Lægehuset i Mørkøv
Ringstedvej 7 A, 4440 Mørkøv - Tlf. 59275927 – Ydernr. 026913

af Gunvor Johnsen

EKSAMEN NERVØS?

DEN KLARER DU SELV!

Jeg været gymnasielærer i 35 år. Derfor har jeg også eksamineret eller censureret for 1000vis af elever. I alle årene har jeg interesseret mig for eksamensnervøsitet, for jeg har også problemer med det – SELV SOM LÆRER.
Især i de 28 år, hvor jeg også har været studevejleder, har jeg sammen med kolleger arbejdet med at finde nogle praktiske, brugbare løsninger for eleverne og mig selv under eksamen. Så her får du mine bedste råd. Der er helt sikkert noget, som netop du kan bruge. GUNVOR

Råd nr.1: Tag ALDRIG NOGEN SINDE nogen piller, som du får forærende af moster, af din veninde, af hvem som helst, som ikke er din egen læge. Jeg har set elever, som har tudet sig gennem hele eksamenen eller sovet 24 timer, fordi de tog noget, der ikke var bestemt for dem. De nye såkaldte "Eksamenspiller"? Hold dig langt væk, de er medicin til helt andre sygdomme og har bivirkninger. Meget, meget få af jer har brug for medicinsk lægehjælp, for langt de fleste af jer kan med små tricks og viden lære at klare eksamen selv.
Masser af gange i fremtiden kommer du i situationer, som ligner eksamen: flere eksaminer i andre fag og uddannelser, jobsamtaler, første dag i nyt job, tale til et bryllup, find selv på nogle. Derfor er det bedre, at du nu finder nogle måder at håndtere sommerfuglene (eller havørnene) i maven på, i stedet for medicin. Du kan jo ikke som voksen skulle have medicin eller stoffer for at møde til jobsamtale, vel? Her kommer redningen!
Det hjælper at vide, at **du er ikke alene!**
Dygtige piger er bange for at blive afslørede som ikke-dygtige, dovne elever ved godt, at nu falder hammeren, elever, som har været på kant med læreren i løbet af året tror, at nu falder lærerens

hævn. De skråsikre kamuflerer eksamensskrækken ved at trampe på andre. Drenge og mænd er også nervøse, de siger det bare ikke ret tit højt. I er mange flere end du tror, som kan bruge et par gode råd.

Eksamen handler ikke om at få mere, end du fortjener. Det handler heller ikke om at få mindre! Det handler om, at du får præcis det, som din arbejdsindsats, dine evner og dit talent berettiger dig til, nu hvor du har muligheden for at vise det.

Råd nr.2: Lad være at bilde dig ind, at du skal have 10 eller mere, hvis du plejer at få 4, og selvfølgelig skal du ikke have 2, hvis du plejer at få 7, bare fordi du ødelægger det for dig selv under eksamen. Læs endelig videre.

Det er **forbudt fra nu af** at sige til din mor, kæresten, vennerne, veninderne **ELLER DIG SELV**, at du garanteret kun får 2 eller dumper. Dermed fortæller du jo indirekte dig selv at du er dum, og at du ikke kan noget! Selvfølgelig kan du det. Du har fået undervisning hele året, og du har læseferie og forberedelsestid. Tænk over, at du også er med til at gøre de andre nervøse, og det kan du faktisk ikke være bekendt! Grib dig selv i øjeblikket, hvor du skal til at sige det og sig så mantraet: jeg ved, jeg vil lave min læseplan og jeg ved, at jeg vil følge den. Læseplanen kommer jeg tilbage til senere.

Det er selvfølgelig også **strengt forbudt at sige noget lignende på eksamens-gangen.** Du har jo fulgt din læseplan, du er så forberedt, som du kan blive, og du skal ikke her i sidste minut fortælle dig selv, at du ikke kan noget og er dum. Og igen: du gør også de andre nervøse.

Tror du, det ikke betyder noget, hvad du går og siger og tænker, sådan bare for en sikkerheds skyld, lige ud i den blå luft? Sæt dig på en stol og luk øjnene. Se en citron foran dig. Vend den og drej den, krads i den, lugt til den og skær den så over. Se for dit indre blik, hvordan den ser ud inden i og se dråberne af saft komme frem. Forestil dig, at du stikker tungen ned i dråberne og smag den syrlige saft… jeg lover dig, at lige nu løber dine spytkirtler, selv om du bare sidder på en stol med lukkede øjne! Så stærkt virker vores indbildningskraft. Forsøget virker især godt, hvis du får en anden til at guide dig gennem citronen med indlevelse. Prøv at være en hel gruppe.

