

Eindexamenvrees: Een mislukking is nog geen ramp!

“De avond voor het eerste examen sloeg de paniek pas echt toe. Ik wist van gekkigheid niet welk boek ik het beste kon openslaan, checkte wel drie keer of er batterijen in mijn rekenmachine zaten en kon absoluut niet slapen. 's Ochtends kreeg ik geen hap door mijn keel, werd ik ook nog eens misselijk en voelde ik druk op mijn borst. Om over de heftige hoofdpijnen nog maar te zwijgen.”

door Ivo Mijland

Ik luister naar Hans. Hij is twee jaar geleden gezakt. De spanning werd hem teveel. Ik vraag hem waar de spanning aan kan liggen. “Aan dat rottige examen,” zegt Hans stellig. De komende maand gaat 1 op de 5 leerlingen met ongezone spanning het eindexamen in. Deze groep leerlingen heeft last van allerlei lichamelijke reacties op de spanning en vertoont afwijkend gedrag. Met als meest lastige consequentie: onverwachts zakken. Zoals Hans overkwam. Maar ligt het wel aan het examen? Dan zou elke leerling de lichamelijke ongemakken van Hans toch moeten voelen? Ze doen immers allemaal hetzelfde eindexamen. Inderdaad, het is niet het examen dat zorgt voor de problemen, het zijn de gedachten

die een eindexamenkandidaat zelf aan de situatie koppelt. Gelukkig zijn gedachten te sturen...

Leerlingen met eindexamenvrees zijn sterren in het vormen van negatieve gedachten. Ze zien vooral de gevaren van de eindexamenperiode: ik ga vast zakken, het zal wel moeilijk zijn, de surveillant zal wel weer irritant doen. Hoe meer negatieve gedachten ze toelaten in hun brein, hoe groter de kans op eindexamenvrees. Want een hele serie negatieve gedachten kan zich vormen tot een fantasie. En een fantasie is nog veel sterker dan een gedachte. Daar ga je als het ware naar handelen. Je kunt fantaseren over negatieve scenario's, maar met hetzelfde gemak een positieve fantasie toelaten in je hoofd. Als je fantaseert over een heerlijk diner, loopt het water vanzelf in je mond. En als je fantaseert over een vakantie aan het strand, ruik je de zilte zeelucht vermengd met zonnebrandolie.

Gezonde spanning

Eindexamenvrees is in feite de vergrotende trap van gezonde spanning. De spanning die hoort bij belangrijke momenten slaat door. Gezonde spanning zet een leerling op scherp. Hij wordt alerter, bijvoorbeeld bij het plannen van de studie en het voorbereiden op een examendag. Bovendien zorgt gezonde spanning voor een betere concentratie. Het verschil tussen gezonde spanning en eindexamenvrees lijkt groot, maar het omslagpunt ligt voor elke eindexamenkandidaat op de loer. Want zodra je de gezonde spanning negatief gaat bestempelen, wordt het een last. Het gaat als een fantasie in je hoofd zitten. Met als gevolg dat je alles veel zwaarder maakt voor jezelf. Leren wordt een last, het eindexamen een marteling. Zoals Hans overkwam.

Nederlands elftal

Eindexamenvrees en faalangst zijn van alle tijden. Rijk en arm hebben er last van. Anoniem of wereldberoemd. Denk maar eens aan een voetballer die voor het Nederlands Elftal speelt, de beslissende penalty mag nemen in de halve finale en tot twee keer toe mist. Terwijl iedereen vond dat het de penaltyspecialist van het team was. Ondanks zijn uitzonderlijke talent voor strafschoppen, ging het toch verkeerd. De voetballer liet een fantasie toe: “Als ik maar niet mis...” En als die fantasie explodeert in je brein, neem hij de regie over. “Als jij mist, dan valt heel voetbalminnend Nederland over me heen...” Leerlingen met eindexamenvrees doen het zelfde: ze laten voortdurend min-boodschappen binnen en vervormen eventuele plus-boodschappen tot een beperkende factor. De



batterij van hun gsm'etje is halfleeg in plaats van halfvol. Ik kan nog maar een uur bellen in plaats van ik heb gelukkig nog een uur accuspanning!

Professionele aanpak

Eindexamenvrees wordt op steeds meer scholen serieus genomen. Ervaren trainers werken in groepen van 6 tot 12 leerlingen aan dit lastige leerprobleem. Niet door de deelnemers te wijzen op alles wat ze verkeerd doen, maar door de leerlingen te wijzen op de eigen krachten die onbewust bij elke leerling aanwezig zijn. De resultaten van de trainingsprogramma's zijn verbluffend. Ruim 95% van de leerlingen zegt na een trainingsprogramma meer controle te hebben over de eindexamenvrees. Ook via digitale faalangsttraining (info of aanmelden op www.faalangst.nl) worden uitstekende resultaten geboekt. In de diverse trainingsmethoden wordt gewerkt op twee terreinen: lichaam en geest. Leerlingen leren hun lichaam rustig te krijgen door ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen en leren hun gedachten om te zetten met diverse technieken afkomstig uit de psychotherapie.

