Vejlederguide

Gruppeforløb om eksamensangst



Mindhelper

Det hurtige overblik

- Målgruppe: Elever 13-25 år i grupper på 3-15 elever.
- Materialet er særligt målrettet ungdomsuddannelser og FGU.
- Tid: 1 lektion á 90 minutter + 4 lektioner á 45 min (kan justeres efter behov).

OBS: Du skal printe øvelsesark til eleverne, inden I skal i gang med at følge forløbet.

LEKTION 1 – 90 MIN

Lær din eksamensangst at kende

Introduktion og ryst-sammen i gruppen. Gør eleverne klogere på, hvordan eksamensangst viser sig hos dem hver især.

LEKTION 2 – 45 MIN

Få din krop til at hjælpe dig

Eleverne arbejder med, hvordan kroppen – og særligt vejrtrækningen – kan bruges som en indgang til at dæmpe uro og alarmberedskab i eksamensperioden og i eksamenssituationer.

LEKTION 3 – 45 MIN

Du behøver ikke tro på dine tanker

Lektionen hjælper eleverne med at forholde sig anderledes til deres tanker, så de ikke kommer til at overtage og give mere eksamensangst.

LEKTION 4 – 45 MIN

Gør noget andet, end angsten fortæller dig

Her ser eleverne, at de selv kan tage styring frem for at lade angsten have kontrollen, og at de kan ændre uhensigtsmæssige handlestrategier. Lektionen kan evt. udvides til 90 minutter.

LEKTION 5 – 45 MIN

Det første trin

Lektionen klæder eleverne på til at begynde at skubbe til angsten gennem eksponering, så de kan tage de første små skridt til at tage kontrollen tilbage over angsten.



Vejlederguide – Forløb om eksamensangst

Kære vejleder

Velkommen til forløbet om eksamensangst.

Materialet er udviklet for at hjælpe dig med at facilitere gruppeforløb for unge, der oplever eksamensangst. Du behøver ikke være ekspert i angst – materialerne hjælper med formidling og introduktion af øvelser, så du kan bruge din energi på at skabe tryghed, struktur og gode samtaler i gruppen.

I denne vejlederguide finder du trin-for-trin-guides til de enkelte lektioner sammen med forslag og tips til, hvordan du kan gribe forløbet an på en god og tryg måde.

Vi har lagt os i selen for at gøre det så let som muligt for dig at tage materialet i brug. Derfor vil vi hellere give dig lidt for meget end lidt for lidt – så kan du altid skippe det, du ikke har brug for.

Forløbets formål

Forløbets formål er at:

- **give unge en bedre forståelse af deres eksamensangst**
- **give dem konkrete færdigheder og handlemuligheder**
- **styrke oplevelsen af ikke at stå alene**

Forløbet er udviklet som et mestringsforløb, hvor fokus er på forståelse, genkendelse og små skridt, der kan gøre en forskel i hverdagen og i eksamenssituationen.

Materialet er udviklet af Mindhelper i samarbejde med psykolog Malene Klindt Bohni, som er medforfatter på bogen *Eksamensangst*. Hun har stor erfaring med at undervise vejledere på ungdomsuddannelser i at afholde gruppeforløb for unge med eksamensangst.

Forløbet er udviklet med støtte fra TrygFonden.

Sådan er materialet bygget op

Lektionerne består af korte videoer, øvelser og oplæg til gruppesnakke.
Du finder indgangen til gruppeforløbet her: mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/
Materialet består af fem lektioner. Første lektion er berammet til 90 minutter, og de fire resterende er berammet til 45 minutter.

Materialet kan justeres, alt efter hvad der passer jeres tidsramme, så du fx kan afvikle alt som 90-minuttersmoduler eller plukke i lektionerne, hvis du ikke har fem lektioner at gøre godt med.

Vi har markeret de vigtigste elementer med *.

Målgruppe

Forløbet er målrettet ungdomsuddannelser og FGU, men kan anvendes af alle, der kæmper med frygt for prøver og eksaminer.

Jo flere elever du har på forløbet, jo længere tid vil det tage at lave de øvelser i plenum, der er indlagt. Vi har udarbejdet materialet til en gruppestørrelse på 3-15 elever, så har du en større gruppe, anbefaler vi, at I enten er to vejledere, deler gruppen eller afsætter mere tid til lektionerne.

Vi har gjort det så nemt som muligt at anvende forløbet, men da øvelseshæftet er et fysisk materiale, kan det være en god ide at læse højt, hvis du har elever, der kæmper med ordblindhed.

Hvorfor kalder vi det eksamensangst?

Mange unge genkender ordet angst som en præcis beskrivelse af deres oplevelse i eksamens-situationer, og betegnelsen skaber derfor genkendelighed og sænker tærsklen for at søge hjælp. Samtidig giver det mulighed for at arbejde med at nuancere forståelsen af angst: at reaktionen i sig selv er menneskelig og meningsfuld, men at den kan blive så stærk, at den kræver strategier til regulering.

Betegnelsen er således ikke diagnosticerende, men et pædagogisk og fagligt afsæt for at normalisere, afmystificere og målrette støtten. Men I vælger selvfølgelig helt selv om I hellere vil kalde det "Bliv klar til eksamen", eksamensnervøsitetskursus eller noget helt tredje.

