

Har du brug for mere Selvtillid? - lav din egen trænings CD.

Du kan selvfølgelig godt selv indtale disse tekster – ligesom du med en forskel kan lade en god ven eller veninde, der har en rolig, overbevisende og behagelig stemme, læse teksterne op for dig, imens du optager det på bånd eller på en disk med en mikrofon. Gør det gerne sådan lidt hypnotisk, om du forstår. Dette vil oftest virke meget stærkere end hvis du f. eks. hørte min stemme! Fordi du vil bedre kunne slappe af og åbne op for nye tanker, når du kender og godt kan lide oplæseren.

Pøj pøj med din eksamenfra Ebbe, se mere om mig i: www.psykoweb.dk

Velkommen til disse 4 selvtillids øvelser

i at kunne gå til eksamen med en større ro, et nyt overblik og en større optimisme - som forhåbentlig kan forebygge at du bliver grebet af den velkendte eksamenskuller, samtidig med at du lærer nogle tricks, der gør, at du kan score højere karakter, end du ellers er vant til. PS. Kan også bruges til Jobsamtaler.



LEKTION A: Lær noget mere om afspænding og afprøv: "Jeg kan godt klare det her!" - trylleformlen.

Intro: Spil stille musik - i 1 – 3 min – f. eks. en blid fløjte eller et klaver, som indledning, så du giver dig god tid til at tune ind, og gradvis forlade det, du før var igang med.

Det første du skal lære er at slappe af:

Start med at stille dig ud midt på gulvet nu,

så du er klar, når musikken om lidt inviterer dig til at løsne op i kroppen. Stræk dig vellystigt og dans nogle af de spændinger ud, som du selvsagt har siddet og bygget op, nu imens du læser til eksamen.

(---indsæt her noget god musik, der giver dig lyst til at hoppe eller danse.)

Hej igen - godt – og mærk sveden – hele kroppen fra fødderne, op til hovedet, nu, inden du sætter dig - enten i en behagelig stol eller lægger dig på gulvtæppet. Og vend så nu hele din opmærksomhed imod din vejtrækning --- Kan du mærke at pulsen slår lidt hurtigere nu? – godt, for så kan du bedre mærke dig og hele din krop - fra top til tå – mærk hele kroppen nu - på en varm rolig behagelig afslappende måde.

(Måske kan du lide at høre noget stille new age eller klaver musik i baggrunden til det næste? Ok så udvælg dig noget stille blid musik **uden tekst** - og spil det fra dine højtalere nu. så det kan høres som en stille baggrundsmusik, imens du får følgende læst op).

Godt - og vend nu din opmærksomhed mod dine fødder.

((Hvisk)): "Hvis du har sat dig i en stol, kan du - næste gang du hører disse ord med fordel have et varmt fodbad parat.- Et varmt fodbad forøger afspændingen og vil også give dig en dejlig ro i hovedet, så alle tankerne får lov at drive væk og falde til ro, - så du bedre kan mærke dig selv - dine fødder - ben - hele kroppen - og dit åndedræt, som nu."

Vrik lidt med tærne, - krum dem – ja mere - og stræk tærne så langt ud du kan imens du trækker vejret lidt dybere ind, end du ellers plejer - og hold spændingen. Og pust så ud - imens du mærker afspændingen brede sig fra dine fødder op igennem benene - til dit køn - din mave - og slap så helt af i armene, nu.

Godt - og gør det igen på din helt egen måde:

Spænd op i hele kroppen - imens du trækker vejret endnu dybere ind.

Hold spændingen et øjeblik - og giv så slip i alle spændingerne – pust ud imens du daler blidt ned mod underlaget og flader helt ud- ligesom du nu lå på en stor luftmadrass, hvor luften langsomt siver ud.

Godt - og vend nu blidt din opmærksomhed

imod et helt stille sted, der er inde i dig – en tilstand, som du kan mærke i bunden af en god dyb befriende udånding - lige førend det næste åndedræt - helt af sig selv - igen - på magisk vis - fylder først din mave - og så din brystkasse op med ny frisk luft - fuld af ilt til din krop og hjerne. - Så pust bare lidt dybere ud - og mærk stilheden som venter på dig helt nede i bunden af åndedrættet.

Træk vejret sådan helt igennem endnu et par gange, imens du spænder dine muskler, der hvor du mærker spændtheder, så meget du kan,

Godt

Og nu imens du spænder dig op, træk al den friske ilt ind, som du kan rumme - hold spændingen et øjeblik - og giv så slip på alt det, som du ikke gider holde på og tænke på lige nu - og dal blidt ned i den dybe gode varme indre stilhed - og ro, der nu langsomt breder sig udover dig - dybt inde fra din krop, ud i dine hænder.

Lad tankerne og kroppen falde endnu mere til ro,
imens du bare sidder behageligt - eller ligger her på gulvet
og tager dig et velfortjent psykisk Frikvarter - til den musik, der kommer nu:

((Indsæt her noget musik, du godt kan lide at høre – eller vil du have stilhed nu?))

(Efter 2- 3 minutter) ... Og min stemme har fulgt med
fordi jeg nu godt vil bede dig om at sige en magisk sætning
nogle gange højt til dig selv , som en slags selvhypnotisk bekræftigelse på noget,
som du godt ved er sandt - nemlig at du godt kan klare denne her eksamen.

Sig: Ja - jeg kan godt!

fordi jeg har jo mange gange før klaret sådan en eksamen,
- ellers ville jeg jo ikke være nået frem til nu igen at skulle bestå denne.

JA. JEG KAN GODT. JEG VED AT JEG GODT KAN DET HER.
Jeg gør det nemlig så godt, som jeg kan – på den dag - og det er godt nok.
Jeg kan godt. - JEG KAN SGU DA GODT. – Og sig det igen, og igen
så du selv tror på det. Måske ligesom en religiøs beder en bøn?

Og hvis du imens har opdaget en endnu bedre sætning, så sig den højt nu.

Og gentag dette - **dit magiske Mantra** – nu, igen, helt stille indeni,
Luk alle andre tanker ude – træk vejret dybere, så du bliver mere eet med det, du siger
til dig selv. - Mærk den styrke, der er i - at turde tro lidt mere på dig selv.

Et andet magisk tricks, der kan hjælpe dig senere ved eksamensbordet,
kan ske, hvis du nu - imens du siger dit Mantra, din selvbekræftigende sætning,
presser det yderste af din tommelfinger negl, ind imod den følsomme bløde fingerpude
yderst på din pegefinger. – Fordi - så kan du når som helst - du senere har brug for igen
at føle den styrke, som du føler nu indeni - genfremkalde det, som du nu føler. Styrken.
Roen. Du skal blot her igen presse din tommelfingernegl ind imod pegefingern.
Magien sker, fordi dit ubevidste derved husker den følelse, du har nu.
Og lægger du der mærke til det, ja så kan du derved forstærke
og igen føle denne gode rolige, stærke indre tro på dig selv,
som du føler - lige nu. Så føl igen styrken i at vide
at det her, det kan jeg godt! – Sig Mantraet højt.

Og vend nu din opmærksomhed imod dit åndedræt,
Der næsten helt af sig selv er faldet til ro – mærk varmen i hele kroppen.
Fødderne – benene – skødet – maven – og brystet, som hæver sig og sænker sig.
Der er ligesom intet andet, der er vigtigt nu – end blot det at nyde at være dig.
Mærk dig selv, som du også er – og som du har det inden i - lige nu og her.
Afslappet – tryk – varm - nydende – og åben overfor dig selv og verden.
(Indsæt evt her noget musik, som du elsker og godt vil høre nu)

Og så er det tid til at komme tilbage igen - til omverdenen og os andre.
Stræk dig ud så stor, som du er - i dit eget tempo - Åbn først langsomt øjnene
og stræk så armene op over hovedet, imens du strækker benene helt ud
på en god dyb indånding - og slap så helt af igen på udåndingdluften.

Lig et øjeblik efter at du har slukket for min stemme
og nyd den indre ro og styrke, som du forhåbentlig nu føler
lidt stærkere, end da du satte cd'en på ??? - inden du igen vender tilbage
til det, der er nødvendigt for din forberedelse til den udfordring, du nu snart skal klare
Forhåbentlig med en større indre ro og en stærkere ok følelse, end du tidligere har følt?

PS.
Selvfølgelig kan du selv skrive din helt egen tekst
Inspireret af ovenstående. Ja faktisk vil jeg opfordre dig til dette,
da det jo er meget individuelt, hvordan vi kan lide at høre sådan en instruktion
Nogle kan godt lide en lang detaljeret instruktion – og andre kan bedre lide
at få så få stikord med som muligt - til denne indre rejse.

Forslaget om at starte med at danse - eller sjippe eller hoppe eller løbe en tur
skyldes at det er bedst først at spænde sig yderlig op, førend du kan slappe af.
Hvis du er rastløs eller fuld af spændinger i nakke, hovedet eller andre steder,
så er det oftest total umuligt blot at lægge sig ned og slappe af.
Det er bedre at spænde musklerne endnu mere op
- og så efter dette, give slip og derpå falde til ro

Og ... du kan læse mere om eksamenskuller
Og selvtillids-styrkende tanker via at klikke her:
www.psykoweb.dk/stress/eksamen1.htm

Du kan finde mange andre instruktioner
til at slappe af på nettet og i diverse afspændingsog selvhjælpsbøger.
Ovenstående er blot en ud af mange måder at instruere på.

Gode link til at finde god smuk afspændings musik:

Den bedste musikbutik på nettet
mht. Afspændings- og Meditativ musik er, i mine ører:
<http://dk.fonixmusik.com/>

+ se lidt om, hvad meditation er, her
<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/1g.htm>

hvor jeg forsøger at lære dig at Meditere og kunne koncentrere dig bedre, end du kan nu.
Ligeledes kan du der høre noget Zen meditations musik, som jeg godt kan lide.

Du kan købe cd én "Music for Zen Meditation" af Tony Scott hos Fønixmusik.
Eller køb den via Itunes netshop: <http://www.apple.com/dk/itunes/whatis/>
(Søg: Tony Scott – og download de numre du kan lide - for kun 8 kr. per nr.)

"Music for Zen Meditation" er fra 1964, digitaliseret i 1983
Den blev optaget lige efter at Tony Scott havde været i meditaionslejr i Japan,
hvor han mødte nogle gode japanske musikere: Shinichi Yuize (Koto)
og Hozan Yamamoto (Shakuhachi). Jeg bliver dejlig klar i hovedet
og stille indeni, hver gang jeg hører den på min afspiller.

Indtaster du søgeord som "new age" eller "relaxing"
dukker der en masse andre forslag frem til afslappende musik,
der er dejlig at lytte til – også som baggrundsmusik til disse tekster.
Chech musik forslag her: <http://www.apple.com/dk/itunes/whatis/>

LEKTION B. Sceneprove

((Indsæt musik som indledning og som baggrund, som du kan lide det.))

Velkommen til selvtillids lektion 2,
hvor du skal prøve at lege lidt med din fantasi på en god selvstøttende måde
så du kan opleve - det, at sidde ved eksamensbordet - på en ny og bedre måde.

Ok - er du klar?

