



## Wat is examenvrees eigenlijk?

*Lars is bang voor spinnen. Toen hij de foto op dit werkboek zag, kreeg hij kippenvel en ging hij anders ademen. Toen we Lars vroegen of de spin hem kon bijten, riep hij huiverig: “Ja!” We herhaalden de vraag. “Kan deze spin, als foto afgedrukt op dit werkboek, jou pijn doen? Is er echt een gevaar?” Toen kalmeerde hij een beetje. “Eigenlijk niet,” sputterde Lars. “Precies dat is de kern van dit werkboek Lars,” gaven we hem als reactie. “Examenvrees is een vrees voor iets wat helemaal niet gevaarlijk is. In dit boekje gaan we kijken hoe je anders kunt leren omgaan met examens en de spanning die ze jou opleveren.” Lars nam het boek aan en zei: “We zullen zien waar deze reis ons brengt...”*

Laten we beginnen met uitleggen wat examenvrees eigenlijk is en hoe het komt dat je er last van kunt krijgen. Eén ding staat vast: iedereen heeft wel eens last van angst! Dat is logisch, want angst is een natuurlijk beschermingsmiddel van de mens. Angst waarschuwt ons gelukkig voor dreigende gevaren. Je lichaam maakt stoffen aan die de spieren helpen om met extra suiker en

zuurstof een vlucht- of aanvalsreactie in te zetten. Die stoffen heten adrenaline en noradrenaline. Onder invloed van deze vrijgekomen stoffen gaat je bloed sneller stromen, gaan je longen hard aan het werk, je hartslag gaat flink omhoog, je zweetklieren gaan openstaan, zodat overvloedige warmte makkelijk je lijf kan verlaten. Je lichaam krijgt extra kracht, waardoor je onmiddellijk in actie kunt komen bij werkelijk gevaar. Bijvoorbeeld als er keihard een vrachtauto op je af komt rijden. Als je ziet dat de vlam in de pan slaat als je een ei aan het bakken bent. Als je ziet dat een boom omvalt door een blikseminslag. Als je in een dierentuin een tijger op je af ziet rennen (die kans is minder groot).

Maar hoe zit het dan met examenangst? Wat moet je doen met al die lichamelijke reacties als je voor een proefwerk of examen in de schoolbanken zit, als je een presentatie in het Engels moet doen of een debat moet leiden voor het vak Nederlands, of een mondeling krijgt over gelezen boeken of als je aan de slag moet met je sector- of profielwerkstuk? Als je voor die gebeurtenissen angstig bent, gaat je hart ook sneller kloppen, stroomt het bloed in sneltreinvaart door je aderen en breekt het zweet je uit. Je lichaam kan op verschillende manieren reageren op allerlei soorten angst:

- hartkloppingen
- zweten
- buikpijn/plotselinge diarree
- druk op je blaas
- snelle ademhaling
- hoofdpijn
- geen eetlust
- slecht slapen

- trillende handen
- black-out

Misschien herken je wel lichamelijke reacties zoals hierboven in mindere of in meerdere mate. Als je er een beetje last van hebt dan is dat niet zo erg. Een beetje spanning kan toch geen kwaad? Nee, zoals gezegd heeft iedereen wel eens last van prestatieangst. In je leven kom je nu eenmaal in spannende situaties. Zonder spanning kun je geen prestaties leveren. Iemand die meedoet aan *The Voice of Holland* presteert waarschijnlijk beter als hij een leuke spanning voelt dan wanneer hij alles maar gewoon vindt. Iemand die de 100 meter sprint loopt, heeft juist spanning nodig om zichzelf op te laden voor de start en daarvan te profiteren. Dit boekje is dan ook niet bedoeld om je spanning weg te nemen. Als je gespannen bent voor je eindexamen en op je diploma allemaal zevens en achten ziet staan, ook dan mag je je laten feliciteren met je examenangst. In die gevallen ben jij de baas over je angst. Maar soms loopt het anders en heb je last van angsten op zo'n manier dat het een negatieve invloed heeft op je prestaties. En daar zit je niet op te wachten. Daar heb jij, vanaf vandaag, een keuze in gemaakt om iets aan te doen.

