

## Examenvrees: een speciaal soort ongerustheid

Veel leerlingen lijden aan examenvrees of toetsangst. Om daar goed over te kunnen praten is het verstandig ze een test als in figuur 6.11 te laten doen.

Beantwoord de vragen. Bedenk bij elke vraag die je met 'ja' beantwoordt ook wanneer je er last van hebt: *voor*, *tijdens* of *voor én tijdens* de toets of het examen.

- Ben je nerveus?
- Vind je het moeilijk je zenuwen onder controle te houden?
- Ben je misselijk, heb je koude en/of klamme handen?
- Hyperventileer je soms, heb je flauwtes of voel je je licht in je hoofd?
- Lijkt het vaak of een toets op het eerste gezicht vreemd en onbekend is?
- Ben je een gevoelig type op andere terreinen?
- Heb je slechte of rare studiegewoontes?
- Ben je vaak helemaal blanco en weet je haast niets te herinneren?
- Zak je vaak voor testen en examens?
- Ben je overdreven bang om te zakken en voor de gevolgen?
- Sta je onder druk van jezelf of van anderen om te slagen?
- Wil je altijd betere cijfers hebben dan je klasgenoten en anderen?
- Raak je in paniek omdat je denkt dat je je niet goed hebt voorbereid?
- Ben je bang voor de druk die succes geeft?
- Heb je urgente zorgen of problemen die je in beslag nemen?

Figuur 6.11: test voor examenvrees

Bron: gebaseerd op Georgia College Counseling Services

De antwoorden op de vragen in de test voor examenvrees kan een leerling in verlegenheid brengen als die openbaar worden gemaakt. Het is daarom beter ze niet in de klas bekend te maken. Door de bevestigende antwoorden op te tellen kan de mate van examenvrees worden vastgesteld aan de hand van de volgende schaal:

12 of meer - ernstig

8 tot 11 - middelmatig

4 tot 7 - mild

0 tot 3 - gering

De leraar kan na de test met de hele klas praten over examenvrees. Hij of zij kan vertellen over de eigen ervaringen met het afleggen van examens. Een leraar kan zeggen dat hij bij het eindexamen bang was dat hij zou zakken en dat het zweet hem in de handen stond. Vervolgens kan in de klas over de bekende symptomen worden gesproken en over een strategie om daarmee om te gaan. Dat kan er een zijn als in tabel 6.2.