

Kære lærere

Vi glæder os helt utrolig meget til at se jer til den forberedende workshop om "Eksamensfangst".

Her vil vi præsentere workshoppen "Eksamensfangst" for jer og klæde jer godt på, så I både kan forberede jeres klasse, men også efterfølgende inddrage værktøjerne fra "Eksamensfangst" i undervisningen.

Vi mødes på: Ishøj Teater, Brandedalen 8, 2630 Ishøj.

Mandag d. 17. januar 2021 i tidsrummet 13.00 – 15.00 (incl. 20 min pause)

Som en naturlig inddragelse og forståelse af workshoppen, vil vi invitere jer til at prøve nogle af de øvelser af, sammen med os, som eleverne skal opleve.

Derfor vil vi opfordre jer til, at have tøj på, som er dejligt at bevæge sig i. Det behøver ikke at være træningstøj, men bare noget, som er behageligt.

Derudover vil vi undervejs forklare baggrunden for de forskellige øvelser og hvorfor de giver mening at præsentere for eleverne.

For yderligere information om workshoppen se præsentationsvideoen og den vedhæftede vejledning.

### **Dagen i korte træk:**

Kort præsentation af os

Gennemgang - del 1

Pause

Gennemgang - del 2

Spørgsmål

Tak for i dag ☺

Vi vil gerne vide, om der er noget vi skal være ekstra opmærksomme på i forhold til eleverne og afholdelsen af "Eksamensfangst". Det kunne for eksempel være i forhold til specialklasserne. Er der noget, vi skal tage hensyn til, være ekstra opmærksomme på, vide på forhånd mm. Så må I meget gerne fortælle os det, når vi ses.

Tilmeldingen til dagen sendes til Allan Grynnerup på mail: [allan@ishojteater.dk](mailto:allan@ishojteater.dk)  
senest mandag d. 10. januar

Vi glæder os!

Mange hilsner

Christina og Mette

# Lærervejledning – Workshop - Eksamens fangst

**Navn på workshopen :** Eksamens fangst

**Klassetrin:** 9. ende klasser

**Navn på aktør:**

Allan Grynnerup, Brandedalen 8, 2635 Ishøj

tlf.nr.: 43736098, [Allan@ishojteater.dk](mailto:Allan@ishojteater.dk)

**Afvikling af workshopen:** På jeres skole i Ishøj, i et lokale med rigtig god plads til bevægelse.

**Frokost/pauser:**

Undervejs i workshopen, vil der være indlagt små pauser. Frokost og frokostpause står I selv for, før eller efter workshopen, afhængig af hvornår på dagen workshopen er placeret. Det vil være fint, hvis eleverne kan have lidt vand og en lille snack, som de kan indtage i de små pauser i workshopen.

## **Præsentation af underviserne:**

### **Christina**



Mit navn er Christina, jeg er 39 år og uddannet skuespiller, danser og yogainstruktør.

Foruden at stå på scenen, har jeg brugt min uddannelse til at undervise mange forskellige kreative forløb med både børn, unge og voksne. Det jeg lægger vægt på i min undervisning er, at have det sjovt, at sige "ja" til sig selv og hinanden, og turde springe ud i noget, der måske er lidt anderledes.

Vi kommer til at arbejde med kroppen og vejrtrækningen, som en del af, at finde det sted i sig selv, hvor man føler sig afslappet og godt tilpas.

Jeg glæder mig rigtig meget.

## **Mette**



Mit navn er Mette, jeg er 35 år og er uddannet danser, Coach og Reikihealer.

Jeg er meget optaget af, at hjælpe mennesker med at turde “være den de er” og at hjælpe dem til “at føle sig gode nok, som dén de er”. Verden bliver simpelthen bare et dejligere sted at være i, når vi føler os gode nok, for så begynder vi at tro på os selv og vi bliver glade mennesker.

