

Een effectieve aanpak van examenvrees

Samenwerking, achtergronden en werkwijze

Beter omgaan met examenvrees

- Wat is examenvrees?
- Examenvrees en faalangst
- Angst = Overlevingsmechanisme
- Organisatie training
- Hoe herken je examenvrees?
- Begeleiding
- Systematische kijk

Wat is examenvrees?

- Examenvrees is de angst om op het examen te mislukken, waardoor het normale denken geblokkeerd wordt en lagere resultaten worden behaald dan verwacht mocht worden.

Examenvrees en faalangst

- Vergelijkbaar
- Verschil

Examenvrees - betreft het examen!

- afzonderlijke periode
- nieuwe stappen in zelfstandigheid

Angst = overlevingsmechanisme



Organisatie training

Van voorbereiding tot evaluatie

- Werken vanzelfverzekerd
- Voorbereiding
- Opzetten ouderavond
- Inzichten van deelnemers
- Diagnostisch gesprek - deelnemers inhaal
- Samenstellen van de groep
- Indeling training en bijeenkomsten
- Evalueren

Hoe herken je examenvrees?

- Voorafvragen: vraag om feedback en erkenning
- Spanningen in lijf, hoofdpijn, buikpijn, niet goed in slaap komen
- Onzekerheid zichtbaar door stotteren, zweten, hoge ademhaling etc.
- Veel leren of juist uitstellen en niets doen
- Benoemen wat ze zelf verkeerd doen – geloven in hun eigen onkunde
- Denken niet succesgemotiveerd maar mislukking gemotiveerd
- In contact met de leerstof!!!

Actief en passief

Veuchten (actief)

- Proberen mislukking te voorkomen door:
- Erg hard leren, dagen nachmerasudde bezig, niet te goed genoeg, resultaatloos

Verslijven (passief)

- Bevroren, kortzinnig beweging, Janwezig.

Vluchten (passief)

- Proberen aan de angst ontkomen door:
- Uitsluitend studie, ziek worden, weinig toegaan inspanningen, mislukking wordt steeds waarschijnlijker

Angst als toestand

- Situationele angst:

Te maken met een taak of situatie – waarin een prestatie moet worden geleverd.

Angst als levenstrek

- Zij zijn op meerdere momenten en in allerlei situaties bang of vertonen angstig gedrag.
- Altijd en overal angstig voelen
- → geen examenvreesbegeleiding.

Begeleiding

- VIP-behandeling
- Studievastigheden
- Werken met het lijf - lichaam
- Werken met geest en gedachten, G-denken, helpende en blokkerende gedachten, vervangende gedachten
- Betrekken van het systeem