Start med at sætte dig godt tilrette i en stol foran et bord
og tag så et par af de der rigtig gode dybe ind - og udåndinger,
og mærk - at du falder lidt mere - og mere - til ro - for hver dyb udånding.
Du må godt lukke øjnene - eller holde dem åbne, helt som du selv vil.

Godt - og lad nu din fantasi åbne sig.

Kan du forestille dig at du står ude på en stor saftig grøn græsplæne?
Kan du forestille dig at det er sommerferie og du nu står og ser på græsplænen?
Prøv om du kan få den grønne farve til at træde lidt tydeligere frem nu.
Måske starter det blot med en fornemmelse af grønt, der så langsomt
toner mere og mere tydeligt frem for dit indre blik.

Og fasthold denne grønne farve, imens du nu forestiller dig
at du sidder ved et spisebord - med en grøn dug foran dig.
Kan du se et spisebord med en græsfarvet dug for dit indre blik?
- - - Kan du også se den buket blomster, der står på bordet?

Godt - og nu, imens du måske fortsat ser noget grøn for dit indre blik,
læg så også mærke til din vejrtrækning. - Er åndedrættet stille og roligt?
Hvis det er alt for svagt - så tag dig lige en lille pustepause, og pust dybt ud
- - - og føl især stilheden i bunden af åndedrættet - hvorfra livsgnisten
- helt af sig selv - tænder for det næste åndedræt - som du kan
gøre endnu roligere - ved at lægge en varm hånd på maven

Fyld først maven op med frisk luft - og så brystkassen
- hvor du måske kan mærke at ribbene udvider sig lidt, så der bliver bedre plads?
Godt - og fornem nu, hvordan ilten vandrer ud til alle de små flittige grå celler,
der nu vågner lidt mere op - og bliver gladere - for hver ind og udånding.

Efter et par af de der gode dybe slappe-af-åndedræt
og når oplevelsen af at sidde her ved et veldækket grønt bord efterhånden
er blevet lidt tydeliger, så sig dit magiske Mantra: "Jeg kan godt!" stille
og overbevisende inden i Stilhed i 1/2 - 1 minut
og mærk, hvor dejlig samlet og rolig, du føler dig nu.

Du er ikke helt alene her ved bordet.

Ovre på den anden side af bordet sidder censor - og din lærer,
som du kender ganske godt fra alle de mange timer, I har haft sammen.
Prøv om du kan se din lærer, som smiler venligt til dig - ovre fra den anden side af bordet.

Du har før set det opmuntrende støttende smil - håber jeg,
Se hvor støttende og hjælpsom vedkommende også godt kan være ---
Og du ved også - at i denne situation - er din lærer lige så interesseret i
at du klarer dig så godt som muligt - fordi din lærer jo også, ligesom du
er oppe til eksamen nu - din lærer bliver jo vurderet på, hvor god du er.
Du kan derfor rolig regne med at du får en god støtte derfra.
- --- Hvordan føles det, at jeg lige minder dig om det?

Giv dig god tid til at se din støttende lærer for dit indre blik nu.

Censor kender du ikke,

Ok men du ved at denne person godt vil vide, hvor meget eller lidt, du egentlig ved om det spørgsmål - eller om det emne, som du nu snart skal underholde dem begge med. Der er ingen her, der er interesseret i at få dig ned med nakken eller på anden måde ydmyge dig. De vil blot gerne underholdes - med alt det, som du har læst og ved om det, som det du f. eks. lige før lidt siden - har siddet og læst om - i dit pensum.

Prøv at leg, at du lige nu har trukket et spørgsmål om netop det, du har læst her i de sidste dage - eller i dag? - og prøv at finde en god måde at indlede på. F. eks. rids ganske kort det vigtigste du ved op, som en indledning. Eller hvis du er tanketom, så sig: "Jo det spørgsmål er interessant. Lad mig lige tænke mig lidt om, Hvor vil være et godt sted at begynde? - og sig så det første det bedste, der dukker op, Så du ikke går i baglås men i stedet famlende og så mere og mere sikkert starter op.

"Jo - jeg vil starte med at ... "
- og fortsæt så selv i de næste par minutter.

Hvordan føles det, sådan her at genfortælle det du lige har læst?
Hvad synes du var godt? - Hvor synes du selv, at du kørte af sporet?
Hvis du kunne genfortælle det een gang til, hvad vil du så gøre anderledes?

Ok - og du får en chance mere
så prøv een gang til - at hitte på en god indledning,
fordi at det er meget lettere at dreje samtalen derhen, hvor du vil,
når du i din indledning drejer spørgsmålet - derhen, hvor du ønsker det.

Og se nu igen din lærers venlige øjne og opmuntrende ansigt for dig.
Her i din fantasi - giv dig selv lov til at se, hvordan din lærer nu smiler anerkendende til dig og forestil dig så et godt støttende spørgsmål, du godt vil have nu - efter din indledning.
- - Hvad vil det være rart at blive spurgt lidt mere ud om nu?

(1/2 - 2 minuts stilhed her, ligesom du har god tid til at tænke dig om til eksamen.)

Kan du mærke, hvordan du har deres fulde opmærksomhed nu?
De ser begge venligt på dig og er nysgerrige efter at forstå det, du taler om.
Leg at de aldrig før har hørt om det her - eller ved en pind om det, du taler om
og at det nu er din opgave at fortælle dem alt det, som du nu kommer i tanke om,
- - så enkelt og forståeligt som muligt - så de bagefter ved, hvad du ved.

Kan du forestille dig at du sidder ved et middagsbord med en grøn dug
og overfor dig - har du to nysgerrige personer, der godt vil høre om det emne,
som du har siddet og læst om - og lært en masse om - f. eks. som nu i dag?

Gør det også - for at bevise overfor dig selv, at du godt kan det her
Som en slags sceneprove på et teaterstykke - eller en forøvelse på et TVshow.
Der øver de sig også på, hvordan de bedst mulig præsenterer, det som de kan.

Og om lidt er det tid til at strække dig, og komme tilbage til omverdenen igen.
Gør det stille og roligt - så du bevarer roen - til den musik, der kommer nu:

For hver gang du gentager denne mentale forberedelse, vil du opdage
at det bliver mere og mere spændende for dig, fordi du bliver bedre og bedre til
at fortælle mere afslappet om alt det, du har suget til dig og lært - foran nogle,
der nysgerrigt og interesseret og godt gider høre på det, du har at fortælle.

Afslut med god musik til at strække sig. Og komme op at stå og danse:
Eller måske har du mere lyst til at åbne et vindue og trække frisk luft?
Eller tage en frugtsmooti eller ?

C. Ro, overblik og perspektiv

Velkommen til den 3. selvtillidsøvelse

som du med fordel også kan indlede med, at du løsner kroppens stivheder op ved - at du forud for, at du hører dette bånd - har danset til noget musik, du godt kan lide.

Klar?

Sæt dig nu bedre tilrette i stolen, imens du tager nogle af de der rigtig gode dybe ind - - og udåndinger, du lærte tidligere - til den musik, der kommer nu om lidt.

Du kan forstærke din udånding ved at tilføje en dyb AH eller en N lyd, som fjerner alle de tanker, som du ikke gider tænke på lige nu, hvor du tager dig et velfortjent psykisk frikvarter. Leg lidt med at nynne og syne A - og AAAA-HHH -lyde - og N-lyde

>> Musik i baggrunden? <<

Og min stemme har fulgt med for at opfordre dig til nu at forestille dig at du befinder dig inde i en elevator, der stille og roligt løfter dig op til toppen af et bjerg, - hvorfra du vil få en vidunderlig stor udsigt ud over et bakket landskab, der ganske langsomt vil tone frem for dit indre syn.

imens du nu mærker at elevatoren stille og roligt bevæger sig op og giver dig en behagelig og rar følelse af lethed - af at blive løftet op - og op imens du forlader alle de mange tanker og bekymringer, du måske er tynget af.

- 1- Kan du fremkalde en følelse af at blive løftet blidt og varsomt op over hverdagen?
- 2 - og imens du vender blikket indefter - bevæger din elevator sig endnu et stykke op
- 3 - Prøv om du kan opleve følelsen af at svæve blidt opad uden at blive bange eller urolig.
- 4 - For hver ny indånding bliver du blidt og stille øftet endnu højere op
- 5 - og for hver udånding slapper du mere og mere af
6. - mens bevægelsen opad fortsætter

7. og 8 - Nu er du ved at være helt oppe - 9 - og nu helt vågen og gladere - 10
((fade musikken ud - og derpå - et øjeblik stilhed))

Gå nu ud på den bjergtop, som du nu befinder dig på,
Lad en stor flot udsigt over et smukt landskab åbne sig for dit indre syn.
Kan du fornemme den blå himmel over dig? - og et smukt landskab under dig?
Et øjeblik føler du dig måske lidt ensom - ok, men så hører du, at du ikke er alene
Kan du høre, at der er en - ovre på en anden bjergtop, der kalder på dig?

Godt - og sæt dig nu lidt bedre tilrette, hvor du er nu for det du er taget her op for - er - at få et bedre perspektiv og overblik over den udfordring, den eksamen, som du nu for tiden er ved at blive vimmer af - se sammenhængen med alle de mange eksamener du tidligere i dit liv har passeret - og dem, der venter på dig forude, hvad enten du er elev på en skole - eller ansat på en ind i mellem ret krævende arbejdsplads. Du har før i dit liv bestået utrolig mange eksamener - og vil også fremover blive prøvet.

Forestil dig derfor - at du nu ser et jernbanespor, der baner sig vej igennem landskabet. Langt langt væk - helt ude i horisonten kan du måske lige ane den 1. station.

Kan du huske dengang, da du kom i skole og skulle op i 2. klasse - i 3. eller i 9. klasse? og var bange for, om du nu også kunne klare det? - Hvor nervøs og stresset var du dengang? -- Og toget satte igang - og hvert år lige siden, har der været en eller anden eksamensstation hvor du igen og igen skulle erobre en billet - for at komme videre til den næste station - hvor du igen skulle vise - at du nu ved og kan noget mere, end du kunne sidste år. Og sjovt nok - gentages denne Eksamens Stress, hver gang du skal søge et nyt job.

Nogle gange gik det rent faktisk så let, at du nu helt har glemt det, Glemte hvor besværligt det var dengang, du var dér ---og andre gange fik du måske ikke den billet til 1. klasse, som du havde ønsket dig, men måtte "nøjes med" at rejse videre på en 3. kl billet.

men her fra udsigten - oppe på din bjergtop - betyder det ikke noget mere, Fordi - at du jo - som du godt ved - trods alt jo kom frem til den næste station - og den næste igen ja frem til netop den station på din rejse igennem livet, hvor du nu befinder dig, lige nu. Dengang var det ufatteligt - ja lidt komisk hvor vigtigt det var, om du fik et 8 tal eller et 9 tal - et 0 eller et 13 tal men der, hvor du er nu, var det vigtigste egentlig blot **at du bestod** - og ingen kan mere huske, hvilket tal der stod på billetten.

Prøv om du kan se et jernbanespor med en lang række stationer for dit indre blik nu.

