



EKSAMENSMESTRING

Marie Gamborg Laursen, Psykolog

Maja Fjord Lindqvist, Psykolog

STUDENTERRÅDGIVNINGEN – SRG.DK



HÅB / FORMÅL



PROGRAM

1. Udsættelse og overforberedelse
2. Fokus og koncentration
3. Bekymringstanker og nervøsitet
4. Gode råd



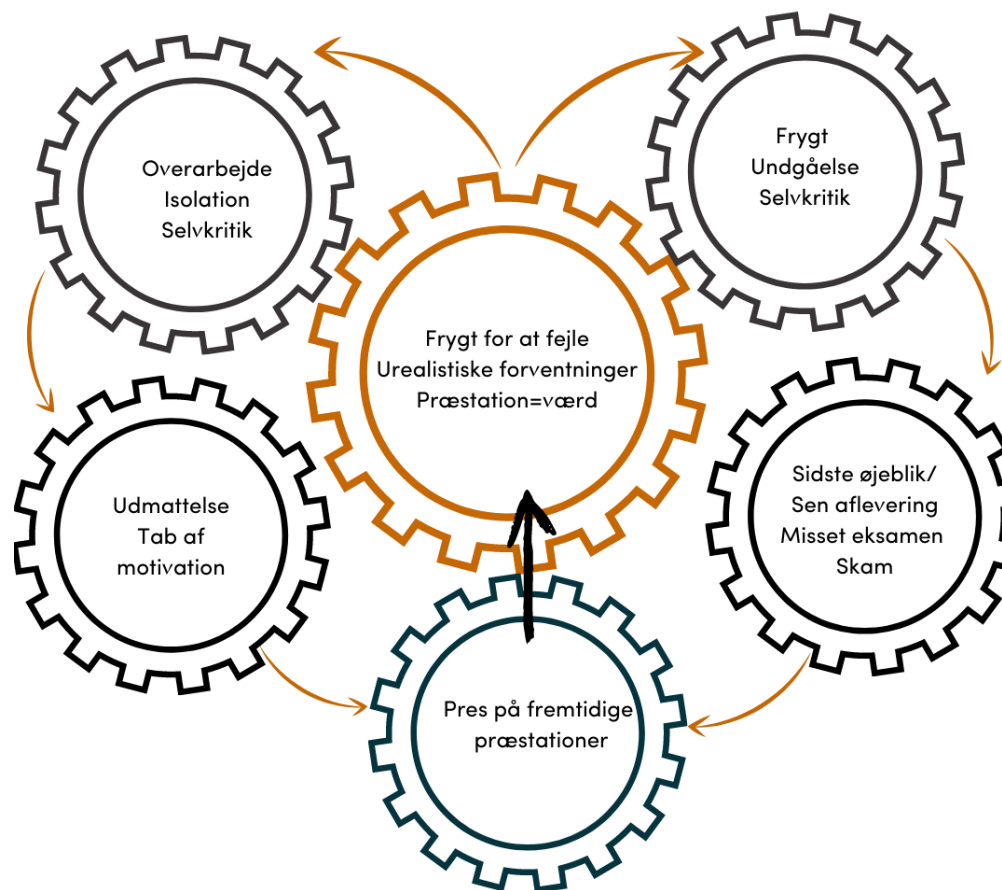
1. OVERFORBEREDELSE OG UDSÆTTELSE



1. UDSÆTTELSE + OVERFORBEREDELSE

OVERFORBEREDELSE

UDSÆTTELSE



1. GODE RÅD

- **Registrering** af de onde cirkler – læg mærke til hvornår det er på vej – hvad er dit tegn?
- **Overbærenhed** – **accept** med sig selv – undgå dårlig samvittighed.
- **Bryd** de onde cirkler: brug de gode **studievaner** – planlægning, arbejde efter tid, hold pauser, realistisk målsætning.



REFLEKSION

Kan I kende de onde cirkler?