Råd nr.3: Det er **forbudt** at planlægge, at du hellere må begynde at repetere nu, inden undervisningen er slut. Du bliver bare mere stresset af, at du meget hurtigt ikke får det gjort, for sådan er det jo! Noget kommer i vejen. Brug i stedet tiden nu, i slutningen af skoleåret, til at følge rigtigt godt med i det, der bliver repeteret, og som du alligevel forventes at læse til hver time. Så er der det mindre at repetere, når læseplanen skal planlægges og træde i kraft.

Råd nr.4: En dag i Påskeferien eller midt i april tager du alle jeres pensumopgivelser frem, og nu laver du en bunke til hvert fag, som i rækkefølge består af alt det, som står på listen. Er der noget, som du ikke har, lægger du et stykke A4 papir ind på pladsen, hvorpå du skriver, hvad du mangler lige her. Så fremskaffer du det manglende i ugerne lige efter Påske, sådan at du i god tid inden eksamensfagene offentliggøres ved, at du har helt styr på materialet. Og første dag du begynder dine eksamensforberedelser, kan du starte med at lægge de fleste bunker væk for alle de fag, som du ikke kom op i. Det i sig selv er en meget positiv og befriende oplevelse at starte eksamen med. Ryd op i dit værelse og især på dit skrivebord, så det signalerer SERIØST ARBEJDE. Har du ikke mulighed for en sådan rolig plads hjemme, så snak med din studievejleder om en plads på skolens bibliotek eller med dit folkebibliotek, hvor der ofte er studierum.

Der er to ting mere, du skal gøre før læseferien: Du skal læse resten af dette hæftet igennem, så du ved, at der er råd at hente til de ting, som du frygter allermest og du skal lære at trække vejret!

Råd nr.5: Der skal ilt til hjernen! Så du skal gøre noget godt for din vejrtrækning. Manglende viden om vejrtrækning er alle rædslers moder.(Jeg ved, du er lige ved at lægge heftet fra dig nu, men lade være, læs videre, du vil blive vildt forbavset over effekten.) Alle lærere burde starte hver time med lade eleverne lave to dybe vejrtrækninger.

Stil dig foran et spejl og forestil dig at du er med i en skolekomedie, og du skal vise, at du er nervøs og sige replikken: "Hvor er jeg bange". Spil skuespil og sig replikken og se, hvad du faktisk gør rent fysisk. Du tager hænderne op til halsen, til munden, foran næsen eller lign. Og mens du nu observerer det, læg så mærke til, hvordan dine albuer trykker på din brystkasse og dine lunger! Læg også mærke til, at du strammer i halsen og op bag i nakken! Når du siger replikken, siger du den kun med den luft, som du har allerøverst i brystkassen og din stemme ryger lige en oktav op.

PRÆCIST SÅDAN GØR EKSAMENSNERVØSE ELEVER. Hvis de sidder på en stol, rykker de ud på kanten og lukker dermed af for blodomløbet til benene og for den luft, som kan hentes

nederst i maven. De støtter også albuerne på bordet, hvilket forværrer klemmen på halsen, nakken og brystkassen. **Gør det noget? JA. Det lukker af for ilttilførslen til hjernen, og så er du på den!** Så sortner det! Så falder klappen ned. Så kan du ikke huske noget! Så hører du ikke, hvad læreren spørger dig om! Så glemmer du at se på din disposition.
Prøv at stille dig foran spejlet igen. Knap den øverste bukseknap op og lyn lidt ned, stå med let spredte ben, løse skuldre og armene lidt ud fra kroppen. Sig så "Hvor er jeg bange". Er der nogen der mener, at du er en god skuespiller? Nej, vel!
Det er jo paradoksalt, at hvis du spiller nervøs (hjemme eller foran eksamenslokalet), så bliver du nervøs, og hvis du er nervøs, så forværrer du situationen alene ved din kropsholdning og uden at tænke over det. **Det må der gøres noget ved!**
Stil dig foran spejlet igen. Tag en dyb vejrtrækning og se, hvordan du gør det. Hvad flytter sig på din krop? Du må ikke læse videre, før du har gjort det.
En del piger løfter brysterne frem og op. En del drenge løfter armene ud fra siden af kroppen som en bodybuilder. Mange af begge køn løfter skuldrene. Her plejer jeg selv at lægge alt overtøjet ned til t-shirten og beder eleverne kigge på min overkrop (ja, de griner!). Når der er gået 3 min., siger de: Du trækker jo slet ikke vejret! Jo jeg gør, men hele bevægelsen ligger nede over min navle, og der foregår ikke noget som helst omkring skuldrene. Prøv igen. Læg din hånd over navlen, og nu skal hånden gå ud og ind, når du trækker vejret. Når du først lige har fundet ud af, hvordan du gør det, er det ikke noget særligt. Når du har fundet ud af det så mærk efter, hvordan du IKKE trykker på din brystkasse og IKKE klemmer din hals og IKKE spænder i nakken og skuldrene. (Hvis du slet ikke kan finde ud af det, så læg dig på gulvet og læg en bog på navlen og få så bogen til at gå op og ned, så ved du, hvad jeg mener.)
Nu står du jo ikke op til de fleste eksaminer, så prøv også, hvor let det er, når du sidder på en stol. Men du finder nok hurtigt ud af, at du ikke skal tage noget stramt på kroppen, når du skal holde hovedet koldt. Især stramme linninger og bælter og stramme lange bukser. De første forhindrer muligheden for at få vejret langt ned i maven, de sidste forhindrer et godt blodomløb, især når du sidder ned i lang tid.
Og 2 dybe vejrtrækninger i situationen er rigeligt. Mærk efter hvordan skuldrene falder ned, og du slapper af. Spændingerne glider af dig.
Når jeg tager dette op nu, er det, fordi du lige skal finde teknikken, og så skal du prøve det af, så du ved, det virker. Næste gang du skal høres i timen eller inden et vigtig straffespark eller inden du skal holde tale til lillesøsters konfirmation: 2 vejrtrækninger med maven! Og når det er under bordkanten kan ingen og heller ikke lærer eller senere censor se det. Det er dit fif!
Det vigtigste råd i hele heftet. Når som helst du har brug for at spænde af, så tag to dybe, langsomme, rolige vejrtrækninger med maven.
Jeg havde en elev, som midt i et skiløb, som kom ude af kontrol, hvor hun krampagtigt klamrede sig til skistavene, tænkte: Gunvor! Hun tog for fuld fart nedad lige en dyb vejrtrækning og fik styr på skiene, fortalte hun mig senere.