Godt - og tag nu en god dyb indånding - og giv så slip på det indre billede du så for dig, lige før. Godt - Og prøv nu om du kan se ud i fremtiden - ved at vende dit blik frem imod det lidt anderledes landskab, som toget bevæger nu sig hen imod - når du ser i den retning. --- Hvad er det, som du glæder dig mest til at bruge din uddannelse til?

Og pust så igen dette fremtidsbillede væk - så der bliver plads til at du kan se lidt nøjere på den station, som dit jobtog - lige nu i år, er nået frem til, Kan du se den stationsbygning dernede i landskabet, du nu er nået frem til.

Om ganske kort tid, er du forbi den station, som du nu er ved at nå. Kan du give dig selv lov til - omend for et øjeblik - at glæde dig til det, Der venter på dig, efter at du har fået klaret denne eksamen?

Hvad glæder du dig mest til, nu hvor det snart er overstået?

Ja - det har du fortjent. Dvæl lidt ved det .

Og forestil dig nu at du har en god kikkert, hvori du kan se nogle mennesker, der står foran et billetkontor og alle håber de på at få en billet til den næste station, - som de tror er den sidste, inden de når frem til målet. En af dem ligner dig

Kan du se dig selv stå der? - Hvordan ser du dig selv? - her oppe fra bjergtoppen i dette lidt større perspektiv? - Hvis du smiler eller griner nu, så har du forstået mig.

Og - nu er det ved at være på tide at vende tilbage til elevatoren fra før igen --- hvorfra du igen daler ned i hverdagen - nu med en god følelse af lethed og forhåbentlig en vidunderlig humoristisk klarhed i hovedet.

Parat? ((Til oplæseren: Læg trykket på nedtællingen))

10 - Start med at mærke underlaget under dig tydeligere.

9 - Fødderne - og følelsen af tyngdekraften, der giver din krop en dejlig tyngde

8 - samtidig med at du tydeligt husker udsigten du så lige før - som en påmindelse om , at det her med at gå til eksamen - ja, det har du jo prøvet før - og da gik det godt. for ellers var du jo aldrig nået så langt, som du rent faktisk er nu på din jobrejse.

7 - 6 - 5 - 4 - og nu er du næsten nede - så begynd at gøre dig klar til igen at komme ud i hverdagen -

3 - åbn øjnene, hvis du ikke har gjort det før - og se dig venligt omkring

2 - og begynd at stræk kroppen godt igennem, mens du tager en god dyb indånding

1 - og pust ud med en N- lyd og mærk roen, lethed i hovedet - og tyngden i kroppen

0 - Godt - og nu er du helt vågen - og klar til det, der venter på dig.

Afslut med noget udvalgt Vågne op musik

D. Øvelser til at huske bedre

Velkommen til den 4. eksamenstræning lektion,
hvor jeg vil give dig nogle tips til bedre at kunne huske det, du læser.

Start med at sæt eller læg dig godt tilrette, dér hvor du er nu
og spænd så alle dine stive og anspændte muskler op, imens du tager en god dyb indånding
1 - 2 - 3 - 4 -- og hold vejret lidt - og leg nu, at der lige foran din mund er en lille fjer,
som hvirvler rundt i udåndings luften foran din næsetip - når du puster ud.

Godt - og giv så slip på alle de spændinger,
du nu lidt tydeligere kan mærke, imens du igen - blidt og stille - lader luften
langsomt sive ud af dig - en dejlig dyb udånding - meget gerne med en hørbar N -lyd på,
så du kommer helt i bund - og nyd stilheden dér - et øjeblik -- inden den næste indånding
helt af sig selv - igen fylder dig med ny frisk ilt til din hjerne - i en ny åndedrætscyklus
Ja godt - gør det stille og roligt på den måde, der virker bedst for dig et par gange -
-- og mærk hvordan dit sind falder mere og mere til ro
((indsæt stille musik her - i 1 - 3 minutter))

Sidder eller ligger du godt nu?

Det kan altid blive en lille smule bedre - så indret dig, så du har det lidt bedre nu,
for så vil jeg fortælle dig, hvordan du flytter det du læser - **fra korttidshukommelsen**
- over til langtidshukommelsen. -- Der findes mange forskellige husketeknikker og nogle
er særlig gode til nogle mennesker - imens andre slet ikke kan bruge dem. - Sådan er det
med alle gode råd og teknikker. Så lyt til det følgende **som inspiration** - ok? - For her
er dem, jeg bedst kan lide - Det svarer lidt til, at du laver en "Save as" og en BackUp,
når du har skrevet noget på din computer, du godt vil gemme til senere brug.

Selvfølge gør det en stor forskel om du nu skal op i en opgave, du allerede har skrevet
og afleveret og nu skal diskutere ud fra - eller om du skal trække et tilfældigt spørgsmål
fra pensummet ligesom til et lotteri - og så forsøge at huske, hvad du mon ved om det.

I første tilfælde kan du meget nemmere lave en god disposition på forhånd
- og skrive og medbringe en huskeseddel med de vigtige stikord og nøglesætninger.
I den mere gammeldags mundlige eksamenform - må du i høj grad improvisere dig frem
så det er især dér, at du har brug for at kunne huske stoffet udenad i lange baner.
Det er utroligt svært for langt de fleste af os almindelige dødelige
med den begrænsede harddiskplads vi har - og det er derfor
det især er den sidste eksamenssituation, jeg her vil tale om.

Det "at kunne huske bedre" starter med, hvordan du læser dit pensum.

Selv har jeg altid en rød - en gul og en grøn speedmaker eller markør parat, når jeg læser.
Fordi det, som jeg synes er det vigtigste - det jeg især godt vil huske - det farver jeg rødt.
Den tekst jeg tvivler på, jeg senere kan huske - den farver jeg gult
og det, som jeg specielt synes er nyt - ja det markerer jeg
med en grøn stribe ud for teksten - der ude i marginen.

Denne mere aktive måde at læse på - gør jeg,

fordi at så behøver jeg jo blot at skimme siderne igennem senere.

Denne huske teknik kender de fleste - men har du tænkt på, hvor meget mere det vil hjælpe
din hukommelse, hvis du, når du en dag er færdig med at læse en bog - skimmer den igennem
og på det tidspunkt skriver det, der er understreget med rødt ned på nogle små papirlapper
og derpå hænger disse "**Huskelapper**" op på din dør, over din seng - eller ude på toilettet?
hvor du dagligt får øje på det VIGTIGSTE - det, der er svært og det der er værd at huske.

Et par dage før eksamen lægger jeg så alle disse små huskekort op
foran mig, som et spil kort - og undersøger om jeg nu kan huske det, der står.
når jeg helt tilfældigt trækker et kort fra bunken - og blot kaster et hurtigt blik på det.

Kan jeg det, smider jeg kortet væk - og tilbage bliver der så en langt mindre stak huskekort, - som jeg så lige bladrer igennem, inden jeg går ind til det græsgrønne eksamensbord. Det har virket fortræffeligt for mig - også når jeg sidenhen har holdt foredrag.

En anden god huskemetode består i at du tager dig en pause i læsningen -- hver gang du har læst et afsnit - eller et kapitel f. eks, for så - med lukkede øjne/ at genfortælle det, du lige har læst for et - mere eller mindre begejstret - indbildt fantasipublikum.

Selve det at du ikke bare nøjes med at læse bogens tekst ind i din kortttidshukommelse, men backupper - ved at genfortælle det højt, som du lige har læst med øjnene - gør, at du vil kunne huske det meget bedre. -- Du flytter kort sagt det du læser over i langtidshukommelsen, når du selv sætter dine egne ord på det, du har læst - og undgår derved at det bare forsvinder væk - - måske allerede, når du begynder at læse det næste kapitel?

Du kan afprøve denne backup-teknik nu

ved at forestille dig - "in your minds eye" at der sidder en interesseret tilhører overfor dig nu - som meget gerne vil høre om det, som du lige har læst om i dag. Prøv det - ved lige om lidt - at trykke på pauseknappen på din afspiller - og så - lige så længe du har lyst - hold et lille foredrag om det du har læst i dag - -- Du må godt tale højt og engageret:

Slap af - og åbn langsomt for din hukommelse:

Hvad var det nu jeg læste om? – Hvilken overskrift vil jeg give det?

- Hvad var det, det startede med? -- Jo det startede med

- godt og hvad kom så? Og hvad kan du mere huske?

- Hvad synes du især var vigtigt - ja det vigtigste at huske fremover er

Slut din fortælling af med ganske kort at opsummere, det du har fortalt om.

Sæt din afspiller på pause - eller sluk den, og løs så denne opgave før du lytter videre - så du kan tage dig al den tid, du har brug for.

Start så igen med blot at fokusere på din vejrtrækning. Godt - og tag nu et par til af de der dejlige dybe ind- og udåndinger - 1 - 2 - 3 - 4 - 1 - 2 - 3 - 4 og slap samtidig lidt mere af i hele kroppen.

Hvordan føltes det for dig at du kunne huske så meget, som du rent faktisk kunne? Hvad opdagede du at du havde glemt? - hvad kunne du ikke mere huske? Ok - og derfor - må du nok lige se på det, endnu en gang, når du kikker i den bog.

Hukommelse er noget forunderligt noget.

Nogle gange dukker det, vi har brug for at huske op af helt sig selv uden at du behøver at lede efter det - og andre gange er det helt umuligt at komme i tanke om noget, som du i en anden situation, uden videre kan huske. Og nogle gange er det som at søge i Google – hvor selve Søgeordet er det vigtigste.

En almindelig fejl er, at du prøver at presse det frem,
for så - ja så smutter det lettere væk. Væn dig i stedet for til at sige:
"Det er vist noget med? - eller: "Det første, der lige nu dukker frem, er ...

Nogle af os får først et indre billede - og først derefter kommer historien.
Dvs at hvis du indtager du en mere åben - mere rolig afventende holdning
Ja så forøger du chancen for - at det dukker frem helt af sig selv.

Jo mere du anspænder dig, desto mere lukker du af for hukommelsen
Og fokuserer i stedet for alt for meget på hvor meget du da spænder dig op.
Jo mere du gør det, desto større chance er der for at du går helt i hårdknude
- ja går i sort, som mange af os mere erfarne eksamens-afprøvede voksne
har vores dumme, mere eller mindre mareridtslignende minder om.

Hvis du spænder nakken op, vil din indre søgefunktion fare vild,
For at komme ud af tomheden, så sig - med et smil til din lærer:
"Lige nu er jeg helt tanketom - må jeg godt få et par søgeord,
så min hukommelse lige kan slå op på den rigtige side, tak?"

Husk nemlig på - at din lærer sørne også ønsker at du skal klare dig godt
og at blot nogle centrale stikord og nøglesætninger kan åbne din hukommelse
op på en forbløffende let facon --- for så fungerer "den indre båndoptager" igen.

Og nu - om lidt - er det tid - til at rejse dig op og strække dig ud, så stor som du er,
og igen komme tilbage til omverdenen og eksamenslæsningen, som venter på dig.
Gør det stille og roligt - så du bevarer roen - til den musik, der kommer nu:

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - og nu - er du helt vågen og afslappet
og føler dig igen klar til at scanne endnu mere tekst ind på din harddisk
når du nu igen - om lidt - fortsætter din eksamenslæsning.
Det nye jeg her har fortalt dig om, er kort sagt:

Husk at backuppe!

