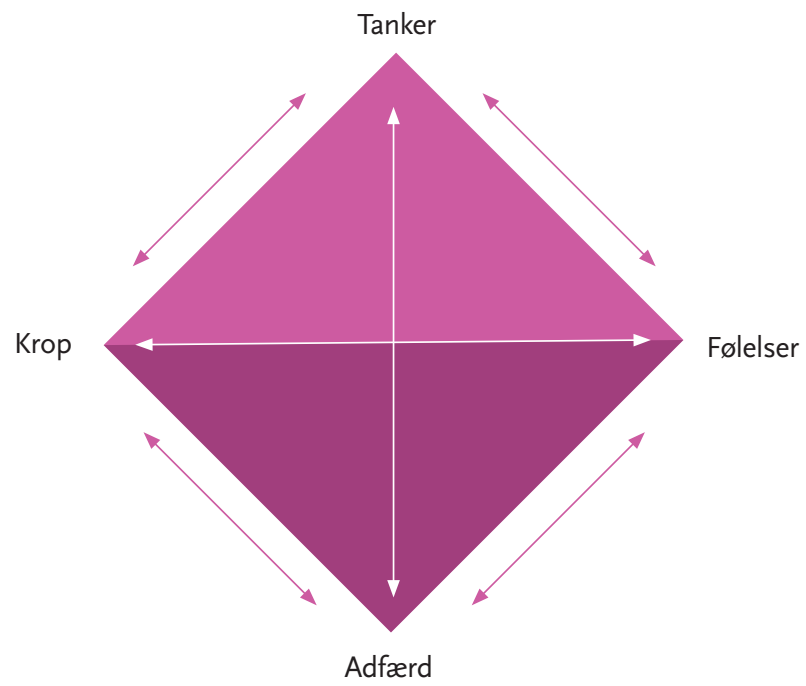
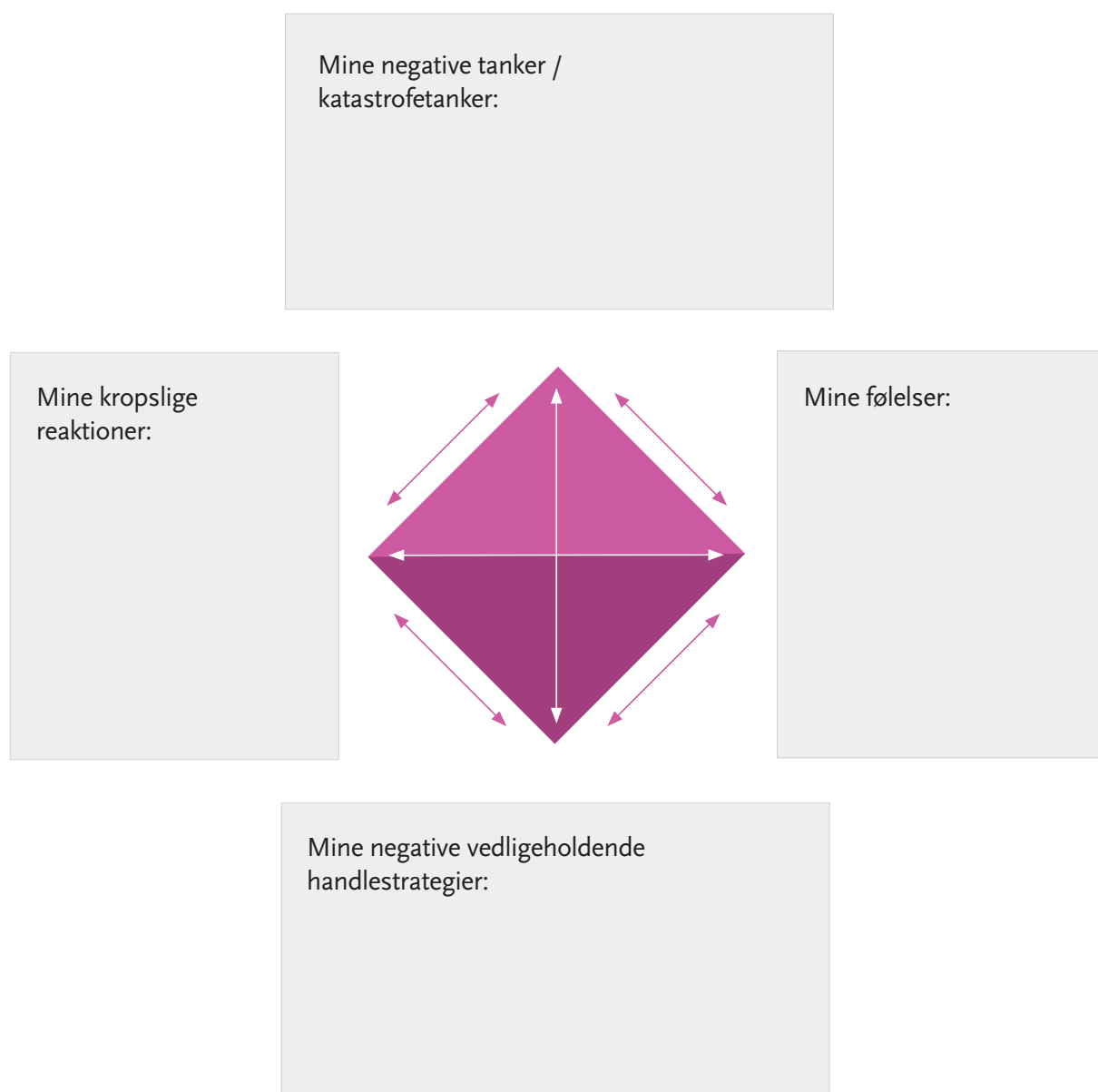