LÆSEFERIE

NU er du nået til den dag, hvor din eksamenslæsning skal begynde. Du har øvet dig i vejrtrækninger og ved, at det kan du bare! Du for også forlængst bragt dine bogstabler i orden og skaffet dig et læsested, og undervejs, når skrækken pludselig greb dig, har du taget en dyb vejrtrækning og tænkt: jeg ved, at der er råd at hente i heftet til det, som jeg frygter allermest, og jeg ved, jeg vil lave min læseplan og holde den.
Og det er nu, som det aller første, du skal lave din læseplan og holde den.
Råd nr.6: Det næst-vigtigste råd i hele heftet. Tag et stort stykke papir og inddel det i lige så mange rækker som der er dage til eksamen slutter og 4 søjler. Rækkerne får datoer og ugedage på og søjlerne navngives 9-12, 13-15, 15.30–17 og 19-21. Overvej, om disse tider passer med familiens spisetider. Nu skriver du alt det, du gerne vil have tid til, ind på de relevante tidspunkter, som dermed er optaget: farmors fødselsdag, fodboldtræning, klaverspil, fritidsjob, eksaminer o.a. Husk transporttid. Det er også **strengt forbudt** at læse noget som helst skolerelevant aftenen inden du skal op og om morgenen, hvis du skal op senere på dagen, så de tider skal også reserveres. Alt hvad der nu ikke er optaget, er den tid, som du har at læse i! Nu begynder du at udfylde skemaet med pensum i eksamensfagene. Alt stof skal læses én gang grundigt og én gang som repetitionen. Denne tager mindre end den halve tid af første gennemlæsning. Hvis du har tid