For hver gang du gentager disse 4 mentale forberedelse, vil du opdage
at det bliver mere og mere spændende for dig at læse til eksamen, fordi
at du så vil opdage, at du bliver bedre og bedre til at fortælle mere afslappet
og engageret om alt det, du har suget til dig - og lært det sidste år foran nogle,
der nysgerrigt og interesseret godt gider høre på det, du har at fortælle.

Tillykke med din eksamen, som jo blot er din billet til næste station
her på dit livs lange rejse ud på arbejdsmarkedet. Husk derfor også at give
dig selv lidt tid til også at dagdrømme og glæde dig til, at dette ekstra press
som du selvfølgelig føler i disse dage - i denne slutspurt, snart er overstået.

Velkommen til arbejdslivet i dette alt for stressede konkurrence samfund,
hvor vores individuelle præstationer ofte blot bliver bedømt med et pointtal
eller med penge. Tillykke med din eksamen.

- vågne op musik<<

**Husk at du kan godt – også selvom det bliver svært,
fordi ... du har jo bestået mange eksamener før denne.
At gå til eksamen er noget, du kan blive bedre
og bedre til – og at også dette kan læres.**

Og nu - et stort PØJ PØJ fra

Mit slutord.

Teksterne er til dig, som ønsker at klare dig ekstra godt til en eksamen, ligesom du kan bruge det, når du på anden måde skal træde frem foran et kritisk publikum og yde en toppræstation.

Igennem **4 x 20 minutters træningsrunder**, vil jeg lære dig 4 teknikker til at slappe bedre af, bevare overblikket, forøge din koncentrationsevne og vænne dig til at sidde ved det grønne bord, samt lære dig en effektiv hukommelsesteknik, så du også husker mere og derfor er bedre forberedt. Du vil få mest ud af Mentaltræningsprogrammet ved at lytte til *een lektion hver dag, især i de sidste 14 dage* - og lige inden du skal træde frem og vise, hvad du kan.

Lidt om teorien bagved disse 4 lektioner:

Selvfølgelig er du både nervøs og anspændt, når du er ved at gøre dig klar til en eksamen. Adrenalinet suser jo i dit blod. Kunsten består nu i at lære dig *at forvandle* denne ekstra energi til en forøget klarhed, nysgerrighed og koncentration, et større mod og en stigende indre vished om, at du godt kan klare dig godt, hvis du blot er tilstrækkelig velforberedt og rimelig afslappet.

En definition: **Selvtillid er en belønning-følelse**, som du først kan forvente at føle bagefter, at du med passende succes har gennemført et svært projekt, som du tvivlede på, at du kunne klare. Det betyder i praksis, at du ikke skal forvente dig at føle det store velfortjente selvtillidsbrus før bagefter vel overstået eksamen/præstation. Selvtillid er ikke "noget", som du har - eller ikke har. Det er en belønningsfølelse, som ligner lykke, mæthed, orgasme, stolthed og taknemmelighed. Følelser, du jo heller ikke kan starte med at have, men som du måske kan ende med at føle.

Og selvtillid opstår heller ikke ud af intetheden. Du kan starte fra 0, minus 50 eller plus 50. Og du kan svinge imellem "at sidde i held", "at være inde i en god gænge" og **være optimistisk** versus det modsatte: "at sidde i uheld", "at alt rotter sig sammen imod dig" og kun kunne føle den **pessimisme**, som får selvtillidsfølelsen til at løbe ud af dig, som om nogen har trukket proppen ud af et badekar.

Der kan være mange årsager til at ens selvværd, selvfølelsen og selvtilliden, er langt nede. Mangel på støtte og øvelse i at turde, samt en masse kritik i barndommen er klart årsag nr. 1. Det kan være utrolig svært at blive en dejlig stor varm rund bolle, hvis du er formet og bagt i en firkantet kageform i en alt for lille ovn. Men for store krav og et alt for stort pres er også ødelæggende for selvtilliden. Ingen af os er perfekte, dvs. uden fejl og sjovt nok dummer de kloge sig hyppigere, end de rigtig dumme. Men de dummer sig kun een eller to gang, så i stedet for at skamme sig eller tænke at de er fortabte, umulige, håbløse eller dumme, så lærer de af deres fejltagelser. De lærer derved mere

At stræbe efter at være fejlfri, være perfekt, være den evige nr. 1 og altid triumfere er et jag, en tortur som blot vil forøge dit indre pres og udmatte dig, så du alt for let går i sort, når det virkelig gælder. Hvis du ikke giver dig selv **et psykisk frikvarter** ind i mellem, risikerer du blot at køre op i panik og den berømte "sorte klap" går ned, når du så endelig skal vise os andre, hvad du kan og har lært. Derfor er stress-reducering og dyb afspænding så vigtig - og det starter du derfor med at lære.

Du lærer at bruge de samme Mentaltrænings-teknikker, som professionelle sælgere, skuespillere, sportsfolk - ofte bruger dagligt, som en naturlig del af deres forberedelse til at yde en toppræstation. Deres situation er, at de ofte i årevis dagligt øver, træner og forbereder sig til en stor konkurrence, hvor de kun får een eneste chance - og så falder dommen, afgørelsen i en forrygende slut-spurt. Det kan minde om det at gå til eksamen, eller at holde et foredrag foran et ukendt publikum.

Psykologisk set handler det kort sagt om at lære dig at stoppe de sorte pessimistiske tanker, og erstatte dem med styrketanker, som i højere grad støtter en opadgående selvtillids-spiralproces, Dvs. at du øver dig i tænke mere med dig selv - og overbeviser dig selv om, at "**jeg er sgu god nok!**" Det er her disse tekster kommer ind, som en hjælp til at opbygge din tillid til dine evner, så du både ved og føler - at selvfølgelig kan du da godt klare dig godt, når det gælder. Derfor ...

Tillykke med din eksamen

fra Ebbe Scheel Krüger, Cand. psych. www.psykoweb.dk

Du kan se mere om at gå til Eksamen og om Selvtillid her

<http://www.psykoweb.dk/stress/eksamen1.htm>

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/7talfrit.htm>

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/5KognitivTerapi1.htm>

http://www.psykoweb.dk/Vrede_Raseri/Vrede6-coping.htm

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/1g.htm>

<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/2.htm>

Study Skills ; Om at tage noter:

It should be pretty obvious that we can't remember what we don't retain in the first place, and we can't retain what we have not paid attention to. So, if you are asleep in class, your notes may not be very useful for studying. It is necessary to find ways to keep your attention focused on the material being presented -- a real challenge in some classes! One way is to poke yourself every few minutes, but we don't recommend that. Perhaps a better way is to review your notes from the previous meeting of the class you are attending, *before you get to that class*. This "refresher" makes the material being presented easier to understand in many cases, and it allows you to make connections of new concepts with ones presented the previous day. If you do not understand an idea, problem, etc., ASK for clarification as soon as possible, in class, after class, or during the instructor's office hours. It is usually helpful to review your notes immediately after class also. If you have another class that meets after the first one, review notes for each (or every) class in reverse order of your attendance in those classes (last class notes first, for example).

Many students do not read textbook material well, if at all

Successful students, however, usually read text material more than once.

Think of reading a chapter on the first day of class as preparation for the first exam; it may help you to take the reading more seriously and get more out of it. Frequently students tell themselves, "Hey, the first test isn't for four weeks, so I don't really need to know this stuff now!" These students often get MAC degrees--Master of the Art of Cramming--if they graduate at all. Read the introduction and summary first, and if you don't take any other text notes, at least outline the main points covered in the summary. Remarkably enough, that information is often the most important material covered in the chapter (imagine that!). Skim the chapter then to look at the main headings and subheadings (and be sure to note the chapter title before starting to look further). At this point you should have an idea of the general content of the chapter, and if you have taken notes, you may be seeing connections and flow among the ideas presented. At this point you are ready to actually read. Once again, be sure to note the heading of each new idea being covered (it helps to have a map in new surroundings). And lastly -- try to think like a professor as you read, coming up with possible test questions and jotting those down, and asking yourself, "What would I want students to know here?"

In doing problems, a couple of principles suffice:

Do problem sets as soon as possible after they are assigned, and clarify questions as soon as possible with a friend, TA, professor, etc. Then set aside time to review difficult problems or do extra ones to ensure that you've got it.

Finally, it is important to review all your notes each week, maybe on the weekend.

The review should cover all information from the last test forward

--then nothing will be cold as you study for the exam.

Test Anxiety

Symptoms of Test Anxiety

Students often blame test anxiety for poor performance on exams.

This poor performance is frequently a lack of preparedness for a test (which causes anxiety) rather than classic test anxiety. However, if several symptoms of test anxiety are present in your life, you may be experiencing the real thing. You may want to consider the following symptoms and keep track of how many apply to you.

Most symptoms of test anxiety are those that happen while taking the exam.

The most common symptom is to experience a mental block or freeze up. A person with test anxiety may find the words meaningless while reading test questions. Or a less severe version of this symptom is needing to reread test questions several times in order to comprehend them.

One feeling that is a common symptom of test anxiety is panic. The feeling of panic may come for a person with test anxiety if he or she doesn't know the answer to just one question on an exam. It may also come as time runs out at the end of an exam period. Some other symptoms of test anxiety that happen during an exam: worry over your performance compared to other test takers, being easily distracted during the exam, and plotting ways to escape from a test (like sneaking out or faking an illness). Certain other symptoms of test anxiety may appear while you are studying for your exam, while waiting to go to the exam, or during the exam:

- * forgetting information that you previously learned
- * difficulty concentrating
- * physical discomfort (nausea, rapid pulse, excessive perspiration, muscle tension)

You might be worried about failing your exam. You might get so tired from worrying about the exam that you almost don't care any more about doing well by the time the test date arrives! If you are experiencing the kind of worry and anxiety described in the previous paragraphs, try some of the following techniques to help you cope:

Before the Test

1. Discuss test content with instructor and classmates.
2. Develop effective study and test preparation skills.
3. Spread review over several days rather than cramming.
4. Intensive review should be done a few days before test.
5. Review text, notes, and homework problems.
6. Use 3x5 cards for learning specific concepts or formulas.
7. Take a practice test under exam-like conditions.
8. Continue regular exercise program.
9. Get sufficient rest the night prior to the test.
10. Develop a positive attitude about the test situation.
11. Don't study immediately prior to test. Relax or do something unrelated to the test.
12. Get to class about 5 minutes early and get relaxed before the test is given out; but TOO early may cause anxiety.

During the Test

Do something different.

For example: get a drink, sharpen a pencil, eat a snack, ask a question.

* Tense and relax muscles in several parts of your body, then take several deep breaths with your eyes closed. Practice calming yourself by saying a couple of sentences like:

"This test will not permanently affect my life. I'm going to feel calm and relaxed."

* Practice visualizing a calm, soothing scene (such as a beach or mountains) and use this when you feel anxious.

Anxiety is created by expectations or thoughts about what you now think is likely to happen.

