

## Examenstress tips voor kandidaten, docenten en ouders

*Deze tips zijn nuttig voor leerlingen, hun ouders en voor docenten in de aanloop naar het examen of zelfs tijdens de surveillance wanneer een leerling in paniek dreigt te raken.*

1. Zenuwen horen bij een examen, dat is normaal, maar te veel stress (**ofwel te veel adrenaline waardoor je niet meer goed na kunt denken**) kun je vermijden.
2. Zorg goed voor jezelf : eet gezond, ga 's avonds niet te lang door met leren, neem tussendoor je ontspanning. Vraag anderen in deze periode rekening met je te houden.
3. Schrijf bij elk examen bovenaan op je kladblaadje wat voor cijfer je zou kunnen halen gezien je voorbereiding en je kennis. Kijk er af en toe naar tijdens je examen.
4. Maak het examen in de eerste plaats voor jezelf, zet mensen die je misschien niet wilt teleurstellen heel bewust op de tweede plaats.
5. Maak de volgende zin af: 'Ik **wil** heel graag slagen omdat .....
6. Fouten maken mag, zelfs docenten maken het examen zelden foutloos ;)
7. Kijk eerst alle vragen door en probeer vast te stellen over welke onderdelen ze gaan.
8. Elke vraag staat op zich : een lastige vraag betekent nog niet dat de rest ook niet gaat lukken.
9. Elk examen staat op zich : een lastig examen betekent nog niet dat het volgende examen ook lastig zal zijn. Probeer je met die gedachte tussendoor op te laden.
10. Iedereen die toegelaten wordt heeft een kans van slagen.  
Klein of groot is niet belangrijk. Pak die kans.
11. Je hebt in de voorbereidingen van de laatste jaren heel veel overwonnen en bewezen. Diezelfde kracht gebruik je nu voor het laatste stukje.
12. Stress is een combi van negatieve gedachten: je **bent** niet je gedachten maar je **hebt** ze. Je kunt ze veranderen!