til en tredje læsning, tager den 1 dag på fag! Det gør ikke noget, at du evt. må læse flere fag blandet, det gør du jo også til en skoledag, eller hvis du må læse 1. og 2. gang, længe før du skal op i det pågældende fag. Så skal der bare være en 3.gang dagen før. Det skal hjernen nok holde styr på, det kan den jo med dine tandlægetider og alt muligt andet. Stol på den.
Du finder meget hurtigt ud af, at du ikke har tid nok. Så må du overveje, hvad du vil gøre. Vil du starte kl. 8 hver morgen eller læse fra 15.30 til kl.18 i stedet? Vil du droppe arbejdet nogle af dagene? Du bestemmer, men du er ikke færdig med din læseplan, før HELE pensum er anbragt mindst 2 gange i planen. Det er et rigtig trælst arbejde, som nemt kan tage en dag, men tiden er givet godt ud. Nu ved du nemlig, at du har lavet din plan, og da du har lovet dig selv at holde den, vil du møde til eksamen velforberedt og uden huller i din viden. Sikke en sikkerhed. Kommer du på et tidspunkt foran din plan, så holder du velfortjent fri til næste, planlagte læsning. Kommer du bagud, finder du straks, når du starter igen, en ny tid inden for det friholdte, til det du mangler, og fortsætter med det planlagte. Du skal hele tiden kunne stole på, at din plan vil holde, så du må ikke give dig til at rode rundt på din plan. Det forsømte forår? Ikke spor! Det er brugt yderst fornuftigt og effektivt på din fremtid.
Råd nr.7: Mens du læser den første grundige gennemlæsning, fører du løbende en liste, som kun består af ord. Ingen forklaringer og ingen sætninger. Der står bare:
S. 6: og så 3-4 ord der dækker, hvad denne side handler om + et par nye fagord, hvis det er relevant.
S.7. og så 3-4 ord der dækker, hvad denne side handler om + et par nye fagord, hvis det er relevant. ..osv.
Det er totalt tidsspilde at skrive referat eller opsummering.
Anden gennemlæsning består i at gennemse disse notesider og spørge dig selv: kan jeg sige noget om det? Og kan jeg sige noget om det? Ved jeg, hvad det fremmedord dækker? Du skal ikke tænke over hele svaret, kun: kan jeg sige noget om det. Ja eller nej. Hvis du ikke kan, slår du op på den relevante side og genlæser afsnittet. Tredie gennemlæsning det samme, men nu er der meget færre steder, der skal genlæses og er mest til for at åbne for det relevante afsnit i hjernen op til næste eksamensfag.
Hjælperåd. Nogle elever plages af forstyrrende tanker som f.eks. Husk at sende gave til… eller Husk at ringe til… eller Hvor er jeg sur på kæresten… eller Tandlæge, jeg må ikke glemme tandlægen!.. Læg et stort, tomt stykke papir ved siden af din bog og enhver flyvsk tanke skrives straks ned. Så er den ude af hovedet og kan tages frem igen om aftenen.

MUNDTLIG EKSAMEN. SÅDAN GØR DU, HVER GANG!

Så er det eksamensdagen. Ikke læse aftenen før eller om morgenen, husker du nok! Se på din hjerne som et stort skuffemøbel, hvor hvert emne ligger i sin egen skuffe. Hvis du tæt før eksamen trækker skuffen med Vulkanisme ud, vil den skygge for skuffen med Vejr og Vind, som det viser sig, du kommer op i! Alle skuffer skal være lige lukkede, når du møder til eksamen. Hør derfor heller ikke på, hvad de andre fortæller, de har været oppe i eller ikke kan finde ud af. Du har jo fuldt din læseplan og møder forberedt. (Du kan nok se, at jeg har undervist i geografi.)
Råd nr.8: Du pakker alle dine ting aftenen forinden, lægger dit tøj frem, stiller vækkeuret og allierer dig også med nogen, der kan vække dig personligt eller via telefonen. Så går du i biografen eller ser TV, og så kan du sove roligt.
Tøj? Betyder det noget, hvad du har på? Ja det gør, men ikke på den måde som du tror. Husk lige citronhistorien. Det er dig, der påvirkes af dit tøjvalg!
Tag altid for meget tøj på, der kan tages af i lag. Et forberedelseslokale mod nord kan være forbistret koldt og et mod syd forbandet varmt. Det samme gælder til skriftlige eksaminer; viser det sig, at du skal sidde ved et vindue, smelter du; skal du sidde ved døren, trækker det måske. Til skriftlig eksamen, hvor du skal sidde ned i lang tid, skal du huske noget der giver varme fødder, og du må endelig ikke tage noget stramt på, der generer blodomløbet.
Til mundtlig eksamen tager du noget på, som signalerer til dig selv, at det her tager du alvorligt og at du tager dig selv alvorligt. Du kommer ikke i noget seksuelt udfordrende, for hvis det nu viser sig, at censor er en hunkøn, vil du sidde og føle dig rigtigt utilpas. Du kommer heller ikke i strandtøj selv om det er varmt eller i festtøj midt på dagen (undtagen sidste eksamensfag til afsluttende eksamen, selvfølgelig) Tag noget på, hvor du selv føler, at du har gjort dig umage og tager dig ud til dit bedste på en seriøs måde. Meget gerne i en glad farve. Sort og vissengrønt på overkroppen er generelt bandlyst, også til vintereksaminer.

Og husk nu: Til alle eksaminer gælder: du tager ALDRIG noget på, der strammer, så det generer dine to dybe vejrtrækninger, vel?

