

Hoe ga je om met tentamenstress?

Stress hoort bij het maken van tentamens zoals het hoort bij alle moeilijk dingen die je in je leven moet doen. Iedereen die een tentamen in het vooruitzicht heeft, zal zich dan ook gespannen voelen. Een beetje stress is ook nodig om zo goed mogelijk te kunnen presteren. Maar, als de spanning te hoog wordt, gaat het je belemmeren,

Stress herkennen

Hoe weet je nou of je alleen maar 'gezonde spanning' hebt, of dat je te gestrest bent? Er zijn een aantal symptomen waar mensen die onder te hoge spanning staan, last van kunnen hebben: vermoeidheid, angst, depressie, slaapproblemen, concentratieproblemen, black-outs en fysieke klachten als hoofd- en buikpijn. Geen prettig rijtje! Gelukkig kun je dit allemaal grotendeels voorkomen. Hieronder geven we een aantal tips om de stress vóór, tijdens en na je tentamen te beperken.

Voor het tentamen

Het is belangrijk om goed op de hoogte te zijn van de *eisen* waaraan je moet voldoen. Dan weet je waar je naartoe moet werken. Meestal kun je dit vinden in de studiehandleiding. Vraag je docent, mentor of studieadviseur opheldering wanneer iets onduidelijk voor je is.

Bereid je goed voor op het tentamen. Dat doe je niet in één week of één dag maar gedurende de hele collegecyclus. Maak daarom in de eerste week een goede realistische *studieplanning* en hou je daar zo veel mogelijk aan. Vergeet niet om in je planning pauzes op te nemen. Daarin vul je je energie weer aan. Plan ook wat reservertijd, het zal echt niet altijd lukken om te studeren waar je je dat hebt

voorgenomen. Bij een goede voorbereiding hoort ook zorgen voor voldoende ontspanning. Een ontspannen gevoel zorgt dat je daarna meer en efficiënter stof kunt opnemen.

Een goede voorbereiding helpt ontzettend bij het tegengaan bij tentamenstress. Weet aan welke eisen je moet voldoen en trek genoeg tijd uit om het tentamen te leren.

Soms durven mensen niet te gaan studeren omdat ze sterk het gevoel hebben dat het toch allemaal niet zal gaan lukken. Zulke gedachten werken *uitstelgedrag* in de hand waardoor het inderdaad niet zal gaan lukken. Achteraf kan diegene zeggen "ik heb het niet gehaald maar ik heb er ook niet zo veel aan gedaan". Dat is een vorm van zelfbescherming die op korte termijn werkt maar op langere termijn niet goed zal uitpakken. Probeer je gedrag door dergelijke gedachten niet te laten beïnvloeden. Zeg liever tegen jezelf "ik ben bang dat het niet gaat lukken, maar ik ga toch mijn best doen".

Stel *prioriteiten*, wat is noodzakelijk om vandaag te doen, wat kun je eventueel naar later verschuiven? Probeer een opdracht niet in een keer af te ronden. Houdt er rekening mee dat iedere opdracht verschillende fases kent. Plan het werken aan de opdracht analoog aan deze fases. Geef jezelf tijd om te leren, niemand kent na een keer lezen de stof. Daarvoor is veel herhaling nodig. Wees niet te perfectionistisch, het hoeft niet allemaal perfect, ga voor "goed genoeg" waar dat kan. Je hoeft ook niet alles te weten om voor het tentamen te slagen.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen



concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

SCHRIJVEN

pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

SUCCESVOL STUDEREN

colleges

sociale vaardigheden

keuze

tentamen

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

HERHALEN

presentatie

Vlak voor het tentamen

Zorg dat je je op tijd inschrijft en dat je weet wat je bij je moet hebben. Leer niet de hele nacht door. Dan kom je uitgeput op het tentamen aan, terwijl je juist veel energie nodig hebt. Doe juist de avond van tevoren iets leuks, iets waar je je ontspannen door voelt. Dat zal maken dat je beter kunt presteren. Denk maar aan de marathonloper die ook niet de dag voor de wedstrijd een marathon gaat lopen. Zorg dat je weet waar je moet zijn en dat je ruim op tijd de deur uitgaat. Mijd het contact met zenuwachtige medestudenten.

Tijdens het tentamen

Deel je tafeltje zo in dat het rust geeft. Haal een paar keer goed adem en sla het tentamen open. Neem eerst de gelegenheid om alle vragen te lezen en bepaal dan per vraag hoeveel tijd je ongeveer nodig denkt te hebben. Begin met de vragen waarover je het meest zeker bent. Reserveer tijd aan het eind voor het nakijken van je antwoorden. Neem ook hier af en toe pauze, rust even uit. Geef zo weinig mogelijk aandacht aan belemmerende gedachten als "ik kan het niet", "ik ga het niet halen". Want dan richt je je op jezelf in plaats van op het tentamen, terwijl dat laatste de taak van het moment is. Soms helpt het om die gedachten even op papier te zetten en tegen jezelf te zeggen: "nu weer terug naar het tentamen".

Een black-out is niets anders dan tijdelijk geen toegang hebben tot je kennis. Je kent het vast wel dat je soms niet op een naam kan komen. Hoe harder en krampachtiger je zoekt hoe minder je erachter komt. Op het moment dat je er juist niet meer aan denkt, schiet die je te binnen