



Anders Skovby  
Langenæs Allé 57, st. th.  
8000 Århus C

Tlf.: 86 14 52 66  
Mobil 40 21 11 13  
[www.nlp-2000.dk](http://www.nlp-2000.dk)  
E-mail: [a-skovby@nlp-2000.dk](mailto:a-skovby@nlp-2000.dk)

---

# Eksamensskræk kan overvindes

Af Anders Skovby

# Eksamensskræk kan overvindes

*Af Anders Skovby*

Mental træning er et effektivt redskab til at opnå en eksamenskarakter, der svarer til de evner og færdigheder, man har

En elev eller studerende kan score 2 karakterer højere, end han plejer, til eksamen ved hjælp af individuel eksamenstræning eller et intensivt kursus i dette. Det forudsætter selvfølgelig, at han har gjort et godt forarbejdet inden for det emne, som han skal eksamineres i, for det er hans studiemæssige evner og færdigheder, som skal bedømmes og give de karakterer, som han føler, han har fortjent.

Jeg vil stærkt anbefale, at man i skolens ældste klasser bruger nogle timer – i det mindste – på at fortælle eleverne, hvordan man kan dæmpe sin skræk og nervøsitet før og under eksamen.

Samtidig vil jeg hermed fortælle forældre til børn, som har det skidt med at »gå til eksamen«, at der er rigtig god hjælp at hente hos de privatpraktiserende psykologer. Det er på tide, at vi støtter vores børn i; at hvis vi har problemer – også på det mentale område – så er det en god idé at søge hjælp hos professionelle udøvere.

## Mange årsager til eksamensskræk

Der kan være mange årsager til, at en elev ikke får de eksamenskarakterer, som han burde have opnået, når vi ser det i forhold til hans arbejdsindsats og hans opnåede viden inden for sit fagområde.

Som friskole- og efterskolelærer har jeg tit undret mig over, hvordan det kunne gå så galt til eksamen med nogle af de mest lovende elever. I de fleste tilfælde skyldes det, at eleven er nervøs og skrækslagen før og i selve sin eksamenssituation. Nogle eksempler på årsager kan være:

- Tidligere negative præstations- eller eksamensoplevelser. Det kan være, at man som lærer for ofte har været lige lovlig skrap i sin kritik over for eleven, når han har afleveret en opgave, som var under den standard, man havde forventet.
- Både forældre og lærere kan stille for store forventninger til et barns viden, så barnet næsten pr automatik siger: "Det ved jeg ikke !" uden at tænke sig om, når det får stillet lidt svære spørgsmål.
- Uanset alder kan man også være påvirket af traumatiske begivenheder som dødsfald i familien, at have overværet en alvorlig trafikulykke eller set en meget uhyggelig film – altså være påvirket af noget, som slet ikke har noget med elevens studieområde at gøre.
- Mobning og anden form for dårlig trivsel kan også forstyrre elevens koncentration omkring eksamenssituationen.

## Nye metoder inden for terapi og mental træning

Men med brug af den nye viden om vores tænkning og adfærd, som man er nået frem til inden for psykologisk terapi, ser man meget gode resultater, der tyder på, at vi alle helt kan overvinde vores nervøsitet og skræk for at gå til eksamen.

Specielt i USA har man lavet forsøg med forskellige kognitive terapiformer, som viser, at man kan hjælpe et menneske til at »aflære« sine uhensigtsmæssige følelser, tanker og handlinger for bagefter at »indlære« vedkommende de hensigtsmæssige i stedet for !

Sagt på en populær måde, så kan vi ved hjælp af mentale øvelser få de hæmmende forestillinger, som ligger på hjernens harddisk, omkring eksamen smidt i skraldespanden. Det giver plads og grobund til indlæring af fremmende og positive forestillinger om de kommende eksamener.

## Lærerne kan dæmpe elevernes skræk for eksamen

Nu er det jo heldigvis sådan, at alt liv her på jorden bygger på en »sundhedsfremmende kraft«, som gør at vi - også børn – kan klare utrolig megen modgang og pres ude fra, uden at vi af den grund bliver hæmmet i vores udfoldelse og livsglæde. Så, selv om mange elever oplever noget af det, der står i ovenstående punkter, da lader de sig ikke sådan tryne af den grund. Derfor stikker de fleste elevers eksamensskræk ikke særlig dybt, og som lærer eller forældre til børn, der skal til eksamen behøver du ikke at agere psykologisk terapeut for at hjælpe dem på vej til at forstå, at eksamen ganske vist er en alvorlig affære, men også en spændende og sjov oplevelse.