If you say negative things to yourself about your abilities, it produces a corresponding negative emotional reaction, anxiety. Your beliefs about something create expectations about how a situation will play out. For example, if you believe you are not smart, don't know the information well enough, or aren't capable of performing well on exams, then your expectations will be for failure. Negative expectations then create anxiety and the anxiety will disable you from actually doing well.

Therefore, if you believe in yourself and your abilities, and thus have positive expectations for how you will perform on the exam, you may negate most of the anxiety. A small amount of anxiety is helpful for performing well!

To commit mistakes is not wrong — commit as many mistakes as possible, because that is the way you will be learning more. But don't commit the same mistake again and again, because that makes you stupid. - Osho.

Og her er andre gode engelske websites om

<http://stress.about.com>

http://stress.about.com/od/studentstress/a/test_anxiety524.htm

Fra en artikel i Alt for Damerne

Succes afhænger ikke alene af, at du trækker et godt spørgsmål og scorer højt, eller har læst og forberedt dig, så dit hoved føles som et helt bibliotek. Succes er også at lære sig at finde en afslappet balance mht. sine evner, fantasierne, engagementet og ambitionerne = at være klar i hovedet og rolig inden i, når du træder frem og klarer en kommende udfordring bedre end før. Du har vundet, hvis du lærer dig en god ny måde at tackle en udfordring på - **uanset resultatet**.

Start i god tid og forlang ro og fred omkring dig, så du derved kan få en rimelig afslappet eksamenslæsning og giv dig tid til at styrke kroppen, glæden, selvtilliden og koncentrationen. Derved vil du både score højere og få bedre styr på eksamensfeberen.

Jeg tog en forårs snak med cand. psych. Ebbe Scheel Krüger, som nu i 26 år har været privatpraktiserende psykolog i Århus om det tilbagevendende mareridt, det er at gå til eksamen. Jeg spurgte ham: "Hvad vil du sige til en ung pige eller fyr, der opsøger dig, fordi vedkommende er ved at gå helt i opløsning af nerver i disse hæsblæsende eksamensuger?"

Ebbe: "Jeg vil lytte og prøve at forstå, hvad det er vedkommende er bange for. Og bagefter vil jeg give ham/hende et fodbad, et lynkursus i selvtillid og et afspændingsbånd. Hvad jeg i øvrigt kan hjælpe med, er meget individuelt og svært at sige generelt. Nogle af mine ynglingsspørgsmål er: "Hvad har tidligere hjulpet dig?" og "Hvad har du brug for nu? Det, jeg kan, er at støtte, give praktiske råd og inspiration til nogle nye ideer - og måske lære vedkommende nogle udvalgte kropslige og mentale tricks, så det bliver lidt lettere at gå til eksamen.

De, jeg taler med om deres eksamensangst, er dels folk, der gik helt i sort sidste år og som nu i år har besluttet sig for, at det ikke skal gentage sig - og dels taler jeg med nogle ambitiøse unge, som har hørt, at det er muligt at forberede sig mentalt til en eksamen, ganske ligesom sportsstjerner forbereder sig til en vigtig konkurrence ved at hyre en træner til at støtte dem og finpudse deres stil. Der fungerer jeg som en slags personlig coach.

Hvorfor får vi eksamensfeber?

Fordi vi hader det, ligesom der vist kun er ganske få mennesker, der elsker at gå til tandlæge. Uanset hvor meget positiv tænkning etc. du end mobiliserer, så forbliver det et faktum, at det er en ekstraordinær barsk og besværlig tid at komme igennem. De fleste af os kan ikke fordrage at gå til eksamen - alene det at blive målt og vejret af andre via tal! Det er også synd for dig, at du nu skal sidde indendørs og læse og huske - og læse og huske, imens bogen springer ud og solen måske skinner tillokkende ind til dig i din ensomme celle igennem tremmerne! - OG det behøver ikke kun at være og blive en ulideligt eller vild og kaotisk stresstid, hvor panikangsten hele tiden truer med at æde din selvtillid og blot efterlader dig helt knockoutet.

Der er vigtigt at finde sig en mere selvstøttende holdning til det at gå til eksamen. Taler du f. eks. med "de heldige", dvs. de som irriterende ofte klarer sig godt til en eksamen, så vil du opdage 1. De gør noget andet og 2. De har fundet sig en helt anden holdning til "det", som de mindre heldige oplever som Mit livs Dommedag, et 3. gradsforhør og en tur op på skafottet.

En eksamen behøves jo ikke at føles, som om du bliver stillet op foran en mur og skudt på. Det 1. trin frem mod at vænne sig til det uundgåelige er at indse at: "Jeg skal gå til eksamen igen og igen hele resten af livet!". Du kan altså lige så godt først som sidst finde dig en rimelig fornuftig holdning til oplevelsen.

En eksamen er kun en togbillet til den næste station på dit liv lange rejse ud på arbejdsmarkedet. Det at gå til eksamen kan opleves som lig det at skulle løse en togbillet til den næste stationsby eller at passere endnu en milepæl på din livslange rejse igennem arbejdslivets kommende prøvelser.

En eksamen kan også ses som en forberedelse til diverse kommende jobansøgningssamtaler og alle de andre kommende konkurrence situationer og bedømmelses scener, du vil komme ud for, hvor der afkræves en toppræstation af dig foran et kritisk publikum.

Disse stresssituationer vil du igen og igen befinde dig i, hvis du vil klare dig godt og opnå noget mere her i livet.

Har du nogle konkrete råd til de, som netop nu læser til eksamen?

Det bedste du kan gøre, er at tale om din angst med en eller to af dine klassekammerater, især de der "bare kan det der med at gå til eksamen" og lyt godt efter, hvad de gør, som du ikke gør. Prøv et par af deres ideer af - og undersøg om de mon også passer til dig.

Det værste er helt at udgå af turneringen, og det bedste er at ende med at være blandt de 10 bedste.

De "heldige" kan fortælle dig, at de oplever det at gå til eksamen som en fodboldturnering. Det handler om at score mål, vinde og undgå at begå selvmål. "Der kan gå helt sport i det", som en ret afslappet 3. g'er fortalte mig, da jeg spurgte ham om, hvorfor han ikke var lige så nervøs og stresset, som hans klassekammerater var. "Jeg oplever det lidt, som en fodboldturnering. Der kan du jo heller ikke vinde alle kampene. Ind imellem taber du en kamp, eller også ender det med at stå lige. Det handler blot om at bevare roen, glæden og koncentrationen og være blandt de 10 - 15 bedste."

En eksamen er altså ikke et spørgsmål om liv eller død. Det er blot en sej og spændende kamp om at få dig en togbillet til den næste station. Når du er dér, så vil du sandsynligvis opdage, at du også dér skal kæmpe endnu en ny kamp for at sikre dig en ny billet til den næste station, osv. osv. hele livet igennem. Det svarer næsten til at deltage i en livslang sportsturnering og der vil der også altid være både sejre og nederlag.

Hvordan adskiller de heldige sig fra de uheldige?

Hvis du vil lære, hvordan du kan forvandle et eksamens mareridt til en mere behagelig, afslappet og mere spændende oplevelse, end de sædvanlige torturscener, du ellers plejer at køre af på din indre video, så er det en god ide at undersøge, hvordan de, der så irriterende ofte klarer sig forbandet godt til en eksamen, egentlig bærer sig ad med det. Det, jeg har fundet ud af, er at de såkaldte "heldige" oftest adskiller sig fra de "uheldige" på flere af disse 10 måder:

1. De "heldige" har fundet sig en afslappet holdning til det at gå til eksamen.

Hvad enten det ses som et show, en sportsturnering, en øvelse i at styrke sin selvtillid eller en teaterforestilling, så synes "de heldige" at have fundet sig en mening med oplevelsen.

2. De starter deres forberedelse i god tid, dvs. ca. 2 - 3 måneder forud for en vigtig eksamen.

Det er ligesom at løbetræne. Du skal starte med at gå en tur, gå så lidt hurtigere og tag pauser. Efterhånden som du er kommet op i tempo, vænner du dig til at holde et vist tempo og det, skal du bare støt og roligt holde fast i, indtil slutspurten. De, der gennemfører et marathontest, en turnering gør det, fordi de har lagt en plan - og fordi de har været gode til at holde den.

Hvis du oplever pensum som en hel elefant, som du skal til at æde, så vil du hurtigt give op. Hvis du f. eks. læser på et studie, vil det være en god ide at opdele det pensum, som du skal op i i en række ensartet "dagsportioner". Start så stille og roligt med at bladere det hele igennem i løbet af den første uge. Find ud af, hvad du kan/ikke kan - og hvornår i døgnet du er kvikkest, så du tager dig af det sværeste dér. Og find ud af, hvor mange timer i træk, du kan koncentrere dig om at læse bøger? - Hvad kan forstyrre dig og hvad kan du lide at gøre ind imellem at læse? Den eneste rigtige måde at æde en elefant på, er at spise den bid for bid, samt at sørge for at sætte god tid af til at fordøje "måltiderne".

3. De holder mange "fri-kvarterer", mens de læser og kører derfor ikke trætt.

Pædagogisk forskning peger på, at hvis du læser mere end 45 minutter i et stræk, så daler din hukommelses- og indlæringssevne markant på grund af mental træthed. Hjernen kører simpelthen trætt efter 45 minutter. De, der går i sort læser ofte 4 -8 timer i et stræk!

Dårlige eksamensgængere læser uden plan og læser alt for meget - på alt for kort tid. Hukommelsesforskning har påvist, at hvis du holder ca. 20 minutters pause ind imellem din læsning, så flytter du det, du har læst over fra korttidshukommelsen til langtidshukommelsen.

Det er næsten ligesom, når du laver backup på din computer for at undgå at noget bliver slettet.

Dvs. tager du "et psykisk frikvarter" hver time, vil det mærkbart kunne styrke din hukommelse.

Den faktor i sig selv adskiller meget ofte de "heldige" fra de, der går i sort og kokser ud.

De stresser sig selv op med indre gyserfilm, der forvandler deres eksamensliv til et mareridt.

De tager alt for få pauser, og læser pensummet igennem som en fuld mand på en motorcykel.

Det fænomen, der kaldes "at klappen går ned" og oplevelsen af at ens hjerne går i stå, kan forstås som en logisk konsekvens af stress, 8 - 15 timers læsning, dårlig nattesøvn og mangel på motion.

Det er selvklart vigtigt at lære at kunne koncentrere sig. Det er en styrke, men det er mindst lige så vigtigt at lære sig at kunne slappe dybt af ind imellem - og give sig god tid til at fordøje.

4. De "heldige" arbejder kroppen godt og grundigt igennem hver dag.

Hovedet kan så nemt blive større og større, tungere og tungere, mens kroppen bliver glemt.

Søvnløshed skyldes tit mangel på motion og frisk luft, ligesom du bliver mere og mere diffus og ukoncentreret, når din krop efterhånden ender med at være et stort sammenfiltret bundt af spændinger. Det at føle panik, at føle en rastløs uro - eller brække sig og være søvnløs handler meget ofte om, at du helt har glemt kroppens behov i en stressperiode.

Du har brug for at afreagere f. eks ved at råbe, danse, dyrke sport, bokse eller løbe dig en tur. Find din egen måde at kaste dine spændingerne af på - og husk også at få frisk ilt til hjernen.