“Tillad dig selv at LYSE, præcis som dén du er” Er hvad jeg gerne vil give videre til eleverne, samtidig med, at de får nogle konkrete værktøjer med sig, som de kan bruge i eksamens situationen (og i andre sammenhænge af livet).

Jeg glæder mig!

### **Kort beskrivelse af indhold på workshop (Se også katalog):**

Workshoppen giver eleverne mulighed for, at undersøge sider af sig selv, som de, måske, ikke har beskæftiget sig med før.

Vi arbejder ud fra, at dét at gå til eksamen og dét at leve i et samfund, hvor der er en tendens til perfektionisme og nul-fejls tankegang, kan være en udfordring og skabe nervøsitet og en følelse af, at man ikke er god nok.

I workshoppen vil vi meget gerne se, hvem eleverne er, og derfor inddrager vi elevernes yndlingsmusik, finder ord sammen med dem, som kan støtte dem på en god måde, guider dem til, hvordan de kan finde ro og tro på sig selv i pressede situationer, som fx eksamen.

Vi kommer til at arbejde med at kunne bevare fokus, påvirke nervøsiteten positivt med vejrtrækningen og hvordan man kan stå godt på sine fødder, så situationen ikke føles så usikker at være i. Workshoppen bliver konkret og "let" at gå til, også selvom det er noget, som man aldrig har prøvet før.

Vi skal altså ud og fange støttende værktøjer, som eleverne kan bruge, til eksamen.

Vi glæder os rigtig meget, til at bruge tid sammen med jeres, garanteret skønne, elever og til at give vores erfaringer og værktøjer videre.

## **Mål og overvejelser for undervisningen (udbydes i lærerworkshoppen):**

### **Nervøsitet:**

Overordnet italesætte, at nervøsitet i en eksamenssituation ikke kun behøver at være en dårlig ting, som kan spænde ben for præstationen. Nervøsitet kan også skabe det nødvendige fokus og den nødvendige energi, for at kunne lave en præstation til eksamen.

Men når det er sagt, så er det nødvendigt med anerkendelsen af, at nervøsiteten kan fylde meget og dermed nogle redskaber til, at kunne rumme nervøsiteten, så den ikke tager helt over, og eleven får en dårlig oplevelse med at gå til eksamen.

Vi bringer nogle af disse værktøjer med til workshoppene.

### **Grounding:**

Grounding er et af de værktøjer, som vi giver videre til eleverne. I videoen, som eleverne har set, der fortæller vi, at ét af de redskaber man kan bruge, når man er nervøs, er at mærke sine fødder. Her taler vi om grounding. Det handler i virkeligheden om, at have jordforbindelse, slå rødder, så man står solidt og godt på jorden.

Når fokuset kommer ned til fødderne og underlaget, som man står på, så er der plads til nervøsiteten i hele kroppen i stedet for kun i hovedet, hvor nervøsiteten oftest stiger til. Hvilket gør det nemmere at rumme nervøsiteten.

Og derudover, så vil følelsen af at stå godt og fast på jorden også smitte af mentalt. Følelsen af, at det er svært at blive væltet fysisk, vil give en følelse af, at det også er svært, at blive væltet psykisk.

### **Vejrtrækning:**

Vi vil arbejde med vejrtrækningen og lære eleverne, at vejrtrækningen positivt kan hjælpe i en eksamenssituation og i andre af livets situationer.

Med en bevidst og langsom vejrtrækning kan vi aktivere den del af vores autonome nervesystem, som hedder det parasympatiske nervesystem. Det parasympatiske nervesystem er vores afslapningssystem og er med til at skabe balance i kroppen. Når det parasympatiske nervesystem er aktivt, oplever vi rolig puls, langsomt åndedræt, lavt blodtryk mm. Med et aktivt parasympatisk nervesystem vil eksamen, med større

sandsynlighed, føles som en god oplevelse.

### **Musik:**

Under workshoppen bruger vi musik, og vi bruger blandt andet også elevernes egen musik.

