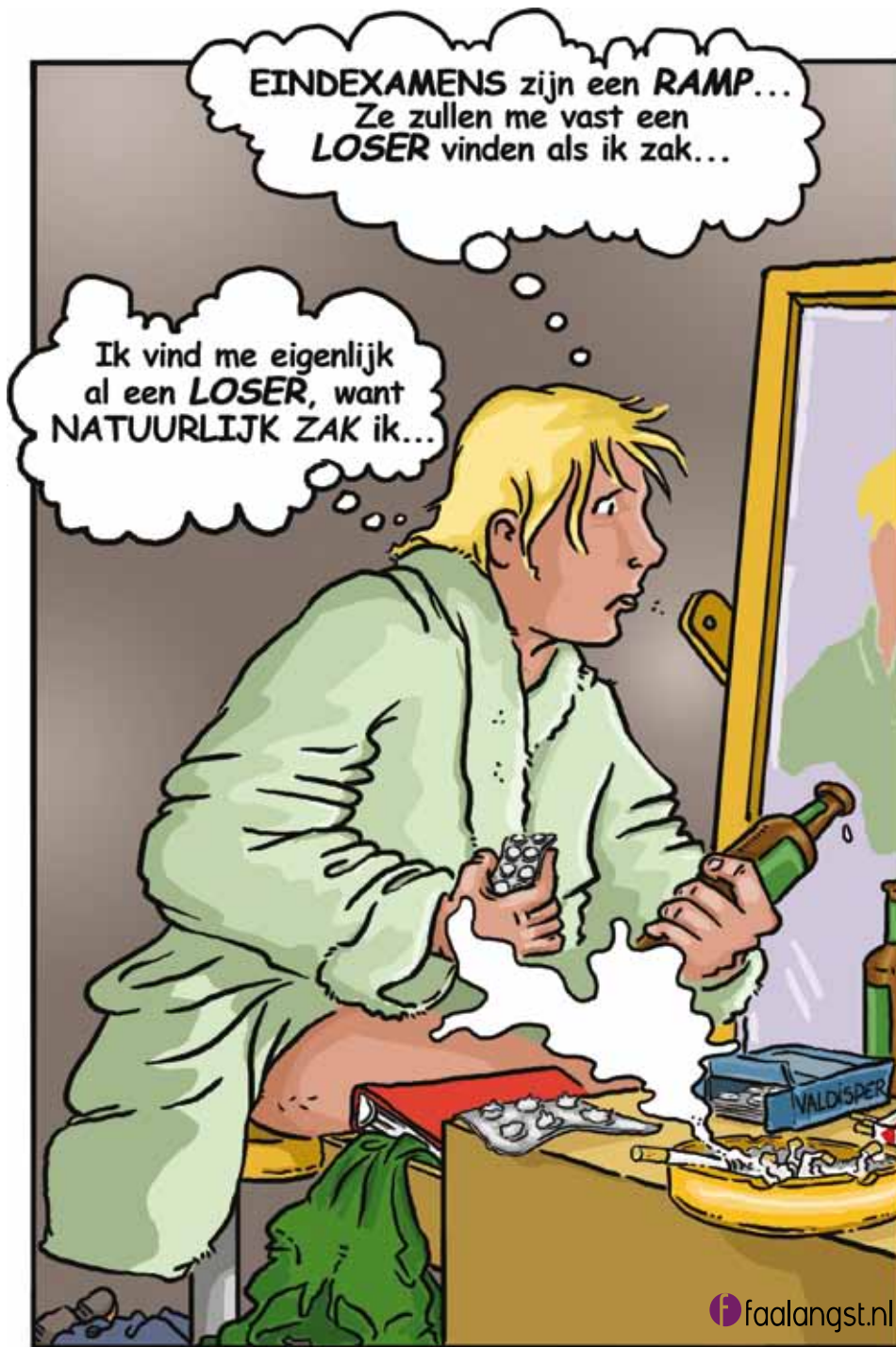




## DO'S DO'S DO'S DO'S

### Zeg minstens drie keer per dag: "Ik kan het!"

1. Maak het eindexamen niet spannender dan nodig: mislukken mag. Waarom hebben potloden anders een gummetje? Je mag slagen, het moet niet.
2. Bepaal vooraf hoeveel tijd je in de voorbereidingen wilt steken. Natuurlijk, je kunt altijd meer doen, maar bepaal de grenzen van het toelaatbare.
3. Maak een strakke planning waarin je met jezelf afsprekt wat je wanneer doet. Plan ook aangename bezigheden in (tv kijken, sporten, een hobby...). Bepaal vooraf wat je per dag wilt investeren in studie. Eventueel parkeer je, als je de planning niet rond krijgt, een van je bezigheden een poosje. Voor dat baantje heb je na de examens extra veel tijd, die je nu misschien goed kunt gebruiken.
4. Ken de kracht van ontspanning door inspanning. Een uurtje hardlopen, wandelen, muziek maken of fietsen levert soms meer op dan nog een uur studeren.
5. Op tijd naar bed! Goed voor everybody. Ga liever op tijd slapen dan dat je leert tot diep in de nacht of vanaf de vroege ochtend.
6. Leer te kijken naar wat goed gaat. 'Vorig jaar is 98% geslaagd' klinkt prettiger dan 'maar liefst 8 leerlingen zijn vorig jaar gezakt!' Realiseer je dat je niet in een examenjaar komt als je alleen maar gefaald hebt de afgelopen jaren.
7. Besteed ook aandacht aan de leuke kanten van een eindexamenjaar. De feesten staan voor de deur, een extra lange vakantie ook. Hoeveel mensen zijn daar niet jaloers op?
8. Bereid je voor op de successen die je kunt behalen. Stuur een mailtje aan jezelf waarin je schrijft wat er allemaal goed kan gaan: na jarenlange voorbereiding kun je eindelijk laten zien wat je sterke vakken zijn!
9. Ga op zoek naar succeservaringen uit je schoolloopbaan: blik tevreden terug op de afgelopen jaren. Welke successen heb je bereikt? Geniet van het goede, verklein de tegenslagen.
10. Oefening baart kunst. Vraag aan je leraar een proefexamen en ontdek je talenten. Liever een extra oefenexamen dan het eindeloos herhalen van de theorie.
11. Een ademhalingsoefening en/of een ontspanningsoefening doet wonderen.
12. Concentreer je op kansen, niet op mogelijke tegenslagen.
13. Lees het boekje 'Omgaan met examenvrees' en ontdek hoe je meer controle kunt krijgen over lichaam en geest.
14. Zoek een foto of herinnering die je positief stemt. Stop die foto in je etui en kijk ernaar als de spanning oploopt.