5. Deres tolerance-tåletærskel overfor adrenalin er nok højere, end de, som "kokser ud".
Bevidst eller pr. instinkt har de udviklet deres helt egen kreative måde at klare stress på og fundet sig **en stil** til at klare den ekstrabelastning, det jo altid er at skulle stå helt alene, og skulle bevise sit faglige værd foran nogle dømmende autoriteter, som man frygter - også fordi man ikke kender dem. Det er en svær situation at føle sig tryk i.

6. De "heldige" er bedre til at tænke realistisk, optimistisk og selvstøttende.

De gode eksamensgængere ser eksamen som en rimelig udfordring af deres evner.

De fleste af de, som kokser ud eller kommer til at fungere langt under deres standard ved eksamensbordet, har i lang tid tænkt tvangstanker som: "Nej, Nej, Nej! - jeg vil ikke!" "Det er jo håbløst! Jeg dumper, det er dødsikkert." - "Jeg får ikke de point, jeg skal ha'!" Eller udtrykt opgivelsen med suk: "Det her klarer jeg fandme aldrig!"

Det kommer så utrolig let til at virke som en form for selvhypnose og det ender med, at man tror, man kender "dommen" på forhånd.

Tanker skaber følelser, og frygt- og håbløshedstanker forstærker kun stressen.

Prøv f. eks. - som et eksperiment - at sige følgende sætning højt for dig selv 50 gange:

"Det her klarer jeg aldrig nogensinde!" og mærk, hvad der sker i din krop og med dit humør.

Der er faktisk nogle mennesker, der tænker sådan hele tiden - og resultatet bliver derefter.

De gode eksamensgængere tænker betydelig mere med sig selv, end imod sig selv.

De benyttede sig bevidst eller ubevidst af nøjagtig de samme metoder, som Mentaltrænere, pædagoger og gode sportstrænere i årevis har benyttet sig af for at styrke sig og støtte selvtilliden, nemlig positiv tænkning. De har opøvet en blid selvstøttende optimisme - ligesåvel som de også har gjort sig mere barske erfaringer via dumpninger og nederlag. Pointen er, at de har lært sig kunsten at tage imod en udfordring uden panik - og at tåle skuffelse og nederlag. Det sidste er slet ikke så let at lære, som nogle "blåøjede optimister" påstår og prædiker.

Hvor stærkt frygt- og paniktanker kan virke, kan du få dig et indtryk af ved at læse Bob Siegel. Han nævner bl. a. et barsk forsøg, hvor man gav nogle raske unge mennesker nogle fæle grønne kalktabletter og fortalte dem, at det var en ny stærk kemoterapi, som nogle cancerpatienter fik. Deres opgave var at rapportere om bivirkninger, så man kunne skelne mellem det, der skete på grund af pillerne - fra det, der skete i det syge væv og i cancerpatienterne. 40% mistede store dele af deres hår, alene på grund af frygt og skræk!

Du kan altså køre dig selv helt op eller helt ned **alene via den måde**, du bruger eller misbruger dit gode hoved. Hvis du derfor opdager, at du har et problem med, at du nedvurderer eller for-dømmer dig selv alt for hårdt, så er det vigtigt at lære dig at stoppe den tvangstanke og erstatte den af en mere selvaccepterende, venlig og mere modig indre stemme.

Dette kræver en masse øvelse, fordi du dels skal aflære dig noget - og samtidig lære noget nyt.

Nogle tror stadigvæk at gode karakterer udelukkende handler om held eller evner, men der er ikke den helt store sammenhæng imellem f. eks. en høj intelligenskvotient og topkarakterer, lige så lidt som ens eksamenskarakter synes at have den afgørende betydning for hvilket job, man sidenhen får - og for hvordan ens fremtidige arbejdskarriere bliver - og en dag ender.

Ude i erhvervslivet betyder f. eks. disse 5 faktorer langt mere end dit endelige karaktergennemsnit mht. hvilken stilling og karriere du har om 10 år:

- 1. Er du en pige eller en dreng? Se blot i ligestillingsrapporterne.
- 2. Støtten hjemmefra. Hvilken opvækst og liv, du har haft i barndommen.
- 3. Hvem du bliver gift med - og om I er gode til at støtte og inspirere hinanden.
- 4. Din sans for at kunne knytte venskaber er ofte vigtigere end en høj eksamenskarakter.
- 5. Om du nærer og udvikler positive eller negative tanker og indre billeder om dig selv.
Denne faktor alene kan virke utrolig stærkt ind på ens præstationer.

Pointen i disse 6 første almene psykologiske råd mht. til at kunne score bedre karakterer er, at **eksamens præstationer hænger nøje sammen med din opvækst, selvtillid og Selvopfattelse.**

Andre gode råd, som du kan lære af "de heldige":

7. Spis let og sundt. Spis hellere mange små måltider i løbet af dagen, end eet eller to store. Du bliver træt efter et stort tungt måltid, fordi kroppen bruger energi på at fordøje.

Drik meget vand og pas på med at drikke for meget sukkerholdigt vædske, da du nok vil opleve et kort energiløft, men kort efter bliver du blot endnu mere træt end før. Væn dig f. eks. til at drikke en masse mineralvand - med eller uden citrus.

Spring aldrig morgenmaden over. Din krop og hjerne skal have energi til at arbejde.

8. Hold dig langt væk fra alkohol, hash og beroligende medicin.

I eksamenstider går mange rundt med "nerverne udenpå tøjet". De bliver rastløse, får hurtigt hjertebanken, bliver tørre i munden, ryster og kan ikke sove - og derfor ... Fristelsen til at sluge en beroligende pille, drikke lidt for meget eller "fyre den fede" kan være meget stor og fristende, men resultatet bliver oftest katastrofalt!

Måske føler du dig midlertidigt beroliget. Du føler dig rolig og synes selv at du er herre over situationen. Ok, du er måske ikke så følsom og irritabel, men der er en bagside. Det vil afgørende svække såvel din koncentration som din hukommelse.

Forsøg med studerende, der har indtaget diverse beroligende midler, har klart påvist, at deres evne til at præstere og deres hukommelse er blevet nedsat, ligesom deres selvkritik og vurderingsevne er blevet ændres på en uvirkelig urealistisk facon.

9. Sørg for at sove ekstra længe natten før eksamen.

Hvis det er svært for dig, så gå dig en god lang tur, svøm og få dig en masse motion. Når kroppen er træt og udmattet er det betydelig lettere at falde i søvn.

10. Lav en generalprøve-eksamen i klassen eller sammen med et par studiekammerater, hvor I skiftes til at spille elev, lærer og censor, ligesom til en prøvofilm eller som i et skuespil. F. eks. kan det være en ide, at alle skal sige eller nedskrive mindst 3 positive ting, du gjorde godt og at alle ligeså ærligt skal pege på mindst 3 fejl - eller kritikpunkter hos jer hver især.

Træk et spørgsmål og leg at du nu er til eksamen. Og husk bagefter at tale om diverse plusser og minusser ved din præstation. Bed de andre om at være dødelige både mht. ros og kritik! Det er langt bedre at dine kammerater giver dig kritik, end det sker ved eksamensbordet!

Work sharper, not faster.

Der var engang en ung canadisk skovhugger, der søgte job ude blandt de rå og vilde lumberjacks i de store nordamerikanske skove. Det var noget, han havde drømt om, siden han var dreng. Da han følte sig stor og stærk nok til, at han troede, han kunne klare mosten, drog han afsted. De startede med at le af ham og drille ham, da han spurgte dem, om de havde et job til ham.

Han blev så rasende, at en af dem rakte ham en økse og pegede på et træ. Den første aften vandt han alles respekt, fordi han kunne klare 25 træer og han blev optaget i gruppen omkring lejrålet om aftenen.

Han følte sig både stolt og glad, da han vågnede næste dag og tog fat på dagens træer. Da det blev aften var hans præstationskraft dalet til 15 træer, hvilket han undskyldte med, at han vist nok havde fået lidt for meget tobak og brændevin vedålet i går nat.

Næste dag nåede han 10 træer og for hver dag der gik, fældede han færre og færre træer, indtil han efter kun en uge stod grædende og skamfuld ved fyraften og bankede løs på det samme træ, som han var startet med at tæske løs på om morgenen.

Så kom en af de ældre lumberjack hen til ham og satte sig på en træstub overfor ham. Han sad længe og så på ham og hans økse. Efter at have skoddet piben og vendt skråen, spurgte han: "Hvorfor tror du, det går så langsomt nu?"

Knøsen klagede sin nød: "Jeg prøvede virkelig, men det bliver sværere og sværere. I dag har jeg bare stået og tævet løs på det samme træ hele dagen. Jeg orker det ikke. Jeg klarer det aldrig. Jeg er håbløs, umulig - og jeg dur ikke til noget. Jeg kan lige så godt opgive."

Den gamle lo højt og spurgte: "Har du overhovedet givet dig tid til at slibe øksen?" "Næh", svarede den unge forundret. "Det har jeg da ikke haft tid til. Jeg har jo haft så travlt med at hugge de forbandede træer omkuld."

Den gamle smilede til ham og fortalte ham om sin første tid blandt the lumberjacks. Af ham lærte han den vigtige leveregel: "Work sharper, not harder!" , som kan redde dit liv, ligesåvel som det samme princip kan hjælpe dig til at klare din eksamen bedre.

Det cassettebånd jeg har lavet til de eksamensplagede, er ment i den ånd. Selve det, at du derved lærer at tage dig **Et Psykisk og Kropsligt Frikvarter hver time, du læser** - kan sidenhen inspirere dig til at udvikle andre måder at koble fra på og fordøje elephanten.

F. eks. kan du ringe til en veninde/kammerat og høre om dennes trængsler og derved tage vare på dit sociale behov. Du kan cykle, danse, svømme etc og derved styrke og afspænde din krop, høre musik, se TV, lave kaffe, spise en håndmad, stikke næsen udenfor og trække frisk luft etc etc og på 1000 vis af andre måder lære at tage dig tid til et frikvarter i din læsning til at koble fra. Det svarer til, at du giver dig tid til at slibe din økse - og samtidig samler du energi til at nå dagens portion.

Udover disse almene råd er der jo hele den individuelle skræddersyning, som det er svært at tale generelt om, men mon ikke ovenstående er nok for de fleste? Min opgave som coach og træner er at holde vedkommende fast i at følge disse råd, for een ting er jo at vide, hvad man bør gøre og har godt af at gøre. Det er noget helt andet at lære at følge disse 10 råd i praksis, men det er en helt anden historie

Hvad betyder det for dig at gå til eksamen?

Der kan siges så meget om det at gå til eksamen, men det er vigtigt at gøre sig klart, at ganske som en fodboldkamp ser anderledes ud set nede fra banen, end oppe fra tilskuerpladsen så opleves det at gå til eksamen meget forskelligt set fra elevens, lærerens, censurs og forældrenes synspunkt. Vi, der står udenfor eksamensræset, skal være meget varsomme med at tro, at vi ved noget som helst om, hvordan det føles at stå overfor et dommerpanel for 1. 2. eller 3. gang og føle, at de holder ens skæbne i deres hånd. Sidenhen vænner man sig mere eller mindre delvis til det.

