

Gode råd til undervisere vedrørende eksamensangste studerende

Af Sanne Schou, cand.psych., Vejledning og studieinformation, Science & Technology, Aarhus Universitet

Der er meget, du som underviser kan gøre for at forebygge og i eksamenssituationen håndtere studerendes eksamensangst. Dette kan have stor betydning for den enkelte eksaminands studie gennemførelse.

Som underviser kan du sætte rammen for, at eksamenssituationen bliver en god oplevelse. I forhold til studerende med eksamensangst eller -nervøsitet er det vigtigt at skabe en rolig og tryk atmosfære i eksamenslokalet. Det kan du bl.a. gøre ved, at:

- være rolig, nærværende og tålmodig. Din ro som eksaminator vil sandsynligvis kunne påvirke eksaminanden i positiv retning.
- starte med at sætte rammen for det, der skal ske ved at fortælle kort om eksamensforløbet – herunder også om din og censors rolle samt informere om den tid, der er til rådighed (og sørge for at holde tiden).
- være opmærksom på at have et åbent og roligt kropssprog, der virker imødekommende.
- spørge, om der er noget, eksaminanden mangler eller vil spørge om, inden eksaminationen går i gang.
- hjælpe eksaminanden i gang, hvis vedkommende ikke formår at komme i gang af sig selv.
- vente (så vidt muligt) med at stille spørgsmål, til eksaminanden har sagt det, han/hun kan, har forberedt eller blot har fået 'talt sig varm'.
- give eksaminanden tid og give plads til (tænke)pauser.
- omformulere spørgsmål om nødvendigt.

Ved svær eksamensangst/angstanfald kan du desuden:

- give eksaminanden mulighed for at samle sig, hvis vedkommende reagerer stærkt på eksamenssituationen. Du kan f.eks. opfordre eksaminanden til at trække vejret dybt, trække lidt frisk luft ved vinduet, drikke noget vand eller sætte sig ned og tage det roligt et øjeblik.
- efter eksaminationen er afsluttet eller afbrudt spørge til, om der er nogen, den studerende kan være sammen med eller ringe til lige bagefter. Hvis du er utryk ved at sende vedkommende afsted, kontakt da studievejledningen eller andre, der kan tage over.
- opfordre den studerende til at søge læge, hvis vedkommende ikke allerede er i behandling for angst.

I undervisningsperioden

I undervisningsperioden kan du gøre følgende med henblik på at forebygge eksamensangst/-nervøsitet:

- informere de studerende om krav og forventninger til eksamen.
- spørge ind til, hvordan den kommende eksamen påvirker de studerende samt hvilke forventninger eller tanker, de har i forhold til både undervisning og eksamen.
- henvise til gældende studieordninger, regler og bekendtgørelser.
- tale med de studerende om, at nervøsitet og angst i forbindelse med præstationer og eksamen er en normal og medfødt reaktion, som alle mennesker oplever fra tid til anden.
- skabe et læringsrum med fokus på læring, vejledning og feedback.
- opfordre de studerende til at opsøge hjælp i god tid forud for eksamen, hvis de er udfordret af eksamensangst (f.eks. ved studievejledningen eller studenterrådgivningen).

Ovenstående gode råd til undervisere både i undervisnings- og eksamenssammenhæng er delvist inspireret af bogen *"Eksamensangst. Et problem vi skal løse i fællesskab"* (Hvass, 2015).

RELEVANT LITTERATUR FOR UNDERVISERE

- Hvass, H. (red.) 2015. *Eksamensangst. Et problem vi skal løse i fællesskab*. Samfundslitteratur. Flere af kapitlerne i bogen har været anvendt som inspiration til denne tekst.
- <http://censorerne.dk/god-censorskik/>

RELEVANT FOR STUDERENDE

- Studenterrådgivningens app om eksamensangst – findes på både dansk og engelsk og kan downloades gratis i App Store og Google Play. Læs mere på www.srg.dk
- Studenterrådgivningens pjece "Eksamen. Få kontrol over eksamensangsten – lær at tackle eksamen og forventningerne på en ny måde". Læs mere på www.srg.dk
- Studenterrådgivningen tilbyder individuelle samtaler, gruppeforløb og arrangementer for studerende på videregående uddannelser. Afdelingen i Aarhus kan kontaktes på arh@srg.dk eller 70 26 75 00.

Vejledning og studieinformation ved Science & Technology

Studerestudievejlederne dækker hver et eller flere fag og kan hjælpe, hvis studerende:

- får problemer med at gennemføre studiet eller ønsker at tilrettelægge studieforløbet på en anden måde
- ønsker at skifte studie, melde sig ud eller søge orlov fra studiet
- bliver syg i forbindelse med eksamen
- har spørgsmål til studieordningen, fremdriftsreformen m.v.

Studie- og trivselsvejledere (faste vejledere) kan hjælpe i forbindelse med:

- studieteknik, struktur, planlægning og mestring af hverdagen
- studietvivl, forsinkelse, ønske om genoptagelse af studie
- stress – forebyggelse og håndtering
- eksamensangst
- andre problemer af personlig karakter, som påvirker studiet

<http://studerende.au.dk/studier/fagportaler/studievejledning/>