Supplerende materiale

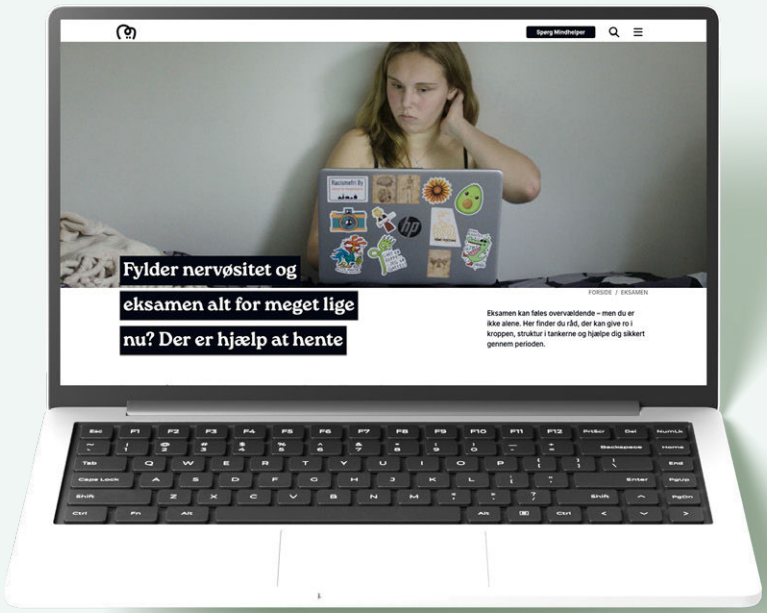
Forløbet er udviklet til at bruge i grupper, men Mindhelper rummer også artikler, videoer og personlige fortællinger om eksamensangst og -nervøsitet, som du kan tippe elever om individuelt. Vi har samlet det hele på en temaside om eksamen her: mindhelper.dk/eksamen/

Har du spørgsmål, feedback eller idéer til materialet, er du meget velkommen til at kontakte os via Mindhelper.dk/kontakt.

Rigtig god fornøjelse med forløbet.

De bedste hilsner

MINDLHELPER



Forbered dig på forløbet – praktik, slik og etik

Praktik

Hvem afvikler?

Det kan være rart at være to vejledere til at afvikle kurset, så der altid er én vejleder til at tage hånd om elever, der måske reagerer på materialet. Men forløbet kan afvikles med en vejleder.

Hvornår?

Vi anbefaler, at du afvikler gruppeforløbet i god tid inden eksamen. Det betyder, at der gerne skal være mindst en måned mellem sidste lektion og første eksamen, så eleverne kan nå at arbejde med eksponering, inden prøverne går i gang.

Hvem deltager?

Det er vigtigt, at dem, der deltager i forløbet, oplever en form for eksamensangst eller nervøsitet – det er trygt for gruppen at vide, at de alle er i samme båd.

Vi anbefaler, at deltagelse er frivilligt, da eleverne deler ud af egne erfaringer, og det kan være svært.

Nogle opfordrer elever til at deltage i kurset baseret på viden fra start-samtaler, eller når lærere spotter eksamensangst tidligt på uddannelsen. Andre bruger udelukkende, at elever selv tilmelder sig, eventuelt efter kurset er blevet omtalt på en samling.

Jeg har ikke lige fem lektioner at kaste efter det!

Ingen problemer – du kan sagtens justere forløbet, så det passer ind i jeres hverdag. Vi har markeret de vigtigste videoer og øvelser for dig med *, så du ved, hvad du skal prioritere.

Slik (eller: gør møderne lidt særlige)

Mange elever sætter pris på, at det er hyggeligt at være i gruppen. Overvej at tage nogle snacks med, køb noget kage, eller lav kaffe, kakao eller te. Det har nemlig en betydning for, at man føler sig godt taget imod i gruppen, og at det er hyggeligt at være der. Derfor kan det også være en ide at finde et hyggeligt rum på skolen. Det kan fx være et mødelokale eller et klasselokale, hvor I kan sidde, så alle kan se hinanden i øjnene.

Det kan også have en positiv effekt at sende en besked til eleverne mellem lektionerne, hvor du tilkendegiver, at du glæder dig til at se dem, hvad lektionen skal handle om, og hvor det skal foregå. Herunder er der et forslag til, hvad du kan sende ud til dem, inden I mødes første gang.

Tag imod eleverne inden forløbet

Vi har lavet en velkomstvideo, du kan sende med. Den giver bedst mening at dele, hvis du følger forløbet lineært.

Velkomstvideoen giver eleverne overblik over forløbet og introducerer de materialer, de kommer til at arbejde med (øvelseshæfte, videoer og træning mellem lektionerne).

Videoen findes her: mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/forberedelse-elev/

Udkast til en følgetekst, du kan tilpasse:

Hej

Lige om lidt mødes vi første gang for at snakke om at blive klar til eksamen og arbejde med eksamensangst. Jeg glæder mig til at se dig.

Jeg sørger for lidt snacks, kaffe og te. Vi mødes d. X kl. X i lokale X.

Ideen med forløbet er at give dig en bedre forståelse af, hvad eksamens-

angst er, og hvordan den ser ud for dig. Og så får du også værktøjer og strategier, der forhåbentlig kan gøre det lidt lettere at gå til eksamen, som vi skal øve sammen.

Denne video giver lidt mere info om, hvad vi skal i forløbet:

mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/forberedelse-elev/

Skriv til mig, hvis du har nogle spørgsmål til forløbet.

Kh X

Etik

Rammer for deltagelse

Det er en god ide at stille nogle forventninger op for deltagelse, inden I kommer i gang.

Tryghed, tillid, gensidig respekt og ”god stil” er nøgleord.