Om dat goed aan te pakken moet je eerst je doel bepalen. Je hebt dit boekje gekregen of zelf aangeschaft, dus je hebt al een eerste grote stap gezet op weg naar goede spanning die je prestaties verbetert tijdens het doen van examenonderdelen. Je hebt dus een grote kwaliteit al ingezet, namelijk hulp inschakelen. Dat lijkt gewoon maar dat is het niet. Je kunt namelijk ook verstopper-tje spelen en onder het mom van "ik kon er niets aan doen want ik heb examenvrees", niets doen. Of gewoon niet beginnen met maakwerk en leerwerk en blijven uitstellen omdat je blokkeert.

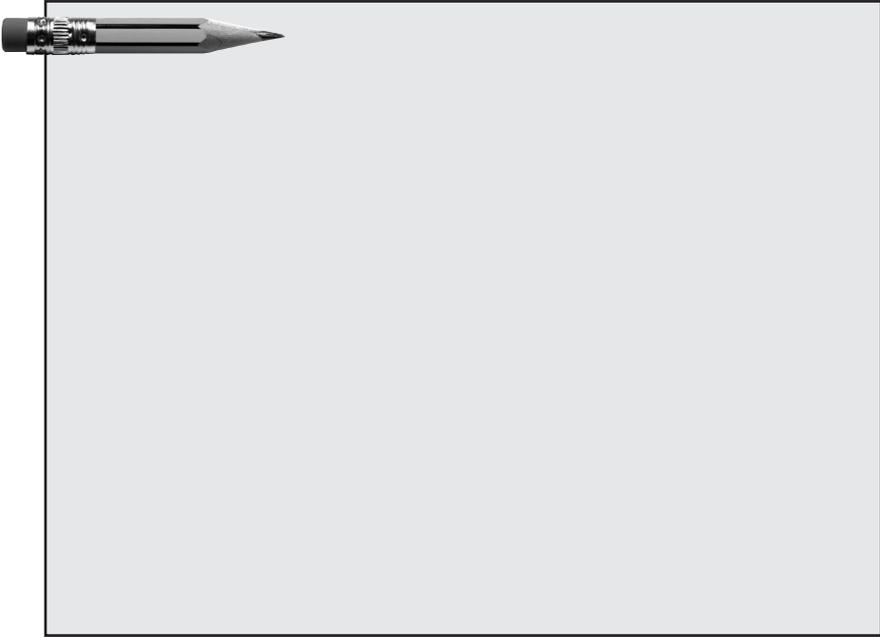
## OPDRACHT: BEPAAL JE DOEL

Het is belangrijk om de voor- en nadelen van jouw examenvrees op een rij te zetten. Ga voor jezelf na waarom je er iets aan wilt doen, wat de consequenties zijn voor het doen van een training op school of het volgen en doen van opdrachten uit dit boekje. Stel jezelf duidelijke doelen. Denk daarbij aan twee dingen.

- Schrijf op wat je wilt bereiken, niet wat je wilt vermijden. Dus bijvoorbeeld zo: Ik wil me tijdens het vak wiskunde kunnen focussen op de toets en als ik de eerste vraag niet weet gewoon rustig blijven en verder gaan met vraag twee. In plaats van: Ik wil geen zenuwen hebben bij mijn toets voor wiskunde zodat ik niet al bij de eerste vraag dichtklap.

Als je je richt op het **BEREIKEN** van iets dan kun je later ook controleren of dat gelukt is.

- Controleer je doelen op controleerbaarheid. Dus niet: Ik wil van mijn angst af, maar **WEL**: Ik wil tijdens mijn presentatie alle punten bespreken die ik heb voorbereid.



## **OPDRACHT: ONDERZOEK JE EIGEN ANGST EN DOE ONDERZOEK IN JE FAMILIE**

Neem een pen en papier en schrijf het antwoord op de volgende vragen eens voor jezelf op. Ga daarna met een van je ouders of verzorgers in gesprek over wat je weet over andere mensen in je familie. Vragen die je zou kunnen stellen staan hieronder aangegeven. Het zijn voorbeeldvragen, misschien heb je er zelf wel meer.

- Wanneer is bij jou de examenvrees begonnen?
- Welke lichamelijke signalen herken je?
- Beschrijf situaties in je leven waarin angst de baas is over jou.
- Beschrijf situaties waarin jij geniet van angst of spanning en waarin jij er de baas over bent.