



TA HÄNSYN TILL

# *nervositetsproblem*

I HÖGSKOLESTUDIER

**Nervositet kan vara allmän ångest i samband med sociala situationer eller t.ex. inför uppträdanden eller vid måltider. Rampfeber är tämligen vanligt bland högskolestuderande.**

#### **Nervositeten leder till att**

- studeranden kan ha sämre framgång i studierna än vad kunnandet och förutsättningarna skulle förutsätta
- koncentrationen störs, studeranden mår fysiskt illa eller kan lamslå
- samtal och uppträdande upplevs som be- tungande eller skrämmande

## **En studerande som lätt blir nervös kräver ofta mycket av sig själv och kan t.o.m. vara väldigt skoningslös.**

En studerande som lätt blir nervös kräver ofta mycket av sig själv och kan t.o.m. vara väldigt skoningslös. Hon/han kan bli beroende av andras godkännande och upplever inte de nervösa situationerna som positiva utvecklingsmöjligheter. Skamkänslor kan leda till att studeranden undviker nervositetsframkallande situationer, med påföljd att hon inte får viktig erfarenhet av att uppträda. Studierna kan dra ut på tiden eller avbrytas om det vill sig illa.

## **HUR TAR MAN NERVOSITETE N TILL TALS?**

Nervositeten syns inte alltid utåt, därför kan läraren eller studiekamraterna överraskas av den. Trots allt inkluderar gruppen nästan alltid studerande som lätt blir nervösa.

Berätta för studerandena att man får vara nervös på kursen, och att de får berätta för dig om sin nervositet ifall de önskar. Du kan även fundera på vad du önskade att man säger åt dig om du själv upplever en situation som svår. Frågan "Hur går det?" kan redan vara en bra utgångspunkt; enbart ett rätt handlingssätt finns inte.

Studeranden kan även själv börja tala om sin nervositet. Personen kan t.ex. berätta att hon/han på grund av den inte kan delta i en kurs som kräver uppträdande. Viktigast är att man tar studeranden på allvar och behandlar ärendet konfidentiellt på det sätt som personen önskar. Studeranden som spänner sig drar inte nytta av att få avlägga kursen lättare än andra. **Vetskapen om att nervositeten accepteras, om alternativ och stöd är mera givande. Det lönar det sig att fundera om**

- uppmuntran hjälper studeranden
- videoupptagning av föreläsningarna underlättar studierna, eller distansuppgifter

och föreläsningdagböcker bedömningen

- en mindre grupp eller enbart läraren kan åhöra föredraget eller om det kan inlämnas åt läraren som en inspelning
- grupparbetsmetoder eller uppträdande tillsammans med andra hjälper.

## UNDERVISNING OCH HANDLEDNING

Nervositet kan störa nästan vilken situation som helst, där man direkt eller indirekt kommer i kontakt med andra människor. Redan att röra sig i offentliga utrymmen, utträtta ärenden och använda apparater kan kännas betungande. Vanliga utmaningar i studierna är

- samtal och annan kommunikation
- respons- och utvärderingssituationer
- tal inför publik och föredragshållande
- att tala ett främmande språk
- att svara och fråga på föreläsningar samt att läsa högt.

### **En individualitetsbeaktande, trygg och godkännande atmosfär gagnar inläring - en för alla.**

Man skall avancera ett steg i taget och gradvis höja kravnivån i situationer som upplevs som nervositetsframkallande. En alltför kritisk inställning och förhöga krav bara försvårar situationen.

- Attityden "tillåtet att vara nervös" är en bra utgångspunkt. En lindrig nervositet sti-

mulerar inför utmaningen och väcker mottagarens intresse.

- Skapa en trygg atmosfär utgående från dig själv. Genom att signalera en känsla av "ingen fara", kan du lugna gruppen.
- Ett behärskat tal och långsam andningsfrekvens lugnar både dig själv och gruppen. Ditt sätt att säga något är viktigare än vad du säger.
- Attityden att du är på studerandenas sida och inte emot dem är viktig. Ibland kan det t.o.m. vara bra att säga så.

## UPPTRÄDANDE OCH RESPONS

- Uppträdandet är en interaktionssituation. Var själv ett gott exempel på en intresserad lyssnare som förhåller sig accepterande och uppmuntrande till presentationen.
- Berätta för alla, att man kan ta om föredraget från början, avbryta det för en stund, eller avsluta det om uppträdandet känns alltför stressande. På detta sätt lindrar du prestationsångesten.
- Utnyttja den så kallade hamburgermodellen i responsen: börja med konkreta kommentarer om vad som var bra, ge sedan utvecklingsförslag för innehållet och uppträdandet och avsluta med positiva och uppmuntrande kommentarer.
- Notera i din respons aktörens lyckade uttryck och agerande, t.ex. genom att säga "ögonkontakten med publiken verkade bra".

## BAKGRUND OCH ORSAKER TILL VARFÖR MAN SPÄNNER SIG

En mångfald individuella eller samhällsbe-  
tingade bakgrundsfaktorer och utlösande  
faktorer inverkar samtidigt på nervositeten.

Dessa är bl.a.

- ärftlig tendens
- familjeförhållanden
- stressframkallande förändringar och övergångsskeden i livssituationen
- alltför negativ respons
- upplevelse av kravnivåns förhöjning
- barndoms- eller ungdomstidens trauman

Nervositeten lindras om studeranden för-  
kovrar sig och om högskolans personal ska-  
par tillvägagångssätt och en trygg atmosfär  
som stöder uppträdande.

## Den som spänner sig får hjälp av

- saklig information om nervositet som ett fenomen; problemet är ofta långvarigt och lättar kanske inte utan stödåtgärder
- förändrad attityd mot en mera välvillig och öppen inställning
- att inställningen ändras från undvikande till stegvis antagande av utmaningar
- att förmågan uppövas genom självständiga övningar, eller med stöd av jämlikar bland studerandena och yrkesmänniskor
- individuell terapi
- medicinering.

**Sådana tillvägagångssätt som befrämjar tillgängligheten är ofta till nytta för alla studerande. Bekanta dig även med övrigt material på adressen [www.esok.fi](http://www.esok.fi)**

## HJÄLP ERBJUDS AV:

- Talkkommunikationskurser, stöd av personer i samma situation eller terapigrupper som erbjuds vid högskolor, sommaruniversitet eller institut.
- Nervositetsgrupper, som ordnas t.ex. av studenthälsovården, studiepsykologer eller rekryteringstjänsten.
- Individuella besök hos hälsovårdens allmänpraktiserande läkare, psykolog eller psykiater.