



MIND

Examenstress

10 adviezen bij examenstress

De examenperiode is een van de spannendste periodes in je leven.

Spanning voelen voor een examen is gezond. Maar sommige leerlingen worstelen met zoveel spanning, dat de stress hen teveel wordt. Het goede nieuws is dat er iets aan te doen is. Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij MIND, geeft je 10 adviezen.

Adviezen

Advies 1 Denk positief

Bij examenstress voel je de neiging om weg te kruipen. Je denkt: 'Laat dat hele

examen maar zitten!'

Herken deze neiging bij jezelf en zet er vervolgens meteen andere gedachten tegenover, gedachten die je helpen in plaats van hinderen. Bijvoorbeeld: 'Ik heb me goed voorbereid' of 'Het is ook goed als ik net een voldoende haal' of 'Ik heb mijn zwemdiploma toch ook gehaald?'

Advies 2 Voorkom stress en rust uit

Ga op tijd naar bed en ga dus niet de hele nacht doorblokken. Als je goed bent uitgerust zal je brein veel beter werken. Sta op tijd op, zodat je rustig kunt ontbijten en ook in alle rust naar

de plek van het examen kunt gaan. Door stress vermindert je capaciteit om te analyseren en om je geheugen te gebruiken, capaciteiten die je nodig hebt als je examen doet.

Advies 3 Sta jezelf toe om zenuwachtig te zijn

Als je tijdens het examen heel zenuwachtig of bang bent, heeft het geen zin om tegen jezelf te zeggen dat je nu! rustig! moet blijven. Gebruik de omgekeerde methode: sta jezelf toe om je zenuwen te voelen. Neem aan het begin van het examen en daarna elk half uur 3 minuten de tijd om je helemaal op je angst te focussen. Daarna ga je weer aan de slag. Als je daarna angst voelt, zeg je: 'Even wachten, straks ben jij weer aan de beurt!'

Advies 4 Leer ontspannen

Leer jezelf te ontspannen op commando. Door training van je ademhaling en je spieren kun je leren om spanning te verminderen op momenten dat het echt nodig is. Op de website van MIND vind je [oefeningen](#) om te leren ontspannen.

Advies 5 Wees rampgedachten te slim af

Door stress en angst krijg je de neiging om in gedachten van een kleine aanleiding een grote ramp te maken. Een vaste keten van rampgedachten bezorgt je steeds meer angst. Bijvoorbeeld: 'Ik heb geen pen bij me, dus kan ik niets opschrijven, dus zak ik voor

mijn examen.'

Niet waar! Zodra je het begin van zo'n keten van rampgedachten merkt, zeg je tegen jezelf: 'Is dit echt waar? Klopt het wat ik denk?'

Daarna zoek je naar alternatieven.

'Heeft er nog iemand een pen bij zich? Kan ik die misschien lenen?'

Wij schreven ook een [flyer](#) met daarin 2 oefeningen voor thuis om je gedachten helpend te maken.

Advies 6 Spreek jezelf toe met bemoedigende woorden

Maak van tevoren een lijstje met successen in je leven, zoals: goede cijfers gehaald, gescoord bij voetballen of fijne vrienden leren kennen. Leer dit uit je hoofd door het dagelijks 3 keer hardop voor te lezen. Neem het mee naar je examen. Op momenten dat de spanning te groot wordt, lees je het briefje aandachtig door.

Advies 7 Wacht...

Spanning neemt altijd vanzelf af. Na een poosje zijn de stresshormonen in je lichaam namelijk gewoon op. Je kunt er dus op wachten (5-10 minuten) dat de stress wegzakt.

Advies 8 Peil je stressniveau

Geef het stressniveau dat je op dit moment hebt een getal tussen 0 en 100 procent. Train jezelf erin om af en toe te 'peilen': 'Waar zit ik nu?' Het is een geruststelling om te merken dat je stressniveau vanzelf zakt, maar ook om te merken dat je het niveau kan

laten dalen door sommige dingen te doen of te laten.

Advies 9 Geen alcohol en zo min mogelijk koffie en thee

Drink in de examentijd even geen alcohol en zo min mogelijk koffie en thee. Alcohol en cafeïne geven je heel even een boost, maar daarna zak je weg. Je droogt ervan uit. Daardoor presteer je slechter.

Advies 10 Ga uit van je eigen kracht

Probeer niet steeds je socials te checken. Vergelijk jezelf niet met anderen en heb vertrouwen in je eigen kunnen.

Veel succes met je examens. En onthoud: relax!



Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

Meer weten over examenstress?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische gezondheid verbeteren en psychische problemen te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000