2. FOKUS OG KONCENTRATION



2. FOKUS OG KONCENTRATION

- Vores opmærksomhed **vandrer** – det er normalt!
- Nemmere at **miste koncentrationen**, når man er stresset, bekymret, keder sig, træt.
- Blive **bevidst** om hvor dit fokus er hen, rette fokus tilbage til her og nu – med overbærenhed.



2. GODE STUDIEVANER

- Studer efter **tid** i stedet for efter antal opgaver/sider.
- Studer for at **opnå forståelse**, vær **aktiv**, giv dig selv lov til at følge **lyst /interesse** (med måde!), se på gamle **eksamensopgaver**.
- Vigtigt ikke at overlæse. Tag ikke **overarbejde** for at kompensere for at det er gået dårligt, "at stifte gæld".
- **Prioriter** i din forberedelse, og forsøg at planlæg på forhånd, hvis det føles urealistisk at nå alt.



2. PAUSER – HVORFOR?

Vores hjerne er som et **batteri**, som har brug for at genoplade.

Hvis du ikke tager en **pause**, vil din hjerne gøre det for dig.

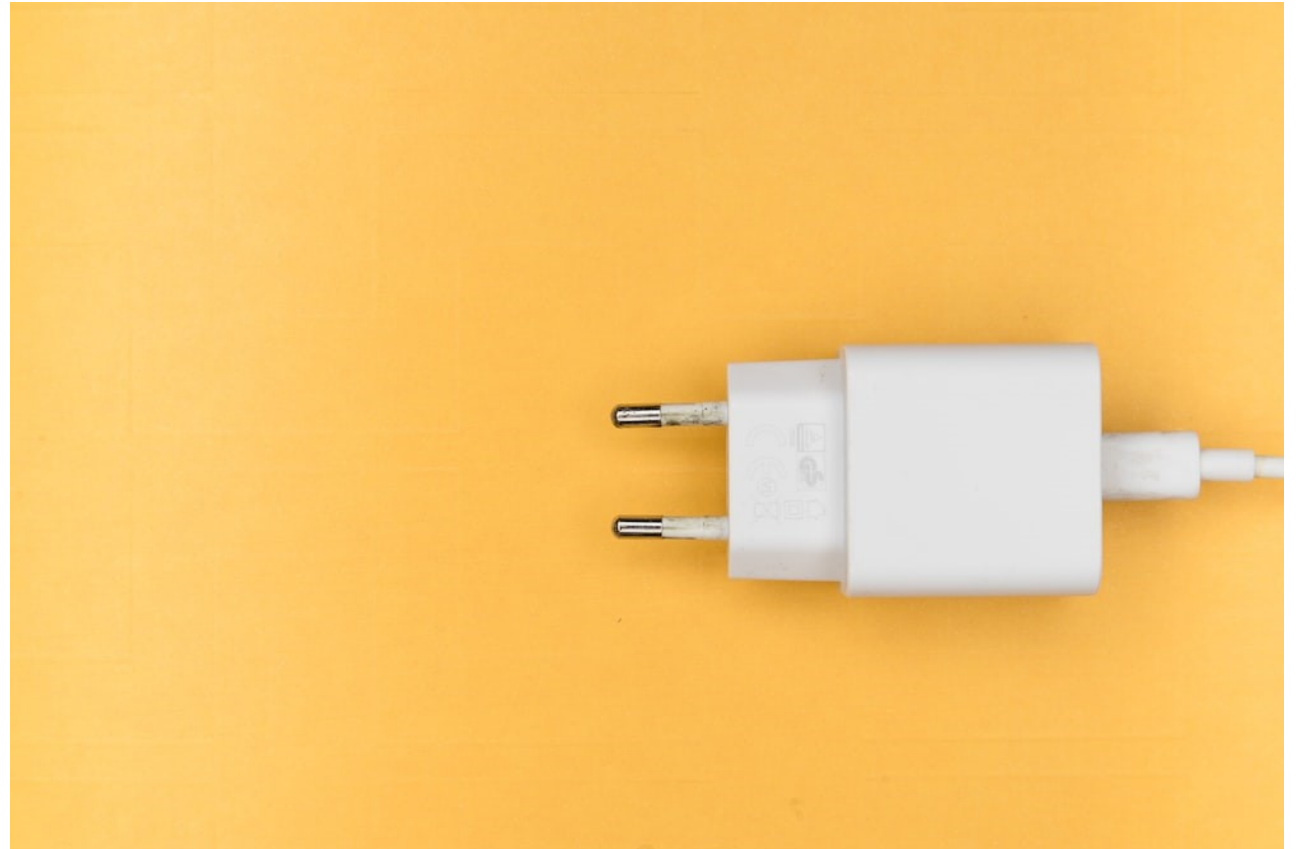
Tegn på at din hjerne har taget en pause for dig:

