

## DIT EKSAMENS”FUNDAMENT”

Gode råd til din mundtlige eksamen.

*Du kan så meget mere, end du selv tror.*

*Du kan huske så meget mere, end du selv tror.*

*Du er god og du er klog.*

*Så udfordre dig selv. Grib de chancer du får i livet og fyr den af.*

*Det har du fortjent.*

*Med de ord til dig som fundament, sparker jeg denne to dages workshop i gang.*

*Asbjørn*

### Din vej til en god oplevelse:

Allerførst skal du opbygge dit eksamens ”fundament”.

Det skal bygges solidt, ligesom fundamentet ved et hus, så det ikke let styrter sammen.

Det gør du ved at sikre dig, at du har læst hele dit pensum og trænet hele dit pensum.

### Husk: Man går ikke til eksamen, man træner til eksamen.

Som jeg kommer til at gentage mange gange i denne to dages eksamens og præsentations workshop, så er den mundtlige eksamens form, meget taknemmelig, til at opnå en høj karakter, hvis du forstår at spille dine bolde rigtigt. Men, men, men: Det er så vigtigt, at din mundtlige eksamen først og fremmest bliver en god oplevelse, inden du tænker på at få en høj karakter. Men mere om det senere.

### Med den formulering er værdisættet i de her to dages workshop hermed sat.

En af de første gode bolde, du skal spille til dig selv er, at du har trænet HELE dit pensum.

Ja Jeg ved det. Jeg gentager mig selv og det er med vilje.

For mange gange har jeg oplevet at en elev har trukket lige netop det, som eleven ikke lige har nået at læse.

Du skal gøre den her mundtlige eksamen til en sejr for dig selv.

### Forstået på den måde, at det giver dig tryghed og ro, at når du går ind til eksamen, så ved du, at du har været igennem hele dit pensum og trænet hele dit pensum.

Derfor er det vigtigt at du tidsplanlægger din eksamenslæsning.

Hvis for eksempel du har 5 dages eksamenslæsning til 100 sider, så ved du, at du skal læse og høre dig selv i ca. 20 sider om dagen.

Så er det så vigtigt, at du træner hver dag med dine 20 sider dvs. at du laver spørgsmål til dig selv i de 20 sider, som du så laver en eksamen på som en afslutning på dagens eksamenslæsning.

Få evt. en i din familie eller klassekammerater til at lege eksaminator.

**VIGTIGT: Du skal først og fremmest træne de sider som du er svagest i. Der vil altid være noget stof, som man er god til og noget man er mindre god til, allerede inden man starter til at læse til eksamen.**

Og du vil have en umiddelbart lyst til at over læse på det du allerede kan og så ikke nå det som du ikke er så god til.

Den fælde må du endelig ikke falde i.

Så her skal du altså gøre det du umiddelbart ikke har lyst til, nemlig at nå at træne HELE dit pensum.

**VIGTIGT: Optag meget gerne dig selv på video når du træner din eksamen. Du vil så hurtig selv kunne se på dit kropssprog, hvilket del af stoffet, du er sikker i og hvilken del du ikke er sikker i.**

**Det giver sig blandt andet udtryk i, hvordan du sidder på stolen, hvor meget du blinker, hvor meget øjenkontakt du har, hvordan du taler (som regel hvis man ikke ved hvad man skal sige, så vil man have en tildens til at sige øhhh en del).**

**Hvad skal du have med til eksamen?**

Det kommer an på hvad eksamen er i.

VIGTIGT: Og her er det så vigtigt, at du har sat dig ind i retningslinjerne fra Undervisningsministeriet for den eksamen du skal op i. Og dem kan du google dig til.

Det giver dig en ro, at du har tjek på hvor lang tid du har til at forberede dig i. At du har tjek på hvor lang tid du skal eksamineres i. Og hvad du må have med til forberedelsen. Etc.

**Hvis nu jeg skal starte min eksamen med en 4 minutters mundtlig præsentation.**

**Hvordan lærer jeg så den præsentation uden af?**

Den kommer her:

Du skriver din tale ned, så den varer de 4 minutter den skal vare.

Så indtaler du den på din telefon og det gør du fx. 5 gange.

Så har du nu i alt 20 minutters lydoptagelse.

Så tager du din hovedtelefoner på og så finder du en gå rute rundt i dit hjem der varer 4 minutter som din tale skal vare.

Den samme rute går du nu 5 runder af, imedens du hører din tale igennem dine headphones, alt imedens du forsøger at kikke på de samme ting imedens du går rundt.

