



Kom van je examenstress af

Gaat jouw zoon of dochter binnenkort examens maken? Of word je zelf getoetst? Grote kans dat je last krijgt van examenstress. Gezonde spanning kan geen kwaad, maar faalangst kan wél nadelig zijn. Gelukkig is daar wat tegen te doen.

Positiviteit!

Dit lijkt een open deur, maar met optimistische gedachtes ga je een stuk lekkerder een examen in. Ben je goed voorbereid? Check. Is het ook goed als je nét een voldoende haalt? Check. Heb je in het verleden belangrijke tentamens ook gehaald? Check. Dan komt het met dit examen vast ook goed.

Basisregels

Zorg voor een goede nachtrust en sta ruim op tijd op. Zo kun je rustig ontbijten en ben je op tijd op locatie. Een uitgerust brein zorgt ervoor dat je beter kunt werken. Het is beter om alcohol, koffie en thee te vermijden. Het geeft je even een positief duwtje in de rug, maar daarna zakt dat weer weg en presteer je slechter.

Sta zenuwen toe

Je mag best zenuwachtig zijn. Het heeft namelijk geen zin om tegen jezelf te zeggen dat je rustig moet blijven. Focus je een half uur voor het examen een paar minuten op je angst, om 'm daarna vaarwel te zeggen.

Ontspannen doe je zo

Je kunt je ademhaling trainen en je spieren leren om spanning te verminderen op de momenten dat het nodig is. Hoe? [Met oefeningen](#) die je tijdens het examen kunt doen.

Niet overdrijven

Als je gestrest bent of angst voelt, heb je de neiging om van iets kleins een grootschalige ramp te maken. Maar daar word je natuurlijk nog veel angstiger van. Wees je gedachten te slim af door ze op te merken en te ontkrachten.

Moedig jezelf aan

Waar ben je goed in en welke successen heb je eerder behaald? Schrijf ze op en neem het lijstje eventueel mee naar je examen. Je kunt het dan nog eens lezen als je vastloopt.

Even wachten...

Spanning neemt na vijf tot tien minuten vanzelf af. Dan zijn de stresshormonen in je lichaam gewoon op, zo simpel is het. Om beter te beseffen dat je stressniveau daadwerkelijk zakt, kun je af en toe bij jezelf peilen hoe gestrest je



bent. Het is vaak al een hele geruststelling als je merkt dat je een stuk minder spanning voelt dan een paar minuten ervoor.