Vi har skrevet et forslag ind i lektion 1:

- **Det, der siges her i rummet, bliver i rummet.**
- **Vi lytter uden at afbryde eller dømme.**
- **Alle får mere ud af det, når vi deler vores erfaringer, men det er okay at sige pas.**

Etik (fortsat)

Etiske overvejelser

Overvej, inden forløbet går i gang, hvordan du forholder dig til komplekse situationer som:

- **Elever, der deler handlestrategier som "jeg tager to shots inden eksamen" til gruppen.**
- **Elever, der ikke er opmærksomme på, hvis de kommer til at dele for private detaljer.**
- **Elever, der er meget slemt ramt af eksamensangst – måske mere end du var klar over i forvejen, og som du vurderer har brug for et behandlingstilbud eller en ekstra indsats.**
- **Elever, der deler information om, at de tidligere har snydt til eksamen – måske endda på nuværende uddannelse.**

Guide til facilitering af gruppeforløb

Hvis du har afviklet gruppeforløb før, kan du springe dette afsnit over.
Men til dig, der ikke har erfaringer med gruppevejledning, har vi lavet en lille inspirationsguide.

Hav en fast opstart og afslutning – det giver tryghed. Vi bruger i dette forløb "tjek ind som dyr" og "tjek ud som popcorn", som introduceres i aktivitetsplanen til lektion 1.

Din rolle er ikke at være ekspert eller terapeut. Du er den, der skaber trygge rammer og holder strukturen. De unge er eksperter i deres egen eksamensangst – din opgave er at hjælpe dem med at dele og lære af hinanden.

Tillid bygges langsomt. Forvent ikke dyb deling i første lektion. Respekter, at det tager tid, og vær tålmodig med stilheden.

Hvordan styrer jeg en gruppesnak?

Sørg for, at alle kan se hinanden: Det er en god ide at afholde forløbet i et rum, hvor I kan kigge hinanden i øjnene.

Brug tavshed strategisk: Stil et spørgsmål, og vent 5-10 sekunder. Det føles langt, men tavsheden giver eleverne tid til at tænke. Modstå fristelsen til at fylde den ud selv. Træk den gerne længere, end du synes er behageligt.

Anerkend uden at evaluere: I stedet for "Godt svar!", så kan du sige "Tak for at dele" eller "Hmm, det genkender I andre måske også?"

Omformuler, spejl tilbage, og efterlys hjælp: Hvis en ung siger "Det er bare, som om jeg slet ikke kan komme i gang, lige meget hvor meget jeg prøver", kan du lægge det ud i rummet og sige "Så når du ikke kan komme i gang, så føler du dig helt fastlåst. Er der andre der genkender det, og som måske har haft en god strategi til det?"

Hjælp alle (dem, der vil) med at komme til orde: Hvis det er en udfordring at få alle til at sige noget, kan du lave en strammere styring af delingerne af erfaringer i plenum og efterlyse input fra elever, der endnu ikke har sagt noget. Du kan også bede eleverne tale sammen i par, inden de deler i gruppen.

Hvordan styrer jeg en gruppesnak? (fortsat)

Brug Karl Tomms 4 spørgsmålstyper til at komme rundt i samtalen: Sproget har en stor betydning for, hvordan dialogen udspiller sig, så brug måden, du stiller spørgsmål på, som et element i jeres gruppesnakke. Vi har givet inspiration til spørgsmål under hver gruppesnak, men drejer samtalen sig i en spændende retning, så kan du hjælpe den på vej.

Karl Tomms spørgsmålstyper:

Situationsafklarende – indsamler fakta og kortlægger

- **Hvornår begynder jeres eksamensangst typisk?**
- **Hvad skete der, sidst I skulle til eksamen?**
- **Hvor i kroppen mærker I det?**

Perspektiverende – udforsker sammenhænge, mønstre, meninger og forskellige perspektiver

- **Er der forskel på, hvordan I reagerer til en mundtlig vs. skriftlig eksamen?**
- **Hvordan tror I, jeres klassekammerater ville reagere, hvis de oplevede en ven med eksamensangst?**
- **Hvad gør forskellen på de gange, hvor angsten tager over, vs. de gange, hvor I kan håndtere den?**
- **Hvordan hænger øvelsen sammen med de tanker, I tidligere har haft i forbindelse med eksamen?**
- **Er der ligheder mellem det [navn] beskriver og det, I selv oplever?**

Mulighedsskabende – hypoteser, muligheder, scenarier, mirakelspørgsmål

- **Hvis I fortsætter med at lytte til katastrofetankerne, hvor ender I så om et år?**
- **Hvordan ville det se ud, hvis I gjorde det modsatte?**
- **Hvor mange timer skal I læse, før det er 'nok'? Hvad ville der ske, hvis I stoppede én time før?**
- **Tænk tilbage på en situation, hvor I har set nogen håndtere stress eller pres på en måde, I beundrede. Hvad gjorde de? Og hvad kunne I selv tage med fra det?**
- **Kunne man forestille sig, at I kunne bruge hinanden i rummet under eksamen?**

Handlingsafklarende – åbner for nye muligheder, styrker ressourcer og inspirerer til refleksion

- **Hvilke handlestrategier tror I mest på?**
- **Hvad kunne hjælpe jer med at blive ved, selvom det føles mærkeligt i starten?**
- **Hvad gør det svært at holde fast i den nye strategi?**

Eksamensangstekspertens bedste råd: Brug validering

Det er naturligt at ville hjælpe med det samme, når du møder et menneske, der har det svært.

Og når du møder en ung, der har bekymringer før eksamen, så er det fristende at servere de klassiske råd til eksamen. Du kender dem godt:

- **Du behøver ikke være så bekymret over din fremtid – der er masser af muligheder**
- **Du er da god til engelsk, så det skal du nok klare godt**
- **Alle er jo nervøse til eksamen**

Velmenende råd. Der sjældent giver den reaktion hos den unge, som du drømmer om. Det er som om modstanden bare vokser.