- Du kan ikke huske, hvad du lige har lavet/læst.
- Du har mange tanker og du føler ikke at du kan kontrollere dem. Ofte er det bekymringstanker.



2. PAUSER – HVORDAN?

- Studiefri tid!
- Husk pauserne (45:15)
- Genopladning – eks:
 - Søvn
 - Gå en tur
 - Bevægelse
 - Tal med en ven
 - Etc.....



REFLEKSION

Hvad gør du allerede der fungerer for dig, og hvad kunne du tænke dig at prøve af?



3. BEKYMRINGSTANKER OG NERVØSITET



REFLEKSION

Hvordan ser det ud for dig med
bekymring og nervøsitet?



3. HÅNDTERING AF BEKYMNINGER

- Mange oplever øget bekymring eller uro i pressede perioder.
- **EKSTERNALISERING** – navngivning, metafor.
- **FUNKTION** – Undersøg hvilken funktion bekymringerne har. Hvad vil de fortælle dig?



3. ACCEPTER NERVØSITET

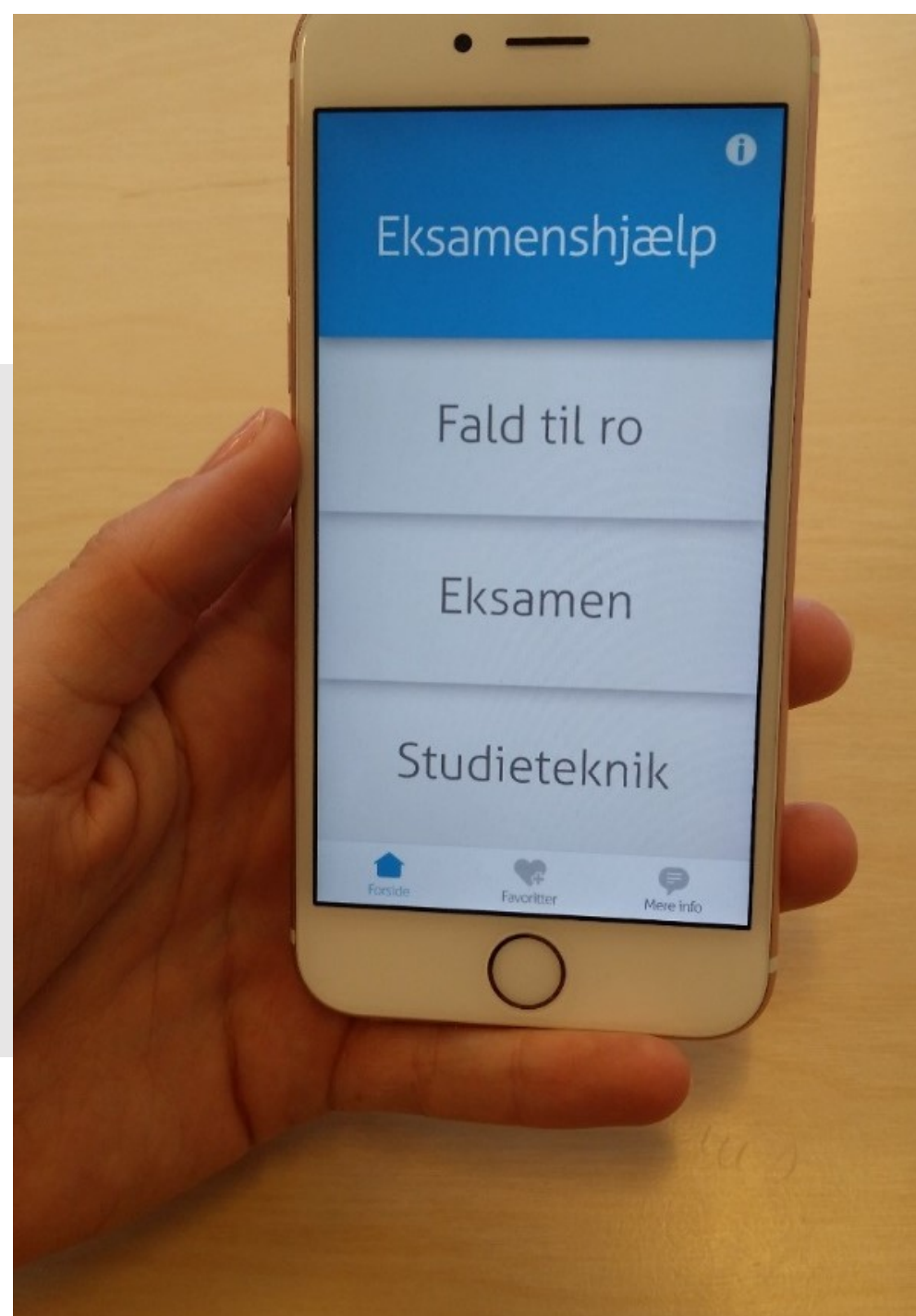
- Lad nervøsiteten være og hav tillid til, at den **falder til ro** af sig selv.
- Problemet er vores forsøg på at **kontrollere** nervøsiteten: "Nervøse for nervøsiteten".
- **Paradoks**: Mere fokus på at undgå nervøsitet giver mere bekymring.
- Hav **tillid** til, at nervøsiteten falder af sig selv – følelser er flygtige – bølgen.
- Du kan gå til eksamen og **klare det**, også selvom du mærker nervøsitet!



APP - EKSAMENSHJÆLP

Indhold:

- Guidning til Beroligende vejtrækning
- Distraktionsøvelser
- Og meget mere....