NU STARTER EKSAMEN

Råd nr.9: Du kommer i rimelig tid, så du ikke bliver nervøs ved tanken om at blive forsinket. Når du har sikret dig, at alt er i orden på eksamensgangen, går du hen et andet sted, væk fra de andre, der snakker om ting du ikke vil høre og venter.
Og så husker du nok: Foran døren, inden du går ind for at trække spørgsmål, tager du to vejrtrækninger. Læreren venter gerne.
Råd nr.10: Lige meget hvor censor befinder sig i lokalet, siger du højt og tydeligt GODDAG til censor. "Goddag" -ordet er en seriøs måde at henvende sig på i situationen. Du skal ikke give hånd, med mindre du selv har brug for det. Censor vil se på dig og hilse på dig og måske smile, og du vil tænke: Han/hun ser da meget flink ud. (Jeg har som censor aldrig brudt mig om at skulle give hånd. Jeg vil være en neutral person, og at give hånd kan virke anmasende.)
Bare tag et spørgsmål. Ikke noget med at tøve! En-to-vupti: kig den anden vej og tag en seddel. Du kommer nemt til at bilde dig ind, at du skulle have valgt en anden seddel, hvis du tøver, og alle spørgsmål er lige gode, for du har jo holdt din læseplan! Læs nu spørgsmålet igennem. **Lad være med at begynde inde hovedet at besvare spørgsmålet.** Lige nu er det gratis at spørge, hvis du ikke kender ordene eller synes, det er uden for pensum. En af mine elever spurgte engang, hvad det var for nogle vand-ringe han skulle op i. Af bar nervøsitet læste han forkert, for der stod vandringer. Men jeg kunne jo også have skrevet forkert. Tænk, hvis han nu hele vejen ind til forberedelse havde tænkt på, at han ikke kunne besvare spørgsmålet om vand-ringe. Han fik 12.
Hjælperåd Hvis det er en eksamen, hvor I har 24 timers forberedelse, så spørg andre, hvordan de forstår spørgsmålet. En bibliotekar kan bruges. Da jeg tog Engelsk A for et par år siden, ringede min afghanske med-elev til mig, for han fattede ikke, hvad hans spørgsmål gik ud på. Det gjorde jeg heller ikke, men jeg kendte en, jeg kunne ringe til. Det ville jeg jo også have gjort, hvis det var mig selv, der havde trukket det spørgsmål. Ikke alle har forældre, der kan hjælpe.

NU ER DU KOMMET IND I FORBEREDELSESLOKALET

Råd nr.11: Før du går i gang med besvarelsen, lægger du dine medbragte bøger uåbnede i en stabel på gulvet. Du får ikke brug for dem, men det er rart at vide, at de er der. Sæt dig ordentligt på stolen og tag to dybe vejrtrækninger, så der kommer ilt til hjernen og skuldrene er afslappede. Læs så spørgsmålet højt for dig selv. Begynd med at lave hjernemylder: skriv alt det ned, i vild forvirring, som falder dig ind, du kunne tale om, småt som stort. Nu har du nemlig lukket den rigtige skuffe op og lagt hele indholdet ud på papiret. Arbejd dig så igennem en indholdsfortegnelse over det, du vil komme ind på under eksamen. Først rodet og uorganiseret og grimt skrevet, derefter en renskrevet disposition med store, tydelige ord under hinanden, sat op i en fornuftigt gennemtænkt rækkefølge, så du selv kan læse det.
Meget, meget vigtigt: du skal ikke bruge din tid til at skrive ordret ned, hvad du vil sige. Du får alligevel ikke lov at læse op. Stol på din hjerne og nøjes med stikord. Ikke detaljer, de skal nok komme af sig selv undervejs. Det går meget hurtigere. Til daglig har du da også kun brug for stikord for at komme i tanke om det, du vil sige, ikke? Jeg læste engang at en nu afdød statsministers taler bestod af en søjle af ord i rigtig rækkefølge, skrevet med 3 cm store bogstaver, så han kunne læse det på afstand. Ikke en eneste sætning.
Lad os sige at du skal op i kontinentaldrift. (Her kommer geografilæreren igen!) Du skal bl.a. sige noget om konstruktive pladerande. Godt, så skriver du det ord, gerne forkortet KONSTR. PL. RAND. Nu kan du på afstand se, hvad der står på dit papir og let følge med ned over din side. Detaljerne om de der pladerande har du i hovedet. Ikke noget med at sidde og høre dig selv og forberede hele sætninger under forberedelsen. Videre!
Hvis du får tid til overs, så planlæg, hvad du vil starte med at sige som introduktion. Bare to sætninger … og tag to dybe vejrtrækninger.
(Odysseus hedder selvfølgelig kun O. på dit papir. Gæt hvad jeg skal købe i Netto og tænk hvor meget skrivetid jeg har sparet gennem mange år: mlk, frb, rgb, pfl, yo, ooo, Lp, kk, Bb,. De fire sidste er toiletpapir, leverpostej, køkkenrulle og Branflakes. Hvorfor det er blevet til et lille-b ved jeg ikke, sådan er det bare.)