Prøv ekspertens bedste råd – validér de unges følelser

Ekspert i eksamensangst – Malene Klindt Bohni – anbefaler i stedet, at du validerer de unges følelser. I stedet for at skyde gode råd afsted.

Validering betyder, at du anerkender den unges følelser som rigtige nok. Uden at du nødvendigvis giver dem ret i alt, hvad de tænker. Det handler om at skifte dit fokus fra klassikeren:

> *"Jeg kan godt forstå, at du er bekymret for eksamen."*

Til at få den her lille vigtige krølle med:

> *"Jeg kan godt forstå, at du er bekymret for eksamen,*
> *når du siger at du havde en dårlig oplevelse sidst."*

Den lille krølle til sidst viser den unge, at du ser og forstår, hvor svært det er at have eksamensangst på den måde, som hun oplever det. At det er i orden, selvom angsten ikke altid virker rationel og logisk.

Validering er ekstra vigtigt til eksamen

Det her skel mellem velmenende råd og validering er særligt vigtigt, når det handler om eksamensangst, fordi den unge ofte allerede skammer sig over at være nervøs og fortolker sine egne reaktioner som et tegn på svaghed. Validering bryder den fortolkning ved at møde følelsen, men ikke vifte den væk.

Så du begynder at sige:

- **Jeg kan godt forstå, det føles overvældende, når du ser det som om hele din fremtid afhænger af prøverne.**
- **Det lyder som om mange af jer kender den følelse. Det er ikke mærkeligt, at kroppen reagerer sådan.**
- **Læg mærke til I ikke er alene med det her. I sidder flere her, der oplever eksamen på denne måde, og I arbejder alle med at tackle det.**

Prøv det af. Det gør en ret markant forskel.

Lektion 1: Lær din eksamens-angst at kende

Formål

Formålet med lektion 1 er at gøre eleverne klogere på, hvordan eksamensangst viser sig hos dem hver især. Eksamensangst kan se meget forskellig ud, og et vigtigt første skridt er derfor at lave et kort over, hvordan angsten viser sig i tanker, følelser, krop og adfærd.

Lektion 1 har også til formål at starte samtalen om eksamensangst i gruppen og skabe genkendelse og normalisering.

Tid

90 minutter.

Forberedelse

Inden lektionen anbefaler vi, at du:

- **Læser afsnittet "Forbered dig på forløbet – praktik, slik og etik".**
- **Sender en besked ud til eleverne med introduktionsvideoen.**
- **Orienterer dig i aktivitetsplanen herunder.**
- **Klikker dig igennem websiderne til lektion 1 og evt. ser videoerne (mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/lektion-1/).**
- **Kigger på øvelserne til lektion 1 i øvelseshæftet.**

Det skal du bruge

Materialer fra eksamensangst-kassen:

- **Øvelseshæfte til eleverne**
- **Samtalekort**

Webforløb

- **Lektion 1 findes her:** mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/lektion-1/

Aktivitetsplan for lektion 1

1. Introduktion

Introducer dig selv

- Gennemgå formålet med forløbet – afspil evt. introduktionsvideo
- Gennemgå dagens program

2. Præsentationsrunde og tjek ind som dyr

- Alle får 30 sekunder til at beslutte sig for, hvilket dyr de mest er i dag og hvorfor. På slideshowet er en collage af dyr, de skal forholde sig til.
- Alle introducerer sig selv med navn (og evt. uddannelse/klasse) og fortæller, hvilket dyr de er og hvorfor.
- Giv evt. et eksempel: "Jeg er nok den der Chihuahua, der hopper, fordi jeg har glædet mig rigtig meget til at komme i gang med forløbet i dag."

3. Ice breaker: Det, vi deler

Øvelsen laves i en rundkreds.

- Du læser nogle forskellige statements op. Hvis man kan genkende et statement, så tager man et skridt ind i cirklen, står der et kort øjeblik og træder så tilbage igen.
- Udlever gerne dig selv, hvis du også kan identificere dig med noget – det afmonterer.
- Her er nogle forslag til statements. Lav gerne nogle selv, der er målrettet din gruppe – det gør det sjovere.

Træd et skridt frem, hvis du:

- har snakket med nogle af de andre her i gruppen før.
- har et kæledyr, der ikke er en hund.
- er typen, der altid kommer 2 minutter for sent.
- har en sang, der kan ændre dit humør med det samme.
- har haft en dårlig oplevelse med en prøve eller eksamen.
- foretrækker små grupper i stedet for store fællesskaber.
- har tænkt, at alle andre har mere styr på deres liv.
- konsekvent ignorerer din alarm første gang.
- altid har en fast plads, du gerne vil sidde på.
- spiser ananas på pizza.
- har læst en bog inden for den sidste måned.
- bedre kan lide aftener end morgener.
- har haft ondt i maven før en prøve.
- har taget et screenshot af noget, du aldrig kiggede på igen.
- er din egen hårdeste kritiker.
- har været lettet over, at andre var lige så nervøse som dig selv.
- har haft en lærer, du stadig ville ønske, du havde.
- overspringshandler helt vildt meget i eksamensperioden.

- har brækket en knogle engang.
- elsker at være kreativ og lave ting med hænderne.
- har følt dig alene med noget, som mange sikkert også kender.
- håber, at det her kursus måske kan gøre eksamen lidt nemmere næste gang.