Som akademiker har jeg vel prøvet mere af det der eksamensræs end de fleste. Jeg ville ønske, at "det at gå til eksamen" var noget mere, end blot det at score et tal. Det kunne være en skriftlig udtalelse om lærerens indtryk af elevens stærke og svage sider og det kunne være en fælles udtalelse om ens styrkesider og svagheder. Ja, det kunne måske udvides til at ende ud i at give dig en konkret plan for, hvordan du kan blive bedre fremover? Men det ville være umuligt at administrere og erhvervslivet ville sige, at ...

Det betyder noget forskelligt for os hver især at stille op til det mentale Marselisborgløb, som eksamensræset er gået hen og blevet i dagens samfund. I 1990 blev 15. 000 ansøgere til mellem- og videregående uddannelser afvist. Hvor mange der på forhånd opgav at søge vides ikke. I foråret 1991 var der mere end 12. 000 ansøgere til 3. 000 kvote 2 pladser. Gad vide, hvor længe gymnasierne kan tåle at leve med disse spærreregler, der gør, at en studentereksamen på 8 - 9 næsten er ubrugelig? Gad vide, hvad tallene siger i år.

Eksamensbeviser er i et tilbageblik blot 2 eller 10 år efter, blot en gammel togbillet fra en station i livet til den næste station. Intet andet.

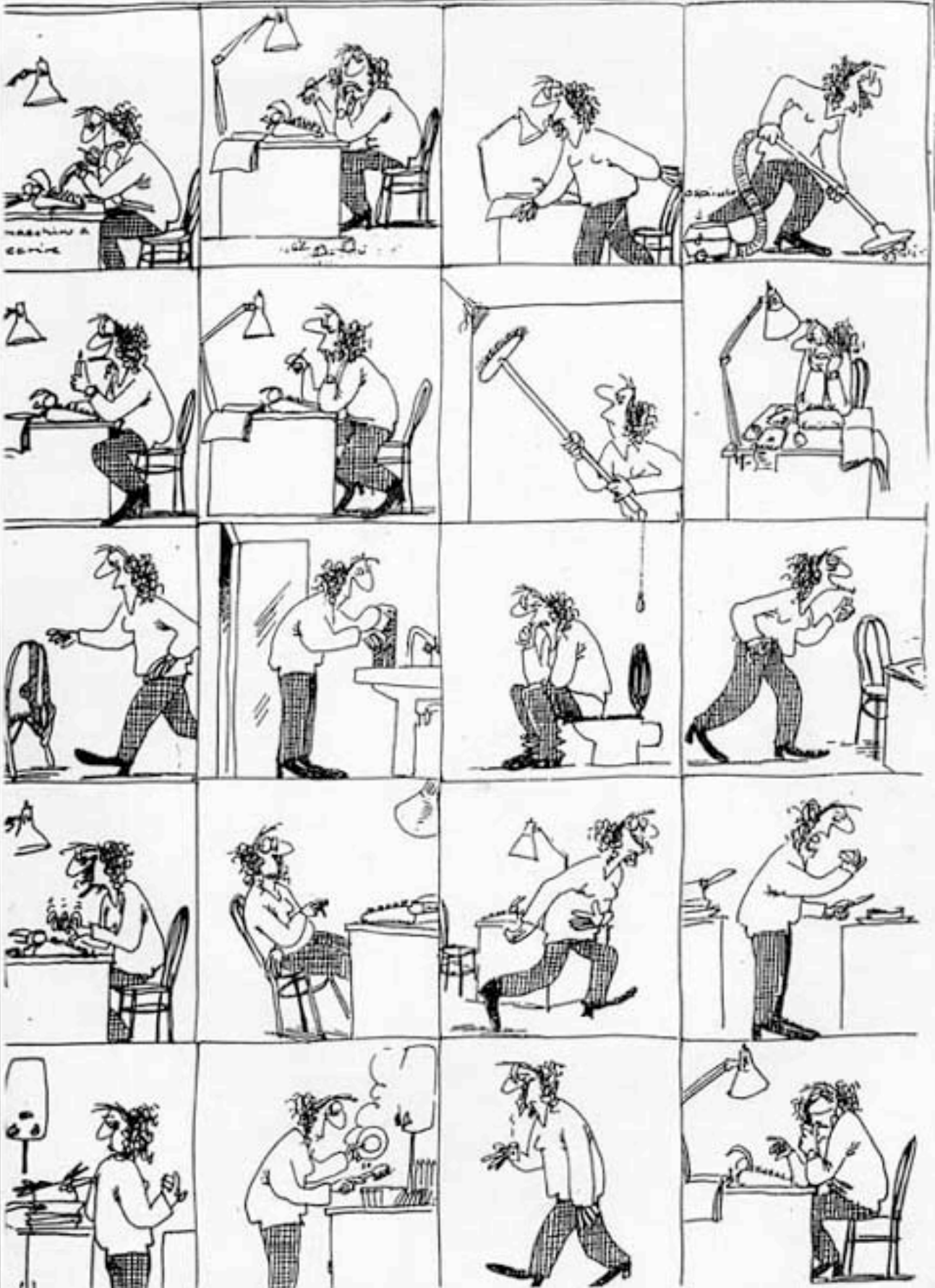
Det betyder ikke, at jeg ikke synes, det er vigtigt, at du scorer høje karakterer i denne slutspurt, på 1 - 2- 3 eller flere års uddannelse, dvs. hårdt arbejde. Ligesom en løber, der har trænet en hel sæson på at kunne løbe 1. 500 meter under 5. minutter, således kommer der en dag et punkt, hvor det virkelig gælder og bliver alvor. I vores uddannelsessystem er det kun tallene, der tæller - og det synes jeg, er et alt for smalt portræt af et andet menneske, som trods præstationen, jo alligevel har knoklet i så og så mange år - måske også med meget andet, end blot **det at følge med**.

Vi lever i en konkurrencekultur, hvor vi alle sættes op imod hinanden, hvor vi bliver målt, vejret og kvalitetskontrolleret som aldrig før i menneskehedens historie. Og vi sætter os selv op imod vores egne krav og ambitioner - og kræver mere og mere. Eksamens ræset kan forstås som en træning i at lære at mestre og leve med sådanne ubehagelige situationer. Det nye er, at det kan gøres på en mere behagelig, selvstøttende og fornuftig måde.

Livet igennem kommer der jo senere hen øjeblikke og situationer, hvor du skal træde frem og prøve at overbevise andre om, hvor dygtig du er. Situationer, hvor du skal fortælle andre noget om, hvad du ved og hvad du har lært. Livet er fuld af sådanne situationer, hvor du godt vil præstere noget godt - og hvor du virkelig ønsker at kunne fungere helt på toppen.

Enhver kultur har sine indvielses ritualer til "det, at blive voksen". Sioux-indianerne hængte deres unge mænd op i kroge igennem brystmusklerne til de så lyset og fik en vision om, hvad de ville være, når de blev voksne. Masaistammen i Kenya sendte deres unge mænd ud for at nedlægge en løve eller stjæle en okse fra nabostammen og andre sender deres unge piger ud i en ensom skovhytte i 6 måneder, som de gør i regnskoven. Ind imellem kan jeg godt få den tanke, at vor tids ophedede eksamensritualer er udviklet i samme ånd. Det at gå til eksamen og skulle yde en toppræstation er altså mange forskellige ting.

CREATION





Eksamenstid Af: Lars Qvortrup

Det er usikkert, om vi bliver klogere af de mange tests.
Til gengæld er det sikkert, at de får os til at ændre adfærd

For nylig udtalte Peter Dahler-Larsen, evalueringsforskningens ukronede konge, at grise ikke bliver tungere af at blive vejret. Pointen var, at vi bør holde igen med den altomgribende test-trang. Børn testes, skoler evalueres, universiteter rankes. Men det bliver de altså ikke federe af. Testning øger ikke kvaliteten, lød argumentet, så lad os derfor indføre en testpause, hvor vi trækker vejret og tænker os om.

Det kan da godt være, at vi skulle holde en pause og tænke os om.
Men præmissen, at målinger ikke påvirker det der måles, holder ikke.
Tværtimod er der mange eksempler på det modsatte.

Læger kender det fænomen, at temperaturen stiger, når termometret bliver taget frem. Hjerterytmen går i vejret, når pulsen bliver tjekket. Blodtrykket stiger af bare spænding over, hvad blodtryksmålingen vil vise. Det samme gælder i andre sammenhænge. Hvis vi skal til samtale med chefen eller psykologen, tager vi os sammen forinden og sørger for at have noget spændende at fortælle om. Tænk at ligge på briksen uden at kunne underholde om sine grænseoverskridende dag- og natdrømme. Tænk at skulle til MUS – den folkekære betegnelse for den årlige udviklingssamtale – uden at kunne præsentere nogle ambitiøse personlige mål og stille nye krav om hjælp til tidens mantra: Fortsat personlig udvikling.

At være sig selv, er det en hovedpude eller fortsat at føle sig levende?

Tænk at være den samme som året før! Da jeg for mange år siden blev konfirmeret, fik jeg at vide, at man skulle være 'sig selv', dvs. finde sig en identitet og forblive identisk med denne identitet. I dag ville det være håbløst som personligt projekt. Skal der holdes konfirmationstaler i dag, er kravet forandring. Tiderne skifter, og individerne ændrer sig endnu hurtigere. Vi skal alle 'gøre en forskel', og når de andre gør en forskel, skal vores egen jo være endnu større.

Og det er så blandt andet det, vi tester.

Og det er den måde, vi opfører os på, når vi skal testes.

Derfor er det forkert at sige, at grisen ikke tager på, når den bliver vejjet.

For den ved, hvad der forventes, og den opfører sig derefter.

Også dette er naturligvis, som alt muligt andet, blevet undersøgt.

Sidste år udsendte professor David Berliner fra Arizona State University en spændende og veldokumenteret bog om den testbølge, som har ramt det amerikanske undervisningssystem i perioden under præsident Bush. Konklusionen var klar: Det er usikkert, om vi bliver klogere af de mange tests. Til gengæld er det sikkert, at de får os til at ændre adfærd. Lærerne underviser på andre måder, når de ved, at og hvordan undervisningsresultaterne bliver målt. Eleverne indretter deres arbejde efter undersøgelsesformerne, for ganske vist skal man lære for livet, men man skal jo altså også lære for eksamen.

Det samme gælder for den bølge af rankings, som universiteterne udsættes for.

"Hvordan ligger vi i Times Higher?" lyder spørgsmålet. Og svaret suppleres ofte af en repetition af, hvilke kriterier der måles efter: Nobelpriser? Citationsindekser? Studiekvalitet? Forskningsformidling? Jobskabelse? For når man kender kriterierne, har man mulighed for at sætte ind, hvor man ifølge rankingkriterierne står svagt.

Igen er grundpointen, at tests og rankings påvirker adfærd. Vi agerer i forhold til, hvad vi forventer at skulle måles på. Vi lader måske, som om vi er lige glade, men i realiteten er det svært ikke at blive påvirket.

Forventet fremtid

Fænomenet er velkendt. Det hedder noget så fint som 'omvendt kausalitet'.