FIGUR 1
DEN KOGNITIVE
DIAMANT



FIGUR 2 SKEMA TIL OVERSIGT OVER MIN EKSAMENSANGST

SITUATION: _____



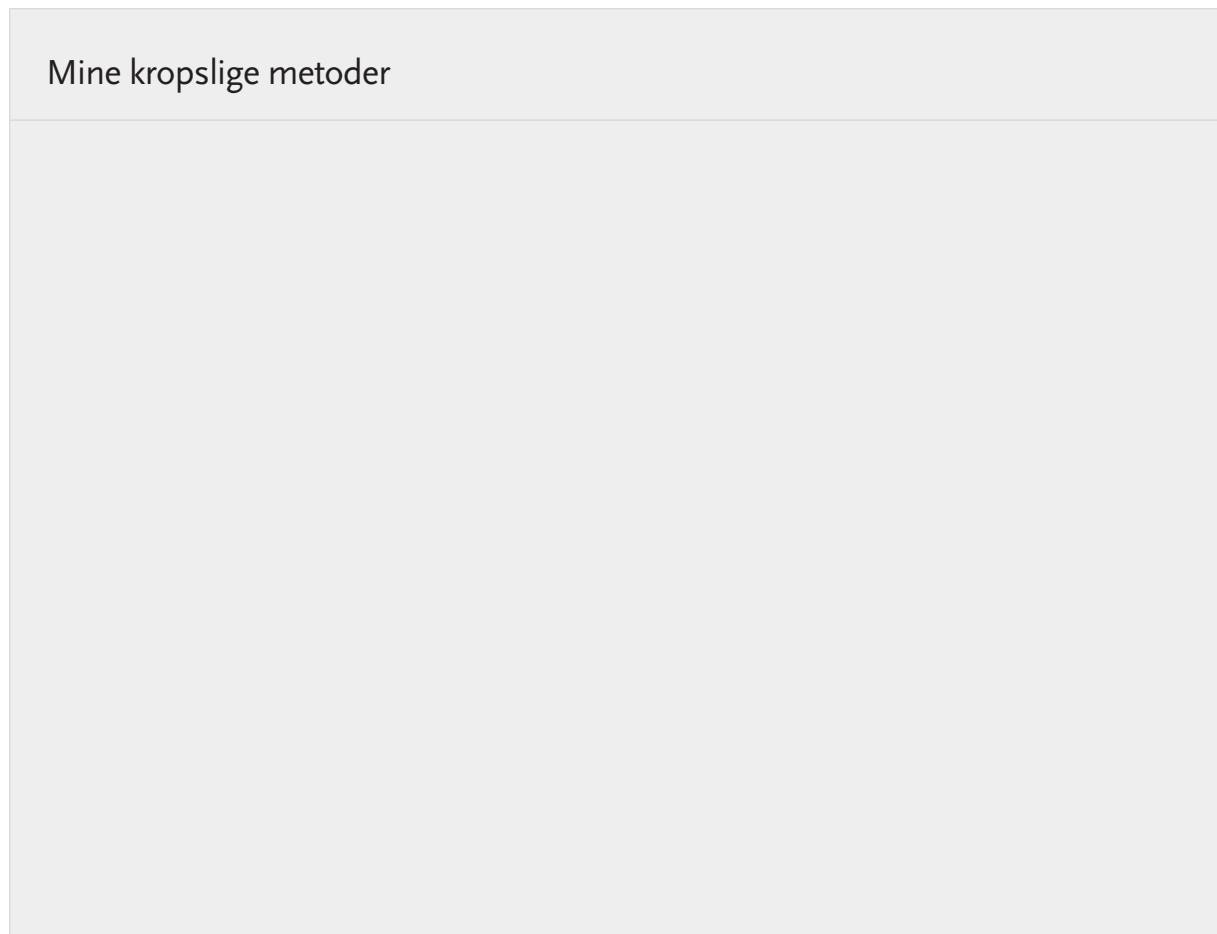
FIGUR 3 EKSEMPLER PÅ ALTERNATIVE TANKER

Negative tanker/ katastrofetanker	Alternative/konstruktive tanker
Jeg dumper helt sikkert, og det vil være helt forfærdeligt.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har en tanke om, at jeg dumper. Det er kun en tanke og bliver ikke nødvendigvis til virkelighed. • Hvis jeg dumper, kan jeg lære noget af den erfaring, og jeg kan godt håndtere de ubehagelige følelser, det vil medføre. • Hvis jeg dumper, kan jeg gå til reeksamen.
Klappen går ned på en måde, så jeg slet ikke vil kunne sige eller gøre noget som helst.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har lært angstreducerende teknikker, som jeg kan bruge, hvis klappen går ned. • Det er helt normalt at føle, at klappen går ned til en eksamen. Det har lærer og censor oplevet mange gange før.
Lærer og censor slagter mig.	<ul style="list-style-type: none"> • Lærer og censor er der for at vurdere mine færdigheder. De er der ikke for at slagte mig. • Min lærer er interesseret i, at vi klarer os godt.
Jeg svarer helt sikkert forkert.	<ul style="list-style-type: none"> • Man kan ikke svare rigtigt på alt, og det gør ikke noget.
Jeg klarer mig altid dårligt til eksamen.	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg har lagt en plan, som hjælper mig med at gøre mit bedste.
Mine forældre bliver skuffede, hvis jeg får en dårlig karakter.	<ul style="list-style-type: none"> • De fleste forældre er interesserede i at støtte deres børn, uanset hvordan det går. • Det er mit liv. Hvis mine forældre bliver skuffede, er det deres problem.
Alle kan se, at jeg er nervøs.	<ul style="list-style-type: none"> • Det er normalt at være nervøs til eksamen. • Nervøsitet er mindre synlig for andre, end man selv tror. • Det er okay at være nervøs.
Alle andre er bedre end mig.	<ul style="list-style-type: none"> • Alle har deres styrker og svagheder. • Jeg er ikke så bogligt stærk, men jeg er dygtig til andre ting.
Alle synes, at jeg er dum, hvis jeg klarer mig dårligt.	<ul style="list-style-type: none"> • Man er ikke dum, fordi man klarer sig dårligt. • Jeg ville ikke tænke, at min ven var dum, hvis han eller hun dumpede.
Jeg bliver så angst, at jeg slet ikke kan klare eksamen.	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis jeg bliver angst, har jeg teknikker, som jeg kan bruge til at hjælpe mig med at gennemføre. • Man kan godt gennemføre en eksamen, selv om man oplever angst undervejs.

