

Ser lyst på eksamen

Russ fikk drahjelp av høgskolen

Martina Kristoffersen, Thea Berglund og resten av avgangselevene ved Narvik videregående skole er straks i gang med eksamensperioden. Da er det veldig greit å få et kurs i eksamensmestring av Høgskolen i Narvik.

Kalenderen viser 2. mai og om kort tid starter eksamensalvoret for både små og store.

Årets russekull har for anledningen byttet sine skolelokaler fra Frydenlund til HiN. Årsaken er at de skal få en fire timers innføring i hvordan takle eksamensstress og eksamensangst.

Tente lys

Øynene til elevene er lukket, mens foreleser Arvid Sølve Urke står foran avgangselevene og prater. For det utrente øyet kan det se ut som at deltakerne har sovnet. Det er kanskje heller ikke så rart siden deltakerne hadde russedåp natten før. Sannheten er en helt annen.

At øynene er lukket er et tankeeksperiment gjort av Urke.

– Nå kan dere åpne øynene, sier foreleser Arvid Sølve Urke, og med ett slår alle opp øynene og er våkne og følger motivert. Han forteller om Alfa-tilstand og pusteankeret. Elevene deltar aktivt og viser i klartekst at dette er matnyttig.

– Ved å ta tre dype pustedrag kommer man i Alfa-tilstand og det gjør at dere blir roligere og mer konsentrerte, sier han.

Alvor

Martina Kristoffersen er en av mange i rommet som om kort tid skal gå inn i eksamenslokalet og vise at hun kan sine saker.

– Jeg føler at jeg er godt forberedt til eksamensperioden, men dette

kurset var veldig lærerikt. Det gjør at jeg blir mer bevisst på smarte ting jeg kan gjøre nå i forkant av prøvene, sier Martina Kristoffersen. Hun er for øvrig ingen gjennomsnittselev.

19-åringen har bare femmere og seksere i karakterboka.

– Jeg har hatt gode rutiner med skolearbeidet i lang tid. Jeg tror nok det var på ungdomsskolen at jeg ble veldig bevisst på dette. Men selv om man har jobbet grundig med skolearbeidet året igjennom, kan det være en utfordring med eksamener. Men jeg har håp om å gjøre det bra også på eksamensdagene. Og da er det greit å være bevisst på å gjøre de rette tingene før en skal i ilden, sier Martina Kristoffersen.

Bevisstgjøring

Daniel Aasberg i klasse 3B kjenner til en god del av det som kom frem under forelesningen, men mener at ting ble satt i system under økten.

– Dette var overraskende bra. Det har kommet frem mange gode poeng av foreleseren. Han er dyktig i å formidle hvordan man kan håndtere psykisk- og fysisk eksamensstress. Noen av det som ble sagt visste jeg fra før, men han underbygde det hele slik at jeg fikk et enda bredere innblikk i denne problematikken, sier Daniel Aasberg.

Også Alexander Vang i klasse SST3R likte det han hørte.

– Det var mye interessant som kom frem her i dag. Jeg tror det med at man ikke skal tenke så mye på karakterer og hvilke teknikker man kan benytte for å mestre eksamen var det mest matnyttige, sier Wang.

Det var for øvrig ikke bare elever som deltok på kurset i regi av HiN. Også en del lærere var å finne i auditorium 1 denne dagen. Lærer Astrid Storaker Holst er lærer ved Narvik videregående skole, studiested Frydenlund.

– Dette er veldig relevant stoff og veldig aktuelt for avgangselevene våre. Det ser også ut til at elevene suger til seg det Arvid Sølve Urke har å si. De lytter og er veldig aktive i prosessen. Veldig flott initiativ av HiN, sier Astrid Storaker Holst.



MEGET FORNØYD: Både Thea Berglund og Martina Kristoffersen skal om kort tid gå opp til eksamen. De to avgangselevene

Viktig å fokusere på egne prestasjoner

Arvid Sølve Urke mener elevene bør fokusere på sin egen utvikling, fremfor å sammenligne seg med andre elever. Det øker sjansen for bedre eksamensresultater.

Urke besitter mye kompetanse om hva som rører seg hos mennesker når eksamen begynner å nærme seg.

Både eksamensstress og eksamensangst er det veldig mange som stifter bekjentskap med i disse dager. Men det finnes strategier for å forberede seg best

mulig en slik tilstand.

– Samfunnet har veldig fokus på prestasjoner. Kravene er blitt så høye og det eskalerer. Dette er med på å gi prestasjonsangst. I stedet bør man ha fokus på egne prestasjoner og mestring, sier Arvid Sølve Urke til årets russekull ved Narvik Videregående skole.

– Det er viktig å skape en læringsarena som bevisstgjør elevene til å få en indre motivasjon i skolearbeidet. De bør ikke ha fokus på hvilke karakterer medelevene får, men i stedet sammenligne seg med resultater de har

oppnådd tidligere, sier Arvid Sølve Urke.