Prøv at tage den rute i huset, som du tager hver gang du kommer hjem. Dvs. du stater med at stå lidt og kikke på det sted du tager dine sko af. Det kan fx. være en sko hylde.

Så tager du de næste fx 20 sekunder, hvor du kikker på den knage, hvor du hver dag hænger din frakke op. Så tager du det næste punkt. Det kan fx være køkkenet og der står du så medens du hører de næste fx. 20 sekunder af din tale.

Sådan forsætter du indtil de 4 minutter er gået. Når du har taget den rute en 20 gange, så læg din telefon og hovedtelefon fra dig og prøv at gå den samme rute, hvor du bare siger din tale højt og se om du ikke kan din tale uden af nu.

Sådan lærer jeg mine 45 minutters foredrag uden af.  
Den huske metode er over 2000 år gammel og kaldes The Memory Palace eller Loci metoden af Cicero og den er fantastisk effektiv.

## **Nu til selve eksamen:**

### **1. Førstehåndsindtryk**

Lav en god entré. Hils på din lærer og censor, Giv hånd, når du kommer ind. Kig dem i øjnene og smil imødekommende. Du kender ikke din censor, og det giver et godt indtryk, når du hilser pænt. Spørg om du må give hånd, ellers giv en albue.

Det er enligt lige meget om det er en albue, en hånd eller en næve: Det drejer sig om er her at du ved at hilse viser imødekommenhed og respekt.

### **2. Tøv ikke, når du trækker spørgsmålet**

Hvis det er en eksamen, hvor du skal trække et spørgsmål, så tøv ikke for meget – det øger din egen usikkerhed. Skjul skuffelsen, hvis du trækker et uønsket emne, så du ikke virker usikker og nervøs fra start af.

### **3. Kom godt fra start**

Det er vigtigt at komme godt fra start. En god start vil sætte gang i en positiv cirkel, der kan bære dig gennem eksamenen. Tag derfor ordet, og vis, at du har styr på stoffet.

### **4. Præsentation af dit oplæg**

Når du skal præsentere dit oplæg, så start med en disposition, hvor du fortæller lærer og censor, hvad du har planlagt at gennemgå. På den måde får du en god start, og lærer og censor kan hjælpe dig på vej, hvis du skulle gå i stå. Men det at du starter med en disposition giver dig også en chance for at overtage styringen af eksamen.

### **5. Sæt dig rank på stolen med fødderne solidt plantet i gulvet**

Når man er nervøs, sidder man typisk og krummer sig sammen sig på stolen, mens fødderne hviler på tæerne. Dette smitter af på følelserne og gør dig mere nervøs. Ret dig i

stedet op, sæt begge fødder helt i gulvet og mærk at du har god kontakt til stolen. En god og stærk holdning udstråler selvsikkerhed og overskud.

## **6. Kig både censor og din lærer i øjnene**

Hold øjenkontakt med både lærer og censor under eksaminationen. Ofte har vi en tendens til kun at tale til den ene part, men så mister du den andens opmærksomhed og interesse. En god øjenkontakt signalerer selvtillid og fagligt overskud. Du vil opleve, at der er tider under eksaminationen, hvor du ikke kan få øjenkontakt med hverken censor eller lærer, fordi de sidder og skriver noget på deres papir. Det skal du bare være ligeglad med og forsætte din talestrøm med uformindsket styrke. Så den normale "spejling" du oplever, når du taler med dine venner, vil du ikke opleve så meget af ved en mundtlig eksamen.

## **7. Læs ikke op fra dit papir**

Læs ikke op fra dit papir, hvis muligt. Det er langt bedre at glemme nogle ting end at læse op fra et stykke papir. Hvis du læser op fra dine papirer, har lærer og censor ingen chance for at vurdere, hvad du egentlig kan. Derimod skal de nok selv spørge, hvis du har glemt noget. Man må gerne orientere sig i forhold til sin disposition og stikord – men lad være med at holde øjnene på papiret. Kig i stedet på din lærer og censor.

## **8. Tal med gennemslagskraft**

Hvis du leverer dine budskaber med kraft i stemmen, virker du overbevisende og fagligt kompetent. Derfor husk at tale højt. Og det gør heller ikke noget hvis du sætter lidt fart på stemmebåndet. Forskning viser, at vi vurderer folk, der taler lidt hurtigere end gennemsnittet, til at være mere intelligente.

Hvis du omvendt taler meget lavt og langsomt til eksamen, bliver modtageren usikker på, om du virkelig ved, hvad du taler om.

