TIPS TIL HÅNDTERING AF EKSAMENSNERVØSITET

Se lokalet
Inden du skal til selve eksamen, er det en god ide at se lokalet. Tjek om der er tavle, AV etc.

Lav et anker
Find tre ting i lokalet, som du hæfter dig ved (eks. en vægs farve, stikkontakt, håndtag) sig dem højt. Når du er til selve eksamen, så fokusér på de tre ting og nævn dem, inden du går i gang *("hvid væg, stikkontakt, håndtag").* Nævn dem for dig selv igen, hvis du mærker, at nervøsiteten trænger sig på.

Meditation og åndedræt
Gør meditation eller åndedrætsøvelser til en fast rutine i din "læseferie". Bare 10 minutter om dagen. Der findes mange gode applikationer til dette. Find en, du synes om.

Tal med dig selv og andre
Det vigtigste til en mundtlig eksamen er at kunne tale. Tal dit pensum igennem med dig selv eller læsegruppe. Forklar de svære elementer for hinanden eller dig selv (eks. Fotosyntese er…, BNP udregnes på følgende måde…) At videreformidle din viden øger din hukommelse markant.

Dyrk motion
Motion, efter vi har beskæftiget os med viden, øger mængden af de hormoner, der accelerer lageringsprocesser.

1/2 times motion (frisk luft) sikrer et godt melatonin niveau, der sikrer et godt søvnmønster, øger koncentrationsevnen og stabiliserer humøret.

Selvkontrol
Vi kan kun have fokus på en større ting ad gangen. Eksamensperioden er ikke der, hvor vi skal lave livsstilsændringer og ændre rutiner. Eks. motion- og kostrutiner skal være etableret.

Hvordan siger du goddag?
Beslut dig hjemme fra, hvordan du vil sige goddag (give hånd, i hvilken rækkefølge osv). Nogen gange er censor ved at notere noget eller spise det sidste af sin frokost og ligner ikke én der er klar til at hilse. Slå autopiloten til, og gør det du har besluttet dig for. Det giver ro det første minut.

Der er altid noget at drikke!
Det at skulle præstere over for nogen, der skal vurdere os, kan presse os. Når du har sagt goddag og skal til at gøre dig klar (lægge noter på plads, fokusere på *"hvid væg, stikkontakt, håndtag"),* så bed om noget at drikke. Så er det pludselig censor og underviser, der skal levere noget til dig og du er mindre i spotlyset.

Sig det!
Sig, hvad du gør. Sig, *"Jeg tjekker om jeg har fået det hele med",* når du kigger i dine noter. Taber du tråden, så sig det højt: *"Jeg har tabt tråden".*

Husk: Det er din præstation, der får en karakter og ikke dig!