Urke er for øvrig en nasjonal kapasitet rundt feltet med stress og angst rundt eksamen, og han blir ofte benyttet av både høgskoler, universitet og videregående skoler rundt om i landet.

– Dette fagfeltet har jeg jobbet med i mange år, og vet hvor viktig denne kompetansen er. Men jeg vet også at det er mange universitet og høgskoler som tar lett på denne problematikken. Det gjør ikke vi her på Høgskolen i Narvik, avslutter Arvid Sølve Urke.



VIKTIG INITIATIV: Astrid Storaker Holst roser tilbudet til HiN til hennes elever på Narvik videregående

men

HiN presenterer

Narvik er Nord-Norges teknologiske sentrum. Høgskolen i Narvik (HiN) er en viktig drivkraft i dette miljøet. HiN har selv tatt utfordringen med å fortelle om det som skjer gjennom denne artikkelserien en gang i måneden.



er litt bedre forberedt etter å ha gjennomført eksamensmestringskurs i regi av HiN.

Naturlig for HiN å være storebror

For Høgskolen i Narvik er det helt naturlig at de deler kunnskapen de har med fremtidens studenter.

Høgskolen i Narvik har stor kompetanse på feltet studie- og eksamensmestring, og kunnskapen de besitter er etterspurt på landsbasis.

I feltet legges det særlig vekt på å skape et godt mestringsklima, fremfor et prestasjonsklima.

- Som Nord-Norges teknologiske høgskole og storebror i regionen har vi et samfunnsansvar

blant annet ved å overføre den kunnskapen vi sitter på. Det er ikke uvanlig at kroppen reagerer på prestasjonen rundt en eksamen, og hvis Høgskolen i Narvik kan bidra positivt i den prosessen, kan det være med på å løfte nivået og mestringsfølelsen hos den enkelte, sier informasjonsrådgiver Vibeke Hanssen ved Høgskolen i Narvik.

Om kort tid er det årets russ som tar overgang fra å være elev til å bli student.

- Mange vil oppleve at overgangen fra å være elev ved en videregående skole til å begynne

å studere ved en høgskole eller universitet, er svært krevende på flere nivåer. Det settes større krav til enkeltmennesket, både i form av disiplin, tilegning av kunnskap og mestring, samtidig som man skal takle et miljøskifte. Ikke alle opplever det som like enkelt. Derfor er det viktig at man er forberedt på denne endringen og kjenner til ulike metoder for hvordan man best mulig kan takle, ikke bare eksamenspresset, men også de nye elementene som kommer inn i livet ens, avslutter Vibeke Hanssen.



INFO. RÅDGIVER Vibeke Hanssen.

Bare en av ti går fri

Ifølge statistikk er 25 prosent av de som går opp til eksamen plaget av alvorlig eksamensangst.

Bare en av ti er fri for eksamensangst. Men det er ikke bare negative ting med å eksamensnerver. De er faktisk helt nødvendig for at du skal kunne prestere.

Det gjelder bare å holde nervene under kontroll, og det beste middelet mot eksamensnerver er å forberede seg i god tid.

Riktig studieteknikk er Alfa og Omega for et godt resultat.

Alt er mulig for den som vil

Alle kan utvikle seg mye lengre og klare mye mer enn hva de gjør i dag. Det kan være greit å ha i bakhodet når du skal opp til eksamen.

Det gjelder bare å finne din utfordring, og slå den.

Uansett hvor liten eller stor denne utfordringen kan være for andre, det er deg det gjelder.

Begrensninger er noe som kun finnes i ditt eget hode. Det samme gjelder for mulighetene.

Optimist eller pessimist - ditt valg

Vi er verken optimister eller pessimister fra fødselen av. Vi kan velge å utvikle holdninger og selv bestemme om vi skal se positivt på hverdagen eller ha negative tanker om det som skal skje. Optimisme er noe som kan lære.

En optimist har et positivt selvbilde som forventer at positive ting vil skje. En pessimist har et negativt selvbilde, såkalt lært hjelpsløshet og forventer at negative ting vil skje.

Jenter mer utsatt for eksamensangst

Ifølge statistikk og forskning er jenter mer utsatt for eksamensangst enn gutter.

Elever som lider av eksamensangst bruker mye tid og energi på å bekymre seg. Angsten kan ødelegge konsentrasjonen under eksamenslesing, slik at man ikke klarer å lese. I eksamenssituasjoner oppfører de seg uhensiktsmessig og det påvirker deres prestasjon i negativ retning.

Typiske symptomer på eksamensangst kan være å ha vondt i magen, hjertebank, svette hender, svimmelhet, kvalme og en del spiser ikke eller har søvnproblemer.

Eksamensangst

Man skiller mellom to typer eksamensangst. Den ene kalles prestasjonsangst og man får negative tanker og frykter at man ikke skal gjøre en god eksamen. Konsekvensene dette kan få for fremtiden er også med i dette angstbildet. Den andre typen eksamensangst er situasjonsangst. Der er det selve eksamenssituasjonen man frykter man ikke skal klare å takle.