4. GODE RÅD



4. GODE OVERVEJELSER

- Undersøg hvilken **form** for eksamen du skal til.
- Hvilke **krav** er der til eksamen?
- **Tilpas** din forberedelse efter eksamensformen.
- Hvad er dit **ambitionsniveau**?
- Hvordan er denne form for eksamen for **dig**? Er der noget du skal være særligt opmærksom på.
- Forbered **hjælpe-sætninger**: italesætte behov og hvad du gør.' Både til beroligelse og forklaring.
- Gruppeeksamen – **forventningsafstem**.



4. TRÆN EKSAMEN

- Øve mundtlig fremlæggelse fx præsentationer i klassen eller med medstuderende/studiegruppe.
- Øve format fx online (evt. med medstuderende).
- Øve med kendte opgaver/eksamensspørgsmål.
- Øve beroligende sætninger.



REFLEKSION

Hvad er den vigtigste pointe for dig?



Studenterrådgivningens tilbud – www.srg.dk

Gruppeforløb

om fx eksamensangst,
tude-tale-gruppe, stress mv.

[Læs mere her](#)

Studiezonen

Et online studiefællesskab

[Læs mere her](#)

'Eksamenshjælp'

Vores app der indeholder både
studietips og teknikker til at falde til ro

[Læs mere her](#)

Individuelle samtaler

om det, som udfordrer
netop dit studieliv

[Læs mere her](#)

Online støtte

som består af forskellige e-
læringsforløb, hvor du selv kan vælge
det/eller dem, der passer bedst til dig

[Læs mere her](#)

Booklets

med gode råd til studielivet

[Læs mere her](#)