FIGUR 4 OVERBLIK OVER ALTERNATIVE TANKER

Negative tanker/ katastrofetanker	Alternative/konstruktive tanker

FIGUR 5 OVERBLIK OVER MINE KROPSLIGE METODER

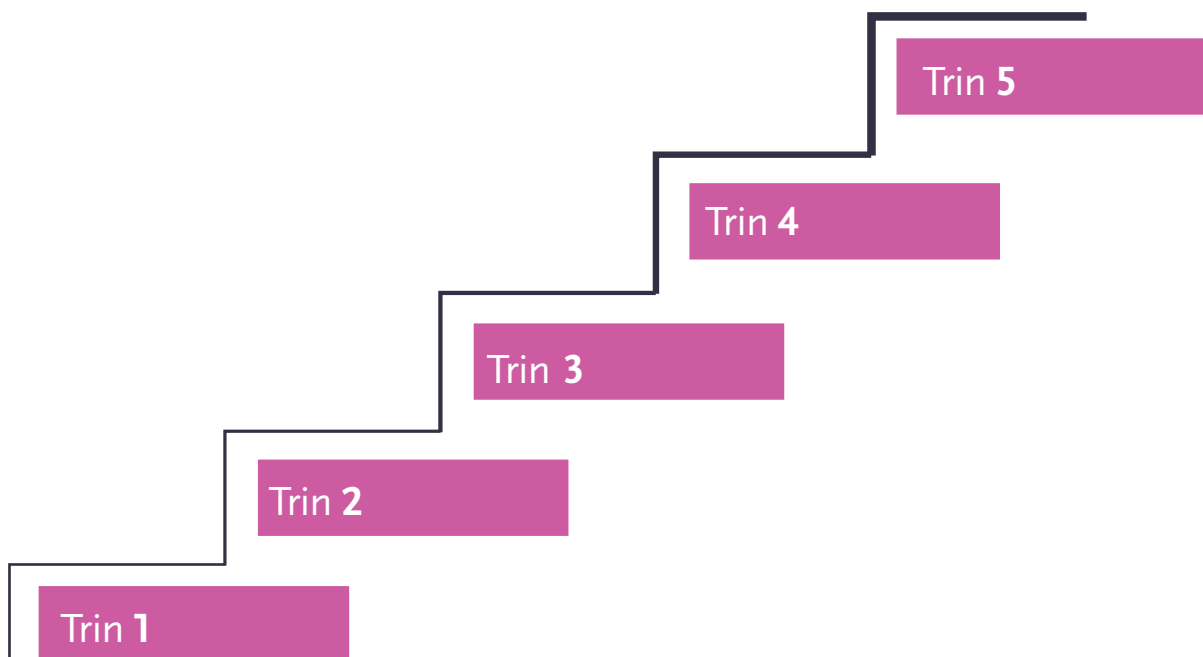