Råd nr. 12: Smid tyggegummiet ud og sæt en elastik om håret. Tyggende elever tror, de har sagt en masse, hvad de ikke har. De har bare brugt kæbemusklerne. De er også tilbøjelige til at tale i korte sætninger p.gr.a. mundvandet og så tro, at de har sagt nok. Langt hår bruges til at skjule sig i og nu skal du jo frem og vise, hvad du kan. Hvorfor tror du de kvindelige ministre altid har opsat hår, når de har allermest brug for at vise, at de er seriøse, f.eks. ved pressemøder?
Og lige før du går ind ad døren til eksamenslokalet: igen 2 vejrtrækninger.

I EKSAMENSLOKALET

Mens censor og læreren sidder og roder med deres papirer: ret dig op, sid ordentligt og 2 vejrtrækninger under bordet.
Råd nr. 13: Når læreren siger værsgo´, gør du følgende HVER GANG: **du vender dig mod censor** og siger: Jeg hedder "dit fulde navn". Jeg har trukket spørgsmål nr. 5, der handler om.... Nu har du fået godt begyndt: Dit navn har du ikke glemt og spørgsmålet kan du evt. læse op. Du har sagt noget uden at blive rettet og du lyder, som om du har styr på det! Og censor smiler venligt til dig. Det kan godt være, at du synes det lyder tosset, men alle censorer er glade for at få bekræftet, at deres egne notater om elev og spørgsmålsnummer passer. **Så vender du dig mod din egen lærer og lader fra nu af censor være i fred og gøre sit arbejde.** Giv læreren en kort introduktion til, hvordan du vil angribe spørgsmålet, eller hvilke ting du især vil tage fat på. Det var det, du forberedte inde i forberedelseslokalet, for her fortæller du læreren, i hvilken retning du ønsker at eksamen skal bevæge sig og indirekte, hvad du gerne vil spørges om.
Når læreren spørger dig om noget, så betragt det som en redningskrans. Det gælder om at tage fat i den. Husker du, at jeg sagde, at jeg som lærer også var nervøs ved eksamen. For os er det nemlig ikke bare jeres eksamen men også vores egen for øjnene af en kollega. Hvis mine elever klarer sig dårligt, er det ikke, fordi de har været en samling dovne slamberter hele året, men fordi jeg er en dårlig lærer. Så både du og læreren har en interesse i, at det går eleverne godt til eksamen. Læreren har ikke noget han el. hun skal have hævnet. **I skal alle klare jer så godt som muligt, også set fra lærerens helt egoistiske synspunkt. Tænk lige over det!**
Hjælperåd: Problemer undervejs? Forstår du ikke spørgsmålet så bed om at få det omformuleret. Hørte du ikke spørgsmålet, så sig: jeg hørte ikke lige spørgsmålet, for jeg sad og tænkte på at...! Kommer du i tanke om, at du glemte noget, eller at du måske svarede forkert lidt tidligere, så sig: Jeg sidder lige og tænker over det, som jeg sagde lige før! Bliver du spurgt om noget, som du helt sikkert ikke ved, så sig: det kan jeg ikke lige komme i tanke om, men jeg vil gerne sige noget om... (og så vælg noget du har på din liste). Sidder du og lader som om du tænker, spilder du tid, hvor du i stedet kunne have talt om noget, som du ved. Vær fleksibel. Læreren vil elske dig for det.
Flere hjælperåd: Her kommer det svære! -At erkende, at det er lige nu, du er rykket frem på stolen og sidder og klemmer lunger.- At det er lige nu, du har talt uden at trække vejret i flere minutter. -At det er lige nu din stemme er steget flere toner.-At det er nu, du er ved at få et blackout. Hvad gør du? Du siger højt: Må jeg lige have lov at trække vejret? Grin bare, men læreren har kunnet høre længe, at det trængte du til, og hvem vil i øvrigt sige nej til den anmodning? Og så tager du lige to tydelige, dybe vejrtrækninger. Det varer bare et par sekunder, men du har reddet en halv eksamen.
Hvis det mere er en tænkepause eller en lille afbrydelse for at finde tilbage til dig selv, du trænger til, så er rådet: medbring din egen vandflaske med skruelåg, også selv om der er vand til rådighed i lokalet. Bed om lov til, gerne lige midt under eksaminationen, at tage en slurk vand. Det, at du skal koncentrere dig om noget andet som at tage flasken og bruge tid på at skrue låget af og på, kan let være det, du har brug for, for at komme tilbage på sporet. Inden du fortsætter, husker du lige to vejrtrækninger.

