



Eksamensangst?

Skolen arrangerer et årligt kursus for elever med eksamensangst. Kurset ligger i foråret, og det er studievejlederne, der afholder det. Man ansøger til studievejlederen om at deltage.

Elever med eksamensangst kan opdeles i 2 grupper:

1. Elever med uhensigtsmæssige studievaner som derfor ikke kan deres stof
2. Elever som ikke magter eksamenssituationen pga. eksamensangst.

Den første gruppe kan ikke få hjælp på eksamensangstkurset. Studievejlederen kan hjælpe dem med nogle bedre studievaner, men først og fremmest må de arbejde sig ud af eksamensangsten.

De som kan få hjælp på kurset er dem der

- ikke tør gå op til eksamen
- klarer sig dårligt til eksamen pga. angst
- har oplevet at "gå i sort" til eksamen.

Eksamensangst kan også hænge sammen med angst i andre situationer, fx når de skal fremlægge i klassen. Man kan sige, at de er bange for at dumme sig over for andre. Hvis det er rigtig slemt, kan det være de helt undgår social omgang med andre - holder sig fra kantinen, fester og andre aktiviteter uden for skemaet.

Lea er 19 år og opvokset hos en mor med ringe selvtillid. Moderen forventer, at Lea bliver bedre uddannet, end hun selv er. Lea har altid været en stille, forsigtig og fornuftig pige, som klarer sig godt i skolen. I en matematiktime beder læreren Lea om at skrive en formel på tavlen. Lea bliver rød i hovedet, sveder i hænderne, og hjertet hamrer løs. Hun ryster på hænderne og har svært ved at skrive formlen på tavlen, selv om hun udmærket ved, hvad der skal stå.

Leas angst bunder i en overdreven, urealistisk forestilling om, at hendes præstation og nervøsitet vil blive negativt vurderet af læreren og de andre. Hun forestiller sig, at de vil opdage, at hun er uduelig, uintelligent og uegnet til gymnasiet. Hun er bange for at blive hånet, ydmyget eller set ned på.

Leas tanker om de andres reaktion er urealistiske. Lea har nogle *leveregler* ("hvis jeg ikke er perfekt, er jeg dum og vil skuffe andre, og så vil de tage afstand fra mig, og så er jeg en fiasko") og tilhørende



automatiske tanker ("de kan se, at jeg er nervøs, og så kan de ikke lide mig"), som skaber hendes angst, og som hun skal have gjort op med.

Se angsten i øjnene

- Ved at se angsten i øjnene vænner du dig til den, og derved aftager dens betydning. Som et barn, der langsomt skal vænne sig til mørket.
- Prøv at sætte ord på de negative automatiske tanker. Hvilke forestillinger og billeder farer gennem dig hoved, når du bliver nervøs? Hvad tænker du, hvad siger du til dig selv? Disse tanker skal erstattes med *realistiske alternative tanker*.

Se også <http://www.emu.dk/gym/fag/ue/inspiration/Eksamen.html>

Baseret på Lene Iversen og Bjarne Lühr Hansen: *Eksamensangst. Hvad kan jeg gøre?* Frydenlund 200, s. 15-17 + 32-33.