15. Zit het toch tegen? De meeste kandidaten die zakken, redden het alsnog met een herexamen in juni. Besef je vooraf dat je bijna altijd die extra kans krijgt.



## DON'TSDON'TS

Zeg minstens drie keer per dag: "Ik kan het niet!"

1. Je moet slagen. Mislukken is voor losers.
2. Zet 's nachts de wekker om nog een keer door je boeken te bladeren.
3. Leuke dingen doen? Geen tijd voor hoor! Alles draait bij mij de komende maanden om de examens.
4. Examen klaar? Alles nog een keer nakijken? Natuurlijk niet. Dat kost hartstikke veel tijd. Lever je werk liever direct in omdat je dan weer tijd hebt voor de volgende sessie.
5. Ben je een avondmens of een ochtendmens? In deze periode maakt dat niet uit. Leren doe je tot laat in de avond en viteraard begin je weer bij zonsopgang met de volgende etappe.
6. Er bestaat altijd de kans om te zakken. Het is goed om vooraf vast over de verregaande consequenties van deze mogelijke tegenslag na te gaan denken.
7. Examens kun je alleen in absolute stilte maken. Alle irritaties van de dag onthoud je goed, zodat je ze direct kunt melden aan het LAKS. Iemand moet er toch klagen?
8. De beste voorbereiding tref je door alle scenario's vooraf de revue te laten passeren. Bekijk goed voor jezelf hoe je op eventuele tegenslagen kunt reageren. Er kan zoveel mis gaan tijdens een examen...
9. Voor elke toets ga je goed luisteren naar wat de anderen gedaan hebben. Het is fijn om op het eind nog even te controleren of je wel evenveel geleerd hebt als je klasgenoten.
10. Luister goed naar alle negatieve opmerkingen die je van je docenten, ouders, vrienden en kennissen te horen krijgt. Je kunt er veel van leren.
11. Streef naar perfectie en ben vooral niet tevreden met een zeven.
12. Praat vooral niet met anderen over je examenvrees. Dan wordt je dadelijk ook nog gepest. Niemand zal je begrijpen, toch?
13. Samenwerken en advies vragen? Natuurlijk niet, die rottige examens moet je toch zelf maken. Er is niemand die je daar bij kan helpen.
14. Roken, alcohol, Valdisper. Allemaal middelen die je helpen de spanning te vergeten of te verminderen. Tijdens de examenweken neem je de grenzen natuurlijk niet zo nauw. Een extra biertje zorgt dat je goed slaapt en vlak voor de examens rook je snel nog een paar sigaretten om rustig te worden. Neemt de eetlust ook direct af...
15. Zitten de examens er op? Dan is dat nog geen reden voor rust. Pas als de uitslagen bekend zijn heb je weer tijd voor een avondje met je vrienden.