Dermed kan du ubevidst komme til at tale dig selv én karakter ned. Det betyder dog ikke, at du blot ved at tale højt og hurtigt er sikret den gode karakter. Det vigtigste er stadig, at det, du siger, er relevant.

## **9. Tegn eller fortæl**

Hvis du har lettere ved at få dit budskab frem ved at tegne/illustrere noget på tavlen eller på et stykke papir – så gør dét.

## **10. Eksamen er en samtale**

Det er godt at lave en struktur for sin fremlæggelse. Men det er vigtigt at du ikke går i panik, hvis samtalen tager en drejning du ikke havde forudset. Det vil sandsynligvis ske, da man aldrig på forhånd kan planlægge hvordan en eksamen præcist kommer til at forløbe.

Husk dig selv på at en eksamen er ligesom en samtale mellem to eller flere personer. Den følger ikke nogen fast struktur eller mønster, men udvikler sig i takt med det, der sker, ligesom en snak med en ven eller veninde. Her ved du heller ikke på forhånd, hvordan samtalen kommer til at udvikle sig. Du lytter til din ven, tænker over, hvad der bliver sagt og derefter svarer du eller stiller et spørgsmål tilbage. Sådan skal du også gøre til eksamen.

### **11. Pauser**

Husk, det er en naturlig del af almindelige samtaler, at man holder en pause for lige at tænke sig om. Det gælder også under en eksamen. Hvis du har brug for en tænkepause, så sig det. Du kan eventuelt tænke højt i situationen. Det viser blot, at du reflekterer over spørgsmålet og måske oven i købet er god til at ræsonnere.

### **12. Styr samtalen**

Hvis det er muligt, så prøv at styre samtalen i den retning, du ønsker. Hvis der for eksempel er nogle særlige emner, teorier eller lignende, du gerne vil berøre, så drej samtalen i den retning. Vær kreativ, drag paralleller, se efter sammenhænge – og pludselig er du, hvor du gerne vil være.

### **13. Forstår du ikke spørgsmålet?**

Hvis du ikke forstår et spørgsmål, så bed dem omformulere det. Som oftest kommer der nogle yderligere stikord, som kan lede dig i den rigtige retning.

Hvis du stadig er i tvivl, så forsøg at svare alligevel. Måske er det rigtigt, eller måske kan du lede samtalen hen på noget, du ved mere om.

Og husk så på, at nogle forkerte svar ikke ødelægger din samlede præstation!

### **14. Kender du ikke svaret?**

Mange tror, at de skal kunne svare på alt. Men det kan vi sjældent, og det er derfor vigtigt at forberede sig på ikke at kunne svare. Her er kropssproget vigtigt. Hvis du kigger ned i bordet og siger, at det ved du ikke, så er den dobbelt tabt. Du har både vist, at du ikke kender svaret, og at du er nervøs. Du skal i stedet fastholde øjenkontakten, fortælle at du ikke kender svaret, for derefter at tale videre om noget af alt det du kan. Hvis du er lidt snedig, kan du også forsøge at købe dig mere tid ved for eksempel at bruge sætningen: ”Jeg vil gerne vende tilbage til det spørgsmål, men lad mig lige først nævne at...”

### **15. Du kan det, du kan**

Koncentrér dig om at formidle alt det, du kan, frem for at tænke på det, du ikke kan. Skulle det ske at du laver en fejl, så tag det med ro. Ret fejlen (hvis muligt) og tal videre om noget

du kan, og har øvet dig på. Det er i sidste ende det du kan, som din lærer og censor bedømmer dig på.

#### **16. Det perfekte eksisterer ikke!**

Fortæl dig selv, at det nok skal lykkes. Tillad dig selv at tro på, at du har den kompetence og dygtighed der skal til. Men acceptér samtidig, at alt ikke vil lykkes perfekt.

#### **17. Mangler du noget?**

Hvis du ved eksamens afslutning kan se, at du mangler at nævne nogle af de guldkorn, som du havde forberedt dig på, så fortæl endelig din underviser, hvad du gerne ville have berørt, hvis du havde haft mere tid. Det kan være emner, teorier, perspektiver, eller hvad der nu er relevant.

#### **18. Husk at censor og lærer er dine medspillere!**

Husk til sidst på, at lærer og censor er dine medspillere og ikke dine modstandere. Deres opgave – og intention, er at hjælpe dig til at få en god eksamensoplevelse og opnå en så høj karakter som muligt.