FIGUR 6 OVERSIGT OVER MINE HANDLESTRATEGIER

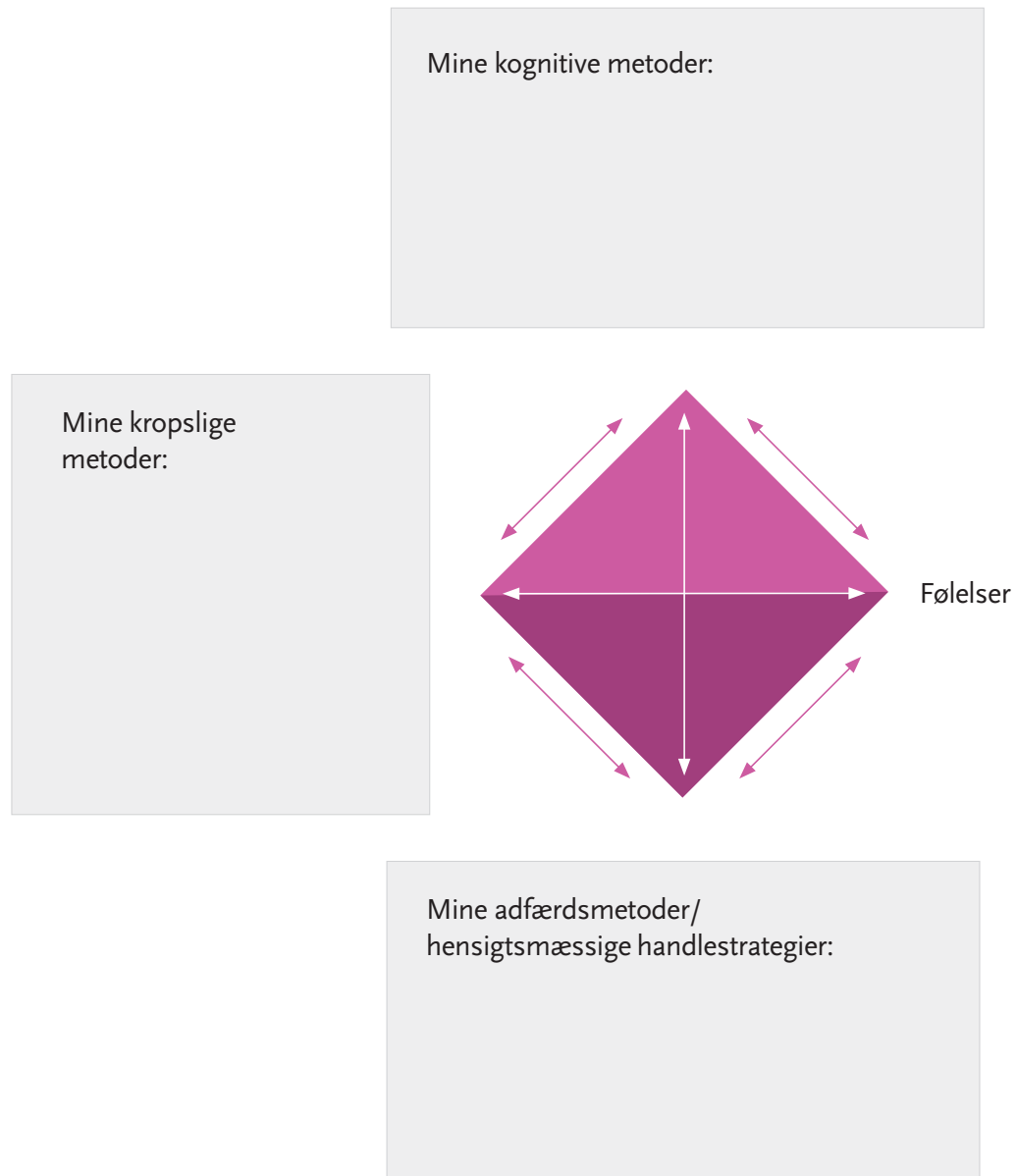
Mine nuværende uhensigtsmæssige handlestrategier	Mine fremtidige hensigtsmæssige handlestrategier