Eerste hulp

Gelukkig kunnen vakdocenten, mentor, coördinator en OOP'ers samen met een kind ook best veel doen om te zorgen dat het bij gezonde spanning blijft. Bijvoorbeeld door het niet spannender te maken dan het is. Want in feite is een eindexamen niet meer dan een proefwerk in een maffe gymzaal. Je haalt een voldoende of een onvoldoende, meer mogelijkheden zijn er niet. En daar zit hem nu net de eerste stap op weg naar minder spanning: communiceer

naar de leerlingen dat een mislukking geen ramp is! Wel vervelend natuurlijk, maar niet meer dan dat. Bij rampen vallen slachtoffers. Bij mislukkingen is er vooral teleurstelling. Teleurstelling bij de spits die een penalty mist, teleurstelling bij de rijexamenkandidaat, die door de instructeur 'zijn beste leerling van de laatste tien jaar' genoemd wordt, maar door een pechgevalletje toch zakt. De enige zekerheid die een eindexamenkandidaat eind mei heeft is dat hij slaagt of zakt. Door die zekerheid te accepteren valt er al een heel stuk ongezonde spanning weg. Een andere zekerheid: eindexamenvrees is geen enge ziekte. Er zijn duizenden leerlingen die er last van hebben. Voor leerlingen is het vaak een hele geruststelling dat hun spanning niet uniek is. Onderwijspersoneel doet er goed aan om samen met de leerlingen de rust te bewaren. Straal vertrouwen uit, in plaats van de angst te voeden met opmerkingen als 'heb je wel genoeg gedaan', 'je stelt ons teleur als je zou zakken' of 'met deze inzet slagen jullie natuurlijk nooit.'

Ontwerp je eigen successscenario

Eindexamenvrees wordt zoals gezegd door negatieve fantasieën gevoed. Gelukkig zijn fantasieën te sturen. In eindexamenvreesprogramma's wordt door leerlingen geoefend in fantasiesturing. Leerlingen boetsen al fantaserend het mooiste én vreselijkste scenario denkbaar voor een eindexamen: een scenario waarbij alles wat er maar goed kan gaan ook daadwerkelijk goed gaat en een scenario vol met tegenslagen. Enerzijds fantaseren ze over makkelijke vragen, voldoende tijd en behulpzame leraren. Anderzijds fantaseren ze het slechtste scenario: rekenmachine ka-

pot, die ene paragraaf die je niet snapte wordt uitgebreid bevroegd, je pen is na tien minuten leeg, je komt tijd tekort, de surveillant loopt irritant langs de tafels en buiten is een bouwploeg net op de dag van je lastigste examen palen aan het heien. Wat blijkt: de leerlingen die positief fantaseren voelen zich minder faalangstig, terwijl de groep die van het slechtste plot uitgaat zich zichtbaar onzekerder gaat gedragen. Gek genoeg kan het heien van de bouwploeg voor de ene groep een prettig werkrhythme dirigeren, terwijl de andere groep zich groen en geel ergert. Eén heipaal; twee betekenissen! Ga samen met je eindexamenleerlingen op zoek naar de kracht van 'storingen'. Het helpt echt! Leerling Hans is vorig jaar geslaagd voor de havo. Hij ging samen met de trainer op zoek naar helpende gedachten zoals: de tweede keer is het vast makkelijker, als mijn rekenmachine het begeeft helpt een surveillant me vast verder, ik ben benieuwd welke onderwerpen er bij leesvaardigheid aan de orde komen, wiskunde is nu eenmaal niet mijn sterkste vak, maar gelukkig laat het onderwijsstelsel toe dat je niet voor elk vak een voldoende hoeft te halen, na het examen ga ik voor de tweede keer een lange zomervakantie vieren. Goed gedaan, Hans. Zelf gedaan, Hans.

*Ivo Mijland uit Oirschot is auteur van diverse boeken en artikelen op het gebied van faalangst en eindexamenvrees. Hij geeft trainingen op diverse scholen en is coach van de online faalangsttraining van www.faalangst.nl
Meer lezen over examenvrees? Kijk dan op www.uitgeverij-quirijn.nl*

Vijftien tips op een rij

- 1 Maak het eindexamen niet spannender dan nodig: mislukken mag
- 2 Bespreek met je leerlingen hoeveel studietijd ze voor een specifiek examen nodig hebben
- 3 Help bij het maken van een studieschema met de vooraf bepaalde studietijd
- 4 Bespreek met je leerlingen het belang van ontspanning (stevig sporten is het schoonmaakmiddel voor de stresshouding)
- 5 Adviseer leerlingen: liever op tijd slapen dan leren tot in de nacht
- 6 Communiceer positief over examens 'vorig jaar is 98% geslaagd' klinkt prettiger dan 'maar liefst 8 leerlingen zijn vorig jaar gezakt!'
- 7 Besteed tijdens je lessen ook aandacht aan de leuke kanten van een eindexamenjaar
- 8 Zorg dat leerlingen goed voorbereid zijn op de gang van zaken tijdens een eindexamen, boots een officieel examen na, zodat leerlingen ervaren dat een eindexamen feitelijk gewoon een proefwerk is
- 9 Ga samen met je leerlingen op zoek naar succeservaringen uit hun schoolloopbaan: blik tevreden terug op de afgelopen jaren
- 10 Zie af van weken lang oefenexamens. Wissel liever ook eens af met een gezellige, humoristische les
- 11 Oefen samen met leerlingen een rustige buikademhaling (Zie: Handboek Faalangsttraining)
- 12 Doe een ontspanningsoefening (Zie: Handboek Faalangsttraining)
- 13 Bepaal samen met de leerlingen waar de kansen liggen
- 14 Mislukken mag: zelfs met een onvoldoende zijn er nog volop kansen op een diploma...
- 15 ...en de meeste kandidaten die zakken, redden het alsnog met een herexamen in juni