Musik kan få os til at føle en masse. Glæde, sorg, melankoli, irritation, vrede, selvtillid, mening osv.

Man har fundet ud af, at musikken ikke kun aktiverer de auditive områder i hjernen. Men også andre områder. En af disse områder er det limbiske område i hjernen, som er kendt for netop at være forbundet med følelser.

Musikken bliver en del af de redskaber, eleverne går fra workshoppen med. Musik, som får dem til at føle sig godt tilpas, musik som støtter eleverne i at tro på, at det her det kan de godt. Musik, som er dem.

### **Ord:**

De ord vi går og fortæller os selv er rigtig vigtige. For de kan enten være med til at styrke vores selvtillid og selvværd eller også kan de være med til at sænke selvværdet og selvtilliden.

Overbevisninger bliver de også kaldt. Disse ord, vi fortæller os selv.

Over- bevis (ning) : Dét, som vi er overbevist om.

Overbevisninger er ubevidste tanker og er en del af vores måde at se verden på, tænke om os selv og tænke om dét, man oplever.

Og hvis vi går og har negative overbevisninger, som vi ikke er bevidste om, at vi har. Så går vi faktisk og ser verden med, negative overbevisningsbriller, og så bliver disse overbevisninger vores virkelighed.



En negativ overbevisning kan for eksempel være: “Jeg duer ikke til dét med at gå til eksamen”.

Hvis man går og fortæller sig selv dét, uden at være bevidst om det, så er det også den virkelighed, vi går og tror på.

Til workshoppen skal vi finde bevidste positive overbevisninger, som kan støtte eleverne gennem deres eksamen, og ja måske forhåbentlig også i andre sammenhænge i deres liv.

En positiv støttende overbevisning kan være: “Uanset hvad der sker, så kan jeg klare det” eller “Jeg gør mit bedste, og dét er godt nok”.

### **Fokus:**

Inspireret af metakognitiv terapi og meditation, vil vi lave en øvelse med eleverne, som handler om at bevare sit fokus. Dette kan være svært, når nervøsiteten melder sig. Det er let at blive distraheret af den ydre verden og i lige så høj grad af de tanker, der kan opstå, undervejs i en eksamens situation. Tanker som: “er jeg god nok”, “hvad tænker censor mon om mig”, “Hvad hvis jeg ikke består”, kan fjerne én fra det man er i gang med.

Vi vil give eleverne en oplevelse med lyde, hvor de har mulighed for at opdage at de selv har kontrollen over deres fokus, og kan vende tilbage til den aktivitet, som de er i gang med.

### **Opsummering:**

Eleverne skal altså tages igennem forskellige øvelser, hvor de konkret oplever hvordan de kan påvirke deres eksamensperiode og andre situationer i deres liv positivt. Øvelser, der inkluderer musik, ord, grounding, fokus, vejrtrækning.

Workshoppen tilrettelægges, så øvelserne er “lette” og simple.

### **Hvad skal forberedes/italesættes:**

1. Se introduktionsvideoen.

2. Snak med eleverne om, hvilke forventninger de har til workshoppen. Dette spørger vi ind til i starten af workshoppen.

3. Eleverne skal til workshoppen medbringe et musiknummer, som får dem til at føle sig tilpas, rolige, at de tror på sig selv. Altså musik de har det godt med.

### **Hvordan kan I arbejde videre og inddrage temaet efter endt workshop?**

I kommer til at kunne tage fat i nogle helt konkrete redskaber, som I kan lave med eleverne efterfølgende. Redskaberne er nogle konkrete øvelser, som eleverne er blevet undervist i på workshoppen.

**Spørgsmål, som vi ønsker svar på til det forberedende kursus:**

Er der noget særligt vi skal være opmærksom på i forhold til at undervise klassen? Hvad plejer at fungere godt for jer?

Hvis I har **spørgsmål**, er I meget velkommen til at kontakte Allan fra Ishøj teater (se hans kontaktoplysninger øverst).

De bedste hilsner

Christina & Mette