Nu har jeg gennemgået, hvordan du selv håndterer at komme godt gennem en eksamen med de almindeligste problemer, der opstår undervejs. Men jeg ved godt at der altid er nogle spørgsmål som trænger sig på, og som tit knytter sig til noget, man har oplevet ved tidligere eksaminer.
Nødhjælp! Hvis du ikke kan tænke på noget som helst i situationen, trækker du vejret ind, spidser munden og puster ganske langsom ud i en tynd stråle. Nu kan du igen. Har du brug for lidt mere hjælp, så fortsæt med at trække vejret en enkelt gang ind gennem næsen og langsomt ud gennem munden igen. Så kan du helt sikkert tænke igen og gøre det, du skal gøre. Du kan jo starte med at spørge læreren, hvor I var kommet til.

"Hvad nu hvis jeg kommer til at tude?" Så hvad så? Du er da ikke til eksamen i, om du kan besvare spørgsmålet uden at græde. Det gør ikke noget. Sig: "Lige et øjeblik", tør øjnene i det medbragte lommetørklæde, tag en slurk vand og to vejrtrækninger, gerne tydelige, til du har fået hold på dig selv, og fortsæt eksaminationen. Hvis du har glemt, hvor du var kommet til, spørger du bare læreren. No big deal.
Er du bange for censor, og især når censor skriver? Ja, men det er censors job at skrive et referat af, hvad der bliver sagt under eksamen. Godt så vel som skidt. En censor kan bagefter fortælle dig i detaljer, hvad der blev sagt undervejs, for censors noter skal gemmes i et år, hvis du skulle klage senere. Lad derfor censor passe sit arbejde og ret al din opmærksomhed mod din egen lærer. Censor har selv spørgsmålet med bilag. Censor tager først stilling til eksamenspræstationen, når du er gået ud af døren, for det kan jo være, at du får rettet dig selv undervejs. Min egen erfaring er, at en skrivende censor er vågen og lytter hele tiden og en stor hjælp til en retfærdig karakter. Nogle elever har god nytte af at forestille sig, at censor kyssede sin kone farvel i morges og selv smurte sin madpakke. Og så er censor jo bare en anden klasses gode lærer et andet sted i landet.
Er du bange for, at censor skal stille spørgsmål? Det har censor ret til men gør det ikke ret tit. Vi bruger det mest, hvis vi kan høre, at lærer og elev misforstår hinanden eller hvis læreren kludrer i sin formulering sidst på dagen af træthed eller hvis eleven skal have en god karakter og censor lige vil være sikker på det. Hvis du ikke forstår censors spørgsmål, kigger du på din egen lærer og beder ham eller hende om at omformulere det. Censor må ikke overtage eksaminationen. Hvis det sker, stryger du ned på kontoret og klager. Men det sker ikke. Det er sjovt at være censor og høre hvad andre lærere har lært deres elever.
Er du bange for at censor står og kigger ud ad vinduet, klikker med kuglepennen eller lignende distraherende ting? Det er altså ikke noget censor gør for at irritere jer, snarere i distraktion. Hvis det er din skræk, så forbered hjemme, hvad du vil sige til din lærer og øv dig i at sige det højt. Det skal have meningen: "Undskyld, vil du være sød at bede censor om at lade være med det og det, for jeg bliver så nervøs". Hvis du ikke kan lide mine ord så find dem, du ved vil fungere for dig. Ingen censor i hele verden vil fortsætte med noget, som gør eleven nervøs. Du skal have valgt din sætning og øvet dig hjemme for at undgå, at der flyver tudser ud af munden på dig, så du under den fortsatte eksamen sidder og tænker på, om du har fornærmet nogen. Pænt og venligt er kodeordet. Ingen censor vil svare nej til sådan en pæn anmodning. Tænk hvad en klagesag vil medføre!
Er du bange for at besvime i forberedelseslokalet eller for at være "låst inde"? Bed på forhånd din skoleadministration om at sende en bisidder. Så kommer der en lærer i et andet fag, en inspektor eller en anden studievejleder og sidder diskret bag i lokalet, mens du forbereder dig.
I nogle fag står man traditionelt op ved tavlen under eksaminationen. Har du det skridt med det, så bed om at få lov til at sidde ned og bruge et stykke papir. Du er altså ikke til eksamen i, om du kan dit stof stående eller siddende.
Har du brug for noget at klamre dig til, noget trygt og godt, så vælg et armbånd eller noget, du kan have i lommen. (Ikke et halsbånd eller ørenringe, for det får dine hænder op i nervøs-positur.) Til skr. eksamen kan du godt sætte yndlingstingen på bordet, men ellers holder den sig ude af syne. Hvad tror du en kommende chef vil sige, hvis du møder til jobsamtale i selskab med din bamse? Forslag: et armbånd fra din elskede mormor, et bånd fra en festival, et fossil du selv har fundet, en eksamenssten hvis du tror på det, et brev fra kæresten, et sommerferiebillede. Hvad som helst, som du har det godt med lige at røre ved, om nødvendigt.
Super ekstrarådet er især til drenge og mænd, som ikke taler med andre om eksamensnerver men også til dig, som er bange for at få et blackout, besvime eller komme til at tude. I marts eller april henvender du dig til <u>alle</u> dine lærere og siger flg.: "Inden eksamensfagene offentliggøres fortæller jeg alle mine lærere, at jeg er meget eksamensnervøs, og at jeg selv arbejder med det. Jeg vil gerne have, at du ved det, så du er forberedt". Find dine egne ord, men du forstår nok meningen. Den lærer, som mine eksamensnervøse elever frygtede allermest, overraskede dem ved at fortælle, hvor nervøs han altid selv havde været. Mine elever frygtede denne øvelse, men de var lettede bagefter over at vide, at læreren nu vidste.
Dette råd må ikke bruges bare for at skaffe dig medfølelse, det gennemskuer læreren med det samme!