Der er flere overvejelser, man kan gøre sig som lærer.

- Når jeg kommer med udsagn som:
  - Lad være med at blive panikslagne over det emne, som I trækker, inden I skal ind og eksamineres i det.
  - I skal ikke stå ude på gangen og hidse hinanden op med at fortælle, hvor nervøse I er.så skal jeg også komme med flere eksempler på, hvad de kan gøre i stedet for.
- Jeg vil fortælle mine elever, at uanset om de opfatter mig som dum, sjov, skrap, gammeldags osv., så er både jeg og censor på deres side, når de bl. a. er til mundtlig eksamen. Og den bedste begrundelse, jeg vil give dem, er: at jo bedre karakterer de får i de fag, jeg underviser i, des mere kan jeg jo prale af, at jeg må være en ualmindelig dygtig lærer, siden mine elever får sådan nogle gode eksamenskarakterer !
- Vi kan fortælle hinanden gode historier om, hvordan vi hver for sig før har klaret vanskelige situationer. Kan vi bruge nogle af de samme strategier, når der opstår vanskeligheder i en eksamenssituation? » Har jeg kunnet før; så kan jeg det igen !«
- Man kan lave rollespil omkring eksamenssituationer og derefter diskutere udfaldet. Jeg ville også foranstalte virkelig overdrevne, komiske og groteske rollespil, for at vi kan grine af, at nu kan det da vist ikke gå værre til.
- Lad en forældre fortælle om sin måde at takle vanskelige opgaver og situationer på. Hvad vil hun gøre, for at få en god eksamen
- En nærliggende ting er, at få en psykolog til at fortælle om, hvad han gør, når han har børn og unge i terapi på grund af eksamensskræk.

## Voldsom eksamensangst kræver professionel hjælp

Som lærer vil jeg holde mig fra mentale øvelser som f.eks. visualisering, da der for den utrænede er nogle faldgruber ved at bruge det, som kan få ubehagelige konsekvenser. Men med en god undervisning i brugen af visualiseringens mange aspekter, er det et eminent redskab – også for »ikke psykologuddannede«.

Grænsen mellem psykologisk terapi og undervisning er ikke så knivskarp, som mange lærere vil have det til at være. Så, gør noget! Opdager du, at nogle af eleverne har store problemer, så benyt skolepsykologerne.

## Accelereret læring fremskynder den positive forandring

Når jeg har elever i eksamenstræning så benytter jeg mig af det, jeg kalder for »accelereret læring« for at det ikke skal tage oceaner af tid. I den læringsproces benytter jeg mig af trance og hypnose, da det nemlig viser sig, at disse to pædagogiske redskaber fremmer en effektiv omlæring fra noget negativt til noget positivt. Især studerende og elever har nemt ved at lære ved hjælp af trance og hypnose, da en daglig effektiv læringsadfærd i forvejen fordrer en form for selvtrance

og selvhypnose af dem. Så brug af trance og hypnose er ikke noget nyt under solen for os almindelige mennesker!

### **Topidrætsfolk bruger også psykologer**

Det er almindelig kendt, at alle topidrætsfolk bruger idrætspsykologer til deres mentale træning. Den mentale træning er forudsætningen for at idrætsudøveren kan bruge sine evner og færdigheder fuldt ud under den præstation, han skal udøve. Så hvorfor ikke bruge »eksamenspsykologer« på samme måde med det formål, at man kan udnytte sin viden, evner og færdigheder fuldt ud, når man er til eksamen.

### **Mental træning kommer på fremtidens skoleskema**

Jeg er overbevist om, at ovennævnte form for læring vil indgå som et naturligt undervisningsfag i de ældste årgange i de forskellige skoleformer i slutningen af det næste årti, da det styrker elevernes mentalitet, så de oplever, at de langt bedre kan huske den viden, de har tilegnet sig. (Og jeg vil gøre mit til, at det sker). Oven i dette vil de unge mennesker også synes, at de er blevet bedre til at udnytte deres evner og færdigheder. Den enkelte elev vil føle, at han handler og agerer som den person, han synes, han er. Hans selvværd har fået et betydeligt løft under dette mentale arbejde, fordi han er kommet langt i at lære sig selv at kende!

### **Mere information:**

Du kan læse mere om kurser, terapi og de metoder, jeg anvender, på min hjemmeside [www.nlp-2000.dk](http://www.nlp-2000.dk).

#### **Om kurser:**

Se flere kurser om eksamensangst på **Kursus i at undgå eksamensangst.**

#### **Terapi:**

Om terapeutisk behandling af eksamensangst se **Eksamensangst kan overvindes**