

# Gode råd og fif til eksamen



## Før eksamen

Øv dit oplæg – evt. for en anden.

Visualiser eksamenssituationen.

Fokuser på: Hvad er dit vigtigste budskab!

Mind dig selv om, at nervøsitet er en god ting!

Husk at omstrukturere evt. negative tanker.

Deltag ikke i samtaler, der gør dig nervøs.

Bøgerne må ikke åbnes mere fra om eftermiddagen inden eksamen.

Lav evt. en aftale for aftenen for at blive adspredt, og så du ikke er alene, eller dyrk sport/gå en tur/ lyt til musik.

Gå i seng tidligt, du kan evt. tage et bad og lave en mindfulnessøvelse, inden du går i seng, for at finde ro.



## Selve eksamen

### Husk eksaminator og censor er til for at hjælpe dig

Brug vejrtrækningsøvelser inden du går ind og undervejs ved behov.

Hils på underviser og censor. Giv hånd, få øjenkontakt og smil!

Er du nervøs, så sig det evt. til underviser og censor.

Du kan vælge at stå eller sidde.

Går du i stå, så bed om en tænkepause, om at få spørgsmålet gentaget, omformuleret eller om hjælp til at komme videre. Drik evt. lidt vand.

Spørg, hvis du ikke har forstået spørgsmålet.

Husk, det er DIN eksamen, og det er DIG, der har styringen! Derfor: vis underviser og censor, at du glæder dig til at vise dem, hvad du kan. Du får ikke et bedre resultat af at tænke "Åh nej, det her kan jeg ikke!"

Hvis du føler, klappen er ved at gå ned, så brug din stop-teknik og din vejrtrækning.

Hvis du har svært ved at svare på et spørgsmål, kan du evt. fortælle noget andet, du ved noget om, inden for samme eller et andet relateret område.

Hvis du oplever at miste kontrollen, eller får følelsen af at være ved at gå i panik, kan du bruge følgende teknikker:

Drik vand

Bed om en pause

Få gentaget spørgsmålet eller bed om et nyt

Vær i følelsen og acceptere den

Træk vejret dybt (åndedrætsøvelse)

Brug din stop-teknik

Husk dit mantra.

**VIGTIGT: Tilgiv dig selv med det samme,  
hvis du begår en fejl!**



## Efter din eksamen

**Sig til dig selv, at du har gjort, hvad du kunne –  
ros dig selv!**

Nogle foretrækker at gå med det samme og ikke deltage i samtaler om eksamen.

Giv dig selv mulighed for at reagere på din eksamen.

Tag fri resten af dagen.

Pak bøger og noter væk – ryd skrivebordet!

Evaluer forløbet, evt. med studievejlederen, en medstuderende eller en anden.

Hvad var godt – hvad var skidt?

Hvad kan du tage med dig til næste gang?

Hvis ikke går, som ventet, så husk, det ikke er verdens undergang, selvom det måske føles sådan. Mange studerende oplever en eksamen, hvor ikke alt går som ønsket, men langt de fleste kommer rigtig godt igennem uddannelsen alligevel.