Til sidst lidt om skriftlige eksaminer.

Råd nr. 14: Du forbereder dig til skriftlig eksamen ved at gennemse dine gamle opgaver for at finde ud af, hvilke fejl du ofte laver, og så finde løsningen. Bedre nu end senere.
Til selve eksamenen gælder først og fremmest **råd nr. 8**. Husk, at man ikke kan låne af sidemanden under eksamen så sørg for opladning eller batterier til lommeregner, viskelæder og blyanter, også selv om du vil afleverer på computer.
Du bør også gennemlæse og gennemtænke, hvad jeg har skrevet om tøjet. Du må også gerne tage en pude med. Selv medbringer jeg altid en skråpude. Så sidder jeg i en god opret stilling med plads til blodomløb og vejrtrækning. (Jeg har altså både taget historie, fransk og engelsk på VUC.) Jeg har også set elever have gode, varme hjemmesko eller en pude til fødderne med. Hvorfor ikke?
Medbring en ordentlig rugbrødsmad, en flaske vand og en lille cola eller the/kaffe i termo og lidt slik. Gerne syrlige bolsjer eller vingummi m. citron, pebermynte eller eukalyptus. Du må under ingen omstændigheder drikke dig gennem 1½ l cola og æde dig gennem en hel pose lakridskonfekt. Det er alt for meget sukker på en gang. En banan er god eller en skål salat, fordi du skal bruge tid til at skrælle den og derfor får et lille break.
Råd nr. 15: Vær sikker på, at du har læst opgaveformuleringen godt igennem og forstået den, så du ikke bruger tid på at løse for mange opgaver eller de forkerte opgaver eller glemmer det halve af det, der er spurgt om. Husk vejrtrækningen før og ind i mellem. Den får dig til at se og opfatte tydeligere, hvad der står.
Gå aldrig før tid. På mit engelskhold var det de tre elever ud af 50, der fik 12, som gik sidst. Der er altid noget, som du kan rette eller formulere klarere. Hold hellere en pause. Gå på toilettet og skyl ansigtet og indersiden af dine håndled, hvor blodårerne ligger yderligst, med koldt vand, det frisker. Hvis der tillades rygepauser, beder du også om at få lov at gå ud, også selv om du ikke ryger. (Hvorfor er det kun de andre, der skal have det privilegium?) Slap af med en pause mens du spiser. Jeg har set en elev give sig til at strikke, mens hun funderede over formuleringen af sin danske stil. Smart træk, det må også kunne bruges til mat. eksamen! Når du har holdt pause, får du øje på nye ting i det, du har skrevet. Hvis du er sudoku- eller krydsogtværs-løser, ved du præcis, hvad jeg mener. Brug dine hjælpemidler, når du har lavet 1.udkastet til din opgave. Har du mere tid, så kan der hentes mange smarte og mere korrekte formuleringer og grammatisk hjælp i ordbøgerne. Men spild ikke din tid ved at lede efter dem først.

Kære eksaminand,
Tillykke. Nu er du kommet godt i gennem eksamen og kan roligt afvente, at du får den karakter, du fortjener.
Måske synes du, at heftet så uoverkommeligt ud, da du startede, men hvis du nu lynkigger ned over punkterne, så er det jo bare god fornuft, god vejrtrækning og lidt slid. Kun eksamensplanen er dødssygt arbejde, men livsvigtig for resultatet.
Du vil i øvrigt opdage, at når du på forhånd har gennemtænkt, hvordan du vil håndtere forskellige situationer under eksamen, så opstår de næsten aldrig.
Alle gode ønsker for eksamen sendes dig af Gunvor Johnsen, cand.scient., gymnasielærer og studievejleder i en menneskealder ved Hjørring Gymnasium.