Forklaringen er, at mange systemer fungerer 'anticiperende'. De foregriber en forventet fremtid og søger at leve op til den eller at påvirke den ud fra mere eller mindre sikre forventninger om, hvad den vil bringe. 'Man er et produkt af sin egen fremtid', kunne man sige.

Det er ikke mindst her, at tests, evalueringer og rankings har effekt.

Selvfølgelig er måleresultatet da interessant. Men det mest interessante er, at målingen påvirker den adfærd, der skal måles. Jo mere præcist, vi ved hvad og hvordan der måles, des mere præcist kan vi tilrettelægge vores adfærd. Derfor er tests ikke mindst en snedig måde at påvirke adfærd på. For gennem tests dikterer man ikke direkte til en bestemt adfærd, man tilskynder bare, inddirekte, til den.

Er konklusionen så, at vi skal holde op med at måle?

Nej, tests og rankings er kommet for at blive, og de giver faktisk også relevante indsigter i ting, som vi tidligere ikke vidste noget om.

De giver os et sprog til at snakke om kvalitet.

Vi skal bare vide, hvad vi gør: Vi måler, og vi adfærdspåvirker.

Det er nyttigt at teste og måle, men vi skal gøre det på en intelligent måde.

For grisen er udmærket klar over, at den skal på vægten. Og hvis det gavner den, at den har taget på, så skal den nok, alt andet lige, selv sørge for at få forøget kropsvægten.

Lars Qvortrup er dekan for DPU

Source URL: <http://www.information.dk/160866>

Det forsømte forår Af: Per Christian Andersen

Tiden er kommet til at gøre op med eksamen og karakterer, som vi kender dem. De er overleveringer fra en svunden tid! "Meget tyder på, at vi i Danmark lider af eksamens og kontrolfiksering. Vi har eksaminer i et antal, der ligger langt over de lande, vi sammenligner os med, og vi bruger censorer i et enestående stort omfang."

Citatet er fra Christian Thune, tidligere leder af Evalueringsinstituttet og han er formand for den gruppe, der netop har afleveret en rapport til undervisningsministeren om brugen af eksaminer i folkeskolen og ungdomsuddannelserne.

Han kunne roligt have føjet til, at det koster en bondegård, er stangbureaukratisk og reguleret ned til sidste detalje, og at ingen faktisk ved, om vi får noget udbytte ud af hele det testcirkus. Udbytte, der bare tilnærmelsesvist svarer til indsatsen. Og det gælder ikke kun for folkeskolen og ungdoms-uddannelserne – det gælder hele vejen, også på de videregående uddannelser.

Eksamensinstitutionen er sakral og hellig – og som sådan hviler den på myter. Bare tænk på debatten om gruppeeksamen eller den stakkels lektor fra KU, der kom til at sige, at karakterer også afhænger af sexappeal og lækkert hår – og altså ikke blot og bart er et udtryk for en højere retfærdighed og et korrekt mål for de unges kunnen og viden.

Kendte konsekvenser

Hvad værre er – karakterer og karakterræs tager fokus fra det vigtigste, nemlig formål, indhold og læringsudbytte og bruges ukritisk som sorteringskriterium og fastsættelse af en uddannelses værdi.

Jagten på høje karakterer fører til strategiske valg af fag og niveauer på ungdomsuddannelser, for alle ved jo, at nogle fag giver et bedre udbytte end andre.

Hertil kommer, at adgangsbilletten til de mest attraktive længerevarende uddannelser også bygger på karakterer – og politikerne i deres iver efter symbolske handlinger bygger videre herpå. Senest har man således introduceret bonusordninger for ansøgere, der søger hurtigt ind, og bonusordninger for ansøgere, der har ekstra højniveaufag. Baggrund: et ønske om, at de unge på ungdomsuddannelser vælger flere fag på højniveau og kommer hurtigere i gang, hvad de sådan set var godt i gang med allerede inden. Resultat: øget spekulation i karakterer, mindre gennemskuelighed i optagelseskriterierne, samt at nogle ansøgere nu må opleve, at deres eksamen bliver devalueret, og de kommer længere bag i køen – uden nogen som helst garanti for, at man når målet: mere motiverede ansøgere med de rigtige faglige forudsætninger.

Det er desværre nok utopisk helt at afskaffe eksamer.

Selv ikke naive sjæle som jeg tror, at vi på trods af evalueringer, akkrediteringer, kvalitetssystemer og PISA etc. kan undvære eksaminer eller karakterer.

Dels er der naturligvis et element af sandhed i, at fag, der afsluttes med eksamen, alt andet lige får større opmærksomhed af de studerende. Der er også noget, der taler for en sammenhæng mellem karakterer, indsats og evne til at gennemføre et studie. Men at fastholde et system, der som udgangspunkt sorterer folk alene på karakter og endog på sidste decimal, og som nu er gennemhullet yderligere med bonusser, og som koster kassen, er tumpet.

Færre eksaminer derimod vil frigøre ressourcer til meningsfulde evalueringer af de studerendes arbejde, hvor der fokuseres på læringsmål og feedback.

Mindre fokus på karakterer vil betyde, at de studerende begynder at orientere sig efter interesse frem for at forsøge at vælge taktisk.

Mindre fokus på karakterer vil også betyde, at vi for alvor kan gå i gang med at konstruere et nyt optagelsessystem til de videregående uddannelser, der fokuserer på faglighed og motivation og i mindre grad på karakterer.

Utopi – slet ikke. På Syddansk Universitet har vi blandt andet gennem forsøg med optagelsessamtaler på uddannelserne dokumenteret, at det kan lade sig gøre.

Per Christian Andersen er studiechef på Syddansk Universitet

Source URL: <http://www.information.dk/155493>

Det nye optagelses-system

Af: videnskabsminister Helge Sander (V)

Jeg er klar over, at et nyt system altid kan virke lidt uoverskueligt, når det første gang skal tages i brug. Men jeg er ikke i tvivl om, at de specifikke adgangskrav vil betyde en styrkelse af vores universitetsuddannelser

Lørdag den 15. marts var det første ansøgningsfrist for alle de unge, der næste år vil starte på en videregående uddannelse. I år møder ansøgerne en nyskabelse i måden, vi optager studerende på: de såkaldte specifikke adgangskrav. Nyskabelsen har været på vej i tre år, men den træder først i kraft til sommer. Det har været vigtigt, at de nye krav til at blive optaget på uddannelserne ikke kommer bag på de unge – men at de har haft tid til at tage højde for dem.

Målet med de nye adgangskrav er at få nogle nyoptagne studerende, der er bedre fagligt funderede og mere fokuserede. De har forberedt sig på at søge ind på netop den type uddannelse, de er optaget på – og har dermed også en mindre risiko for at falde fra, fordi studiet ikke er, som de troede. Samtidig sikrer et højere fagligt niveau blandt de studerende ved optagelsen også et højere niveau på uddannelsen generelt.

Mere gennemsigtigt

Det nye system fungerer kort fortalt sådan, at det på alle universiteternes bacheloruddannelser nu er en forudsætning for at blive optaget, at man – ud over et eventuelt bestemt eksamensgennemsnit – også har haft nogle bestemte gymnasiefag på et bestemt niveau (A-, B- eller C-niveau, som det bliver kaldt).

De nye adgangskrav er uafhængige af, hvilket universitet man søger ind på. Uanset om man vil læse medicin i København, Århus eller Odense, så skal man i dag have haft de samme fag. Sådan var det ikke tidligere. Da kunne man som ansøger stå i den underlige situation, at man levede op til kravene fra ét universitet men ikke fra et andet – på trods af, at uddannelserne var ens. Det var et uigennemsigtigt og ikke særligt rimeligt system.

Adgangskravene er ensartede – men de er ikke snævert rettet mod ét enkelt fag. Hvis vi havde helt særlige krav for at blive henholdsvis ingeniør, læge, geograf, biolog eller ekspert i nanoteknologi, så ville der jo netop ingen fleksibilitet være i systemet. Man kunne som gymnasieelev have forberedt sig til at søge ind på én uddannelse – og så hang man på valget uden mulighed for at skifte uddannelsesretning.

Derfor har man for de enkelte fagområder af beslægtede fag udpeget de gymnasiefag, der giver de bredeste og mest basale kompetencer. For eksempel er kravene ens for hovedparten af såvel de naturvidenskabelige som de sundhedsvidenskabelige fag og ingeniørfagene: matematik på A-niveau samt fysik og kemi på B-niveau.

Har man disse tre fag, har man også kompetencerne til at søge ind på både lægestudiet, biologi, nanoteknologi og en lang række andre fag. Denne fleksibilitet er styrken i det nye system.

De specifikke adgangskrav er ikke opstået ud af det blå. De er blevet til i dialog med universitetsrektorerne og ikke mindst med Undervisningsministeriet for at skabe sammenhæng til gymnasireformen.

Som student kan man selvfølgelig stå i den situation, at man fortryder sine valg: Man ville alligevel ikke læse medicin, men historie eller statskundskab. Heller ikke disse unge hænger på deres valg. I stedet kan de igennem et suppleringskursus få rettet op på det manglende inden anden ansøgningsfrist den 5. juli eller inden studiestart – afhængig af uddannelse.

Det er sådan en øvelse og sådanne overvejelser, som tusindvis af studieansøgere står med lige i denne tid. Jeg er klar over, at et nyt system altid kan virke lidt uoverskueligt, når det første gang skal tages i brug. Men jeg er samtidig ikke i tvivl om, at de specifikke adgangskrav vil betyde en styrkelse af vores universitetsuddannelser. Og selvfølgelig ikke mindst af de studerende.

Source URL: <http://www.information.dk/156810>

Digt om at lære

At lære noget nyt er at opdage
at noget er muligt - og at noget er umuligt.
Det er at åbne sig, undre sig, mærke efter, føle
og opdage - for så at vide og kunne noget mere
end før - ved at gøre det nye, jeg ikke kunne før.

For så igen
og igen – og igen at blive forundret over,
hvordan du og jeg kan gentage os selv i de samme
gamle velkendte mønstre, som vi kan vælge at bevare
ændre eller bryde ud af. - Ligesom vi i os har muligheden
hele livet for at opøve det endnu ukendte og uprøvede.

Selvtillid f. eks. handler meget om at opdage
og lære noget nyt om dig selv og andre mennesker.
Vi mennesker har alle i os denne forunderlige evne
til bestandig at kunne genopdage os selv og forny
os på utrolig mange overraskende måder,
lige så længe som vi er levende,
åbne og nysgerrige.

Måske opdager du også
igen og igen, at al viden og al erfaring
blot er flygtige glimt af Uendeligheden?

Og at fremtiden er tilbøjelig til
at komme mest overrumplende bag på de,
som bevæger sig baglæns igennem livet.

Eller at selve det at forstå og kunne
noget mere, forandrer såvel dig - som virkeligheden,
så alt igen bliver nyt, større og endnu mere forunderlig.
Når legen og arbejdet med viden og kunnen er til stede,
samtidig - energien er rigtig, så lærer vi mest og bedst.

Åh, denne dans, denne proces.
der aldrig hører op. Det vigtigste er
at du lærer at elske selve processen