4. Rammer: Hvordan mødes vi og snakker sammen på en god måde?

Vi har skrevet et forslag til nogle grundlæggende regler, vi anbefaler for at skabe tryghed i rummet. Hvis ikke, du kan bruge disse, kan du lave dine egne.

- **Det, der siges her, bliver her**

  Alt, der deles i gruppen, er fortroligt. Ingen deler andres historier eller erfaringer uden for rummet – hverken i klassen, med venner eller på sociale medier.

- **Vi lytter uden at afbryde eller dømme**

  Når nogen taler, lytter vi aktivt og uden at afbryde. Vi undlader at kommentere med fx "du skal bare ..." eller "det er ikke så slemt". I stedet kan man fx sige "det lyder svært".

- **Del gerne jeres erfaringer**

  Ingen er forpligtet til at dele mere, end de har lyst til, men det er, når vi deler, at vi hjælper hinanden.

Lad eleverne give udtryk for, at de accepterer reglerne.

Nu er I klar til at gå i gang med selve forløbet

5. Video: Hvad er eksamensangst? (2 min) *

Videoen forklarer kort, hvad eksamensangst er.

6. Snak i plenum om, hvad eleverne fik ud af videoen

- Var der noget, der overraskede jer?
- Er der noget, I lægger mærke til, som var rart at vide?

7. Video: Lær din eksamensangst at kende (3 min) *

Introduktion til at kortlægge sin eksamensangst med udgangspunkt i den kognitive diamant med tanker, følelser, krop og adfærd.

8. Samtalekort om eksamensangst i små grupper

Eleverne tager udgangspunkt i samtalekortene 2 og 2, eller hvad du vurderer, passer bedst. Er det et lille hold, kan I tale om spørgsmålene på kortene i plenum.

9. Opsamling i plenum

Hvad sker der, når I hører andre tale om deres oplevelser?

10.Video: Tanker (3 min) *

Videoen fokuserer på tankerne i den kognitive diamant.

11. Øvelse 1 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne reflekterer over, hvordan eksamensangst viser sig i deres tanker.

12. Video: Følelser (2 min) *

Videoen fokuserer på følelserne i den kognitive diamant.

13. Øvelse 2 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne reflekterer over, hvordan eksamensangst viser sig følelsesmæssigt hos dem.

14. Video: Kroppen (3 min) *

Videoen fokuserer på kroppen i den kognitive diamant.

15. Øvelse 3 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne reflekterer over deres kropslige reaktioner og fornemmelser.

16. Video: Adfærd (4 min) *

Videoen fokuserer på adfærd i den kognitive diamant.

17. Øvelse 4 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne reflekterer over, hvordan eksamensangst påvirker deres handlinger.

18. Video: Sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd (2 min) *

En explainer, der forklarer, at delene i diamanten hænger tæt sammen. Det betyder, at der er meget, man kan gøre for at hjælpe sig selv.

19. Øvelse 5 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverme skal nu udfylde hele angst-diamanten med det, de har arbejdet med i lektionen. Det giver dem et samlet overblik over deres eksamensangst.

20. Opsamling i plenum

- Hvad sker der hos jer, når I kigger på jeres eksamensangst på den her måde?
- Kan I genkende samspillet i angstdiamanten fra andre situationer, der ikke handler om eksamen?
- Blev du overrasket over noget, du skrev ned?

21. Inspiration til at arbejde videre

Øvelseshæftet slutter med en opfordring til, at eleverne arbejdere videre med at lægge mærke til deres egne reaktioner i hverdagen.

Præsentér øvelsen, og afklar tvivl. Det er frivilligt, om man vil gøre det, og man står ikke til regnskab for noget.

22. Tjek ud – popcorn style

Alle lektioner slutter med, at eleverne "popper" ud. Det sker i tilfældig rækkefølge.

Præsenter det sådan her:

Vi skal stille os i en rundkreds.

Nu skal vi tjekke ud fra lektionen sammen, og det gør vi som popcorn. I en pose popcorn er det tilfældigt, hvilke kerner der popper hvornår – men alle popper, for de der små kerner til sidst er ikke så lækre.

At "poppe" betyder at man træder et skridt frem og deler en tanke, observation, erfaring eller holdning – et eller andet, man tager med sig fra lektionen i dag.

Det kan være alt fra "jeg synes det var spændende at undersøge min angst" til "jeg følte mig usikker på, hvad jeg skulle skrive, men det var rart at høre hvad de andre sagde" eller "jeg ved ikke rigtig hvad jeg skal poppe med, men snacksene var gode".

Når man er færdig, træder man et skridt tilbage og lytter til de andre, indtil alle er "poppet".

*Bagefter siger du" **tak for i dag".***

Lektion 2: Få din krop til at hjælpe dig

Formål

I lektion 2 arbejder eleverne med, hvordan kroppen – og særligt vejrtrækningen – kan bruges som en indgang til at dæmpe uro og alarmberedskab i eksamensperioden og i eksamenssituationer.

Lektionen giver eleverne konkrete, kropslige erfaringer med beroligende vejrtrækning og andre kropsøvelser og inviterer eleverne til at reflektere over og dele erfaringer med, hvad der allerede hjælper dem til mere ro.

Formålet med lektionen er at styrke oplevelsen af handlemuligheder og tryghed, hvis uroen bliver voldsom op mod eksamen.

Tid

45 minutter.

