øvelse 3:
Læg en plan

Læg en plan for at tage det første skridt på træningstrappen:

Jo mere konkret du kan være, jo bedre.

Mit første lille trin er:

Hvornår gør jeg det:

Eksempel:

- Mit første lille trin er at tale med min mor og far om en ubehagelig eksamensoplevelse.
- Hvornår gør jeg det? Under aftensmaden på onsdag.

HAR DU LYST TIL AT GENSE LEKTION 5 - SE DEN HER:

Udforsk eksamenssiden på Mindhelper.dk

Her finder du personlige fortællinger fra andre unge, en masse viden om eksamen og flere konkrete øvelser, der kan hjælpe dig med at finde mere ro.

Du kan også se med på Instagram og se hvordan andre tackler eksamensangst, høje forventninger eller bare det der, at være ung og menneske.



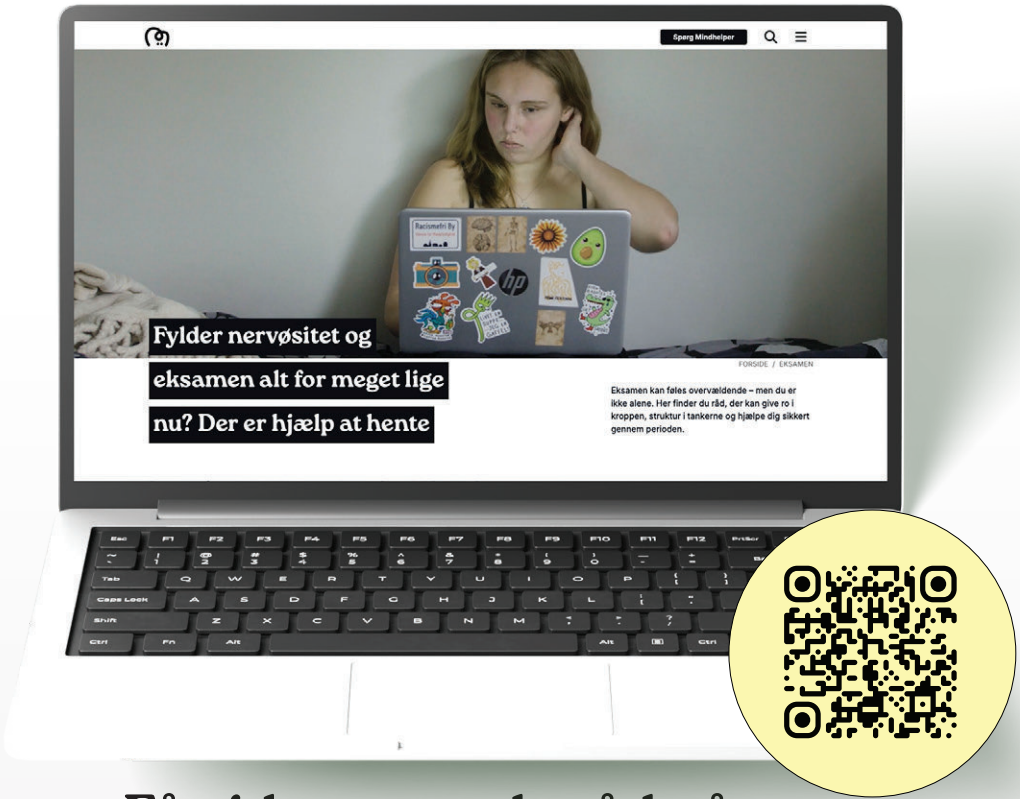
Diktes personlige fortælling

Eksamen er dér, hvor jeg føler, at jeg mister kontrollen allermest

Førstehjælp til nervøsitet med Simon Krohn

Få ro på eksamens-nerverne med din vejrtrækning





Få viden og gode råd på ↗ Mindhelper.dk/eksamen

Tjek fx. vores guide til eksamensperioden.
Eller vores panik-guide til de sidste 24 timer før en eksamen.