FIGUR 7
EKSPONERINGSPLAN

MÅL: _____



FIGUR 8 OVERSIGT OVER MINE METODER



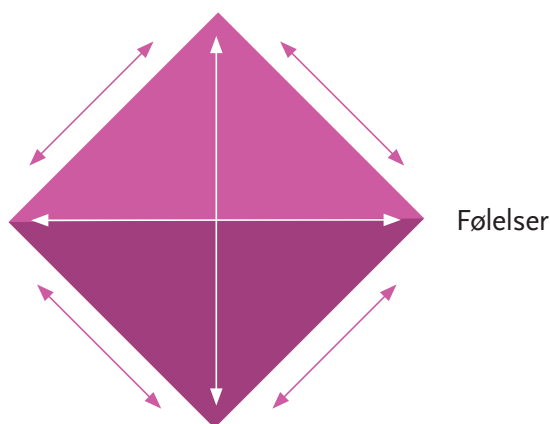
FIGUR 9 OVERSIGT OVER SOFIES METODER

Sofies kropslige metoder:

- Jeg vil lave afspændingsøvelser hver aften, inden jeg lægger mig til at sove. Jeg vil også bruge dem inden eksamen.
- Jeg vil bruge vejrtrækningsøvelsen 4-2-4 og metoden med at trække 7 fra 100, når min krop er generet af angst.
- Jeg vil fokusere på at få noget sund mad hver dag.
- Jeg vil gå en tur med vores hund hver dag.

Sofies gode, alternative tanker:

- Det er helt OK at sige noget forkert inde til eksamen. Det har lærer og censor oplevet mange gange før.
- Lærer og censor er der for at vurdere, hvad jeg kan, og de ønsker, at det skal gå mig godt.
- Jeg har lagt en god plan for, hvordan jeg kan forberede mig.
- Jeg gør det så godt, jeg kan.
- Min mor vil gerne bare have, at jeg har det godt. Jeg ved, at hun vil støtte mig, uanset hvordan det går til eksamen.



Sofies adfærdsmetoder/hensigtsmæssige handlestrategier:

- Jeg vil lægge en realistisk plan for, hvornår på dagen jeg skal læse og derefter følge planen.
- Jeg vil maks. bruge en time på YouTube eller på at se fjernsyn hver dag de sidste tre uger før eksamen.
- Jeg vil huske at lave noget socialt, gerne to aftener om ugen, de sidste tre uger før eksamen.
- Jeg vil dele med min mor, Anne og Fatima, at jeg har eksamensangst, så jeg ikke skal bruge energi på at skjule det for dem.
- Jeg vil øve mig i at formidle fagligt stof foran min mor, foran Anne og Fatima og foran klassen.