Forberedelse

Inden lektionen anbefaler vi, at du:

- **Sender en besked ud til eleverne med tid og sted for næste møde med en kort beskrivelse af, hvad lektionen handler om.**
- **Orienterer dig i aktivitetsplanen herunder.**
- **Klikker dig igennem websiderne til lektion 2: https://mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/lektion-2/**
- **Kigger på øvelsen til lektion 2 i øvelseshæftet.**
- **Evt. afprøver øvelserne i videoerne, så de ikke er fremmede for dig – det kan nemlig godt være lidt akavet for eleverne at lave fysiske øvelser sammen.**

Aktivitetsplan for lektion 2

1. Velkommen tilbage

Er der nogen, der vil dele en oplevelse fra ugen, der er gået, i forhold til det I arbejdede med sidst?

2. Tjek ind som dyr

3. Video: Introduktion til lektion 2 (3 min) *

I videoen introducerer Malene og de to unge dagens tema: Kroppen.

4. Kropsøvelse: Ryst følelsen af dig (4 min)

Videoøvelse med Simon Krohn.

Øvelsen har til formål at ryste gruppen lidt sammen inden vejrtrækningsøvelserne.

Introducér gerne, at de nu skal møde Simon Krohn, som de ikke har set før.
Han er åndedrætsekspert og yogalærer, og det er ham, der kommer til at lave alle øvelserne med eleverne i lektionen.

Inden du sætter øvelsen i gang, kan du evt. foreslå, at I slukker lyset for at gøre det mindre akavet.

5. Snak i plenum

Spørg ind til, hvordan det var at lave øvelsen. Det er helt okay, hvis det bare var mærkeligt.
Del evt. din egen oplevelse.

6. Parøvelse: Find på andre måder at komme ned i kroppen

Bed eleverne om i par at finde på 2-3 andre korte øvelser, man kan lave for at mærke kroppen. Pointen er ikke, at man skal have pulsen i vejret, men at man skal have fokus på at mærke kroppen for at komme ud af hovedet.

Eksempler: Tage 10 armbøjninger, gå udenfor og lukke øjnene, imens man mærker vinden på huden, eller at gå op ad alle trapperne på skolen.

7. Plenum + afprøv en øvelse

Del jeres forslag, og bliv enige om én øvelse, I prøver sammen. Når I har lavet øvelsen, så spørg ind til, hvordan det var at lave den.

8. Video: Derfor giver vejrtrækningen ro (3 min)

I explaineren forklarer Malene, hvorfor vejrtrækningen er så god til at få ro på både krop og hoved.

9. Evt. spørgsmål i plenum

Har I prøvet vejrtrækningsøvelser før? Hvad er jeres erfaring?

Nogle elever kan allerede have en holdning til vejrtrækningsøvelser.
Det er rart at vide det på forhånd, hvis der er udbredt skepsis.

Understreg, at vejrtrækningsøvelser skal ses lidt som træning – man bliver ikke stærkere med det samme, men man skal give indsatsen noget tid og måske prøve flere forskellige teknikker.

10. Vejrtrækningsøvelse: Box breathing (9 min) *

Video med Simon Krohn. I box breathing trækker man vejret ind i 4 sekunder, holder vejret i 4 sekunder, ånder ud i 4 sekunder og holder vejret i 4 sekunder.

Det kan føles mærkeligt og intimt at lave vejrtrækningsøvelser sammen. Derfor kan det være en hjælp, hvis du står forrest og laver øvelsen med engagement, så eleverne ikke synes, det er så mærkeligt.

11. Kort opfølgning i plenum

Hvad kunne du mærke?

12.Kropsøvelse: Fingre, tæer, skuldre (4 min)

Video med Simon Krohn.

13.Øvelse 1 i øvelseshæftet

Eleverne reflekterer over, hvordan det føltes at lave øvelserne, og hvornår de kan bruge dem.

14. Evt. snak i plenum, hvis der er tid

- Var det svært at lave øvelserne?
- Mærker I nogen forskel?
- I hvilke situationer kunne det give mening at bruge øvelserne?
- Hvordan har det været at arbejde med vejrtrækningen og kroppen?
- Hvordan kan I bruge kroppen til at trykke på bremsen?

15. Inspiration til at arbejde videre

Øvelseshæftet slutter med inspiration til at prøve nogle af øvelserne fra lektionen igen.
Præsentér øvelsen, og afklar tvivl. Det er frivilligt, om man vil gøre det, og man står ikke til regnskab for noget.

Der er også en henvisning til appen Ro, hvor eleverne kan finde inspiration til mindfulness, åndedrætsøvelser, hjælp til at falde i søvn eller fortællinger med andre unge, der oplever pres og bekymringer i deres hverdag.

16. Tjek ud – popcorn style

Hvad tager I med jer fra lektionen i dag?

Lektion 3: Du behøver ikke tro på dine tanker

Formål

Lektionen har til formål at hjælpe eleverne med at forholde sig anderledes til deres tanker, så de ikke kommer til at overtage og give mere eksamensangst.

Det vigtigste, eleverne skal have med sig fra lektionen, er:

Du kan ikke styre dine tanker – men du kan øve dig i, hvordan du forholder dig til dem.

Tid

45 minutter.

Forberedelse

Inden lektionen anbefaler vi, at du

- **Sender en besked ud til eleverne med tid og sted for næste lektion.**
- **Orienterer dig i aktivitetsplanen herunder.**
- **Klikker dig igennem websiderne til lektion 3 og evt. ser videoerne: mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/lektion-3/**
- **Kigger på øvelserne til lektion 3 i øvelseshæftet.**
- **Evt. afprøver øvelserne.**
- **Evt. læser afsnittet om validering i starten af vejlederguiden igen.**

Aktivitetsplan for lektion 3

1. Velkommen tilbage

Er der nogen, der fik prøvet nogle øvelser i ugen, der er gået? Noget, der kan anbefales?

2. Tjek ind som dyr

3. Video: Introduktion til lektion 3 (4 min) *

I videoen introducerer Malene og de to unge dagens tema: Tankerne.
De forklarer også, hvorfor tanker kan føles som fakta.

4. Øvelse 1 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne skal på 30 sekunder skrive en tanke ned i øvelseshæftet, som de har før eksamen.

5. Opfølgning i plenum

Er der nogen, der har mod på at dele?

Alle tanker er valide – intet er forkert

6. Video: Vær en detektiv i dine egne tanker (3 min) *

I videoen introduceres metoden at gå på opdagelse i sine tanker som en detektiv.

7. Øvelse 2 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne skal nu afprøve detektivmetoden. I øvelseshæftet er der først et eksempel, som du skal gennemgå med eleverne, så de nemmere kan lave øvelsen.

Eleverne kan bruge deres tanke fra øvelse 1 eller hente inspiration fra det, de andre delte i plenum.

Derefter skal man lege detektiv og samle beviser for tanken. Det vil sige at finde frem til, hvad der taler for, og hvad der taler imod, at tanken bliver til virkelighed. I øvelseshæftet er der eksempler på det.

Til sidst skal eleverne finde frem til en mere realistisk tanke ud fra det, der taler for og imod.

8. Snak i plenum

- Er der nogen, der vil dele deres detektivarbejde?
  (Lad evt. eleverne supplere hinanden ved at dele deres alternative realistiske tanker)
- Er der nogen, der slet ikke kan genkende det med at have den slags tanker og bekymringer?
- Hvordan var det at undersøge en tanke på den måde?
- Hvor længe tror I, man skal arbejde med det her for at mærke en forskel i sine egne tanker?
- Hvordan kan man hjælpe sig selv til at huske de realistiske tanker?

9. Video: Lige nu har jeg tanken, at ... (2 min) *

I videoen introducerer Malene teknikken "Lige nu har jeg tanken, at ...".

10. Øvelse 3 i øvelseshæftet: Prøv lige nu har jeg tanken, at ... *

Eleverne prøver teknikken og reflekterer over, hvad teknikken gør af forskel.

11. Video: De to rejsemakkere (2 min)

Explaineren introducerer begrebet selvomsorg og at tænke støttende tanker om sig selv.

12. Øvelse 4 i øvelseshæftet (individuelt)

Eleverne skriver 3 støttende sætninger til sig selv.

13. Inspiration til at arbejde videre

Øvelseshæftet slutter med en opfordring til at prøve nogle af teknikkerne fra lektionen af derhjemme. Præsentér øvelsen, og afklar tvivl. Det er frivilligt, om man vil gøre det, og man står ikke til regnskab for noget.

14. Tjek ud – popcorn style

Lektion 4: Gør noget andet, end angsten fortæller dig

Formål

Formålet med lektionen er at vise eleverne, at de kan tage styringen over forberedelsen frem for at lade angsten have kontrollen, og at de kan ændre uhensigtsmæssige handlestrategier.

Lektionen har fokus på at synliggøre typiske angststyrede mønstre i forberedelsen med ord som kamp og flugt og normalisere disse reaktioner.

I ekstramaterialet giver vi konkrete forslag til handlestrategier.

Tid

45 minutter.

Hvis du ønsker at gå i dybden med handlestrategier og erfaringsudveksling og evt. gennemgå gode råd til eksamen sammen med eleverne, anbefaler vi, at du udvider lektionen til en dobbelt-lektion.

Forberedelse

Inden lektionen anbefaler vi, at du:

- **Sender en besked til eleverne med tid og sted for næste lektion.**
- **Orienterer dig i aktivitetsplanen herunder.**
- **Klikker dig igennem websiderne til lektion 4 og evt. ser videoerne: mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/lektion-4/**
- **Kigger på øvelserne og ekstramaterialet til lektion 4 i øvelseshæftet.**
- **Evt. afprøver øvelserne.**

Aktivitetsplan for lektion 4

1. Velkommen tilbage

Er der nogen, der vil dele en succesoplevelse eller noget ufedt?

2. Tjek ind som dyr

3. Video: Introduktion til lektion 4 (2 min) *

Videoen introducerer lektionens tema, som er adfærd og handlestrategier.

4. Stem med fødderne

Eleverne stiller sig i midten af lokalet og går til venstre eller højre, alt efter om de er enige eller uenige i følgende udsagn. Tilpas eksemplerne, hvis de ikke passer på din elevgruppe.

- Jeg har vildt svært ved at komme i gang og ved ikke, hvor jeg skal starte, fordi der er så meget at overskue
- Jeg undgår at tale med andre om eksamen, fordi jeg er bange for, at de ved mere end mig.
- Jeg smider min hverdag ud af vinduet og fokuserer kun på eksamen. Det er som en undtagelsestilstand.
- Jeg laver en stram tidsplan for hver dag, men bliver frustreret, hvis jeg ikke når alt. Så ender jeg med at føle, at jeg ikke har styr på noget.
- Jeg springer de svære emner over, og håber på, de ikke kommer med til eksamen.

5. Video: Autopiloterne kamp og flugt (3 min) *

De kortsigtede strategier kamp og flugt introduceres.

6. Øvelse 1 i øvelseshæftet (individuelt) *

Deltagerne reflekterer over deres egen autopilot.

7. Snak i plenum eller små grupper

Formålet med denne øvelse er, at eleverne udveksler erfaringer om, hvorfor det er svært at gøre noget andet end det, automatreaktionen siger. Og at de udveksler konkrete, brugbare mestringsstrategier til, hvordan man kan hjælpe sig selv.

Første spørgsmål står på skærmen. Resten er inspiration til at styre gruppesnakken.

- Hvordan gør du typisk i forberedelsesperioden og under eksamen?
- Hvilken vane eller strategi tror du, du ville få mest ud af at lave om?
- Har du nogle hacks til, hvordan man kan gøre det nemmere for sig selv at komme i gang (eller ikke blive distraheret)?
- Hvad kan man konkret gøre for at passe på sig selv, så man ikke brænder ud?
- Hvordan kan vi måske bruge hinanden her i gruppen, når eksamensperioden går i gang?

8. Video: Kort sigt og lang sigt (2 min) *

Videoen præsenterer, hvorfor de kortsigtede strategier kan hjælpe angsten med at bevare kontrollen.

9. Øvelse 2 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne skal afdække strategier og komme på en eller flere bedre strategier.

I øvelseshæftet sidst i lektionen har vi lavet forslag til gode ideer og handlestrategier, eleverne kan bruge. Der er endnu flere forslag, råd og inspiration på temasiden om eksamensangst for unge.

Hvis der er tid, kan det være en god ide at gennemgå nogle forslag eller eksempler på gode handlestrategier.

10. Video: Lav en aftale med dig selv (1 min) *

Videoen introducerer eleverne til at lave en konkret aftale med sig selv.

11. Øvelse 3 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne laver en konkret aftale med sig selv, som de synes er realistisk at starte med. Pointen er, at det skal være én lille konkret ting, de giver sig i kast med, for at få en succesoplevelse.

12. Opsamling i plenum

Hvis eleverne har lyst, kan de dele deres strategier og aftaler og blive inspirerede af hinanden.

- Hvad tror I er den største forhindring for at gøre noget andet?
- Hvordan kan man minde sig selv om de nye strategier?
- Hvordan passer man på sig selv, hvis det ikke lykkes i første omgang?

13. Inspiration til at arbejde videre

I øvelseshæftet er der konkrete råd, handlestrategier og tips til forberedelsesperioden og før og under eksamen. I lektionen har der primært været fokus på forberedelsesperioden.

Derfor kan eleverne bruge ekstramaterialet til at lave konkrete adfærdsstrategier til brug under eksamen her.

14. Tjek ud – popcorn style

Lektion 5:
Det første trin

Formål

Formålet med lektionen er at klæde eleverne på til at begynde at skubbe til angsten gennem eksponering. Eleverne skal bygge deres egen træningstrappe, så de kan tage de første små skridt til at tage kontrollen tilbage over angsten.

En vigtig pointe i lektionen er, at eleverne ikke skal vente på, at angsten går væk, eller de får det bedre – de kan begynde at udfordre angsten med det samme, og det lærer dem, at angsten ikke er farlig, og at de kan mere, end de tror.

Tid

45 minutter.

Forberedelse

Inden lektionen anbefaler vi, at du:

- **Orienterer dig i aktivitetsplanen herunder.**
- **Klikker dig igennem websiderne til lektion 5 og evt. ser videoerne: mindhelper.dk/fagpersoner/eksamen/gruppeforloeb/lektion-5/**
- **Kigger på øvelserne til lektion 5 i øvelseshæftet.**

Aktivitetsplan for lektion 5

1. Velkommen

Er der nogen, der har tænkt over deres handlestrategier, eller som vil dele noget, de har tænkt over siden sidst?

2. Tjek ind som dyr

3. Video: Introduktion til lektion 5 (4 min) *

I videoen introducerer Malene og de to unge dagens tema: Eksponering.

4. Øvelse 1 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne skal prøve at finde eksempler på, hvordan de tidligere har gjort noget, der var svært, og hvordan det blev lettere. Det behøver ikke handle om skole eller eksamen.

5. Opfølgning i plenum

- Hvad har I af erfaringer med at turde at gøre noget nyt?
- Hvad har været jeres motivation for det?
- Hvad kan I sige til jer selv, der kan hjælpe jer med at turde at tage det første skridt?

6. Video: Lav en træningstrappe (3 min) *

Introduktion til træningstrappen.

7. Øvelse 2 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne skal nu lave deres egen træningstrappe med trin, de kan tage. De skal starte med det allermindste trin, der stadig føles lidt udfordrende.

8. Video: Læg en plan (2 min) *

Eleverne får inspiration til at lægge en plan for deres eksponering.

9. Øvelse 3 i øvelseshæftet (individuelt) *

Eleverne lægger en konkret plan for deres første eksponeringstrin.

10. Opsamling i plenum

- Hvordan ser jeres planer ud?
- Hvad skal der til, for at I går i gang med den?
- Hvem kunne I forestille jer kunne være en hjælp og støtte jer?
- Hvilke værktøjer fra kurset kan hjælpe jer på vej?
- Kan man lave en fysisk reminder om nogle af de værktøjer, der har været gode, så I husker dem?
- Hvordan vil I fejre det, når I får en succesoplevelse?
- Ville nogen af jer have lyst til at hjælpe og støtte hinanden, efter kurset er slut?

11. *Tak for i dag og tak for forløbet*

Vis afslutningsvideoen.

- Fortæl eleverne, hvad de kan gøre fremover, og hvordan de fx kan bruge dig, når eksamen nærmer sig.

Vigtige pointer:

- Brug jeres øvelseshæfte
- Se videoerne igen

12. Tjek ud – popcorn style

Hvad er den vigtigste læring eller erfaring, du tager med dig fra forløbet?



Vi er her for at give alle unge redskaber til at føle sig mindre fucked

Mindhelper.dk

EN DEL AF CENTER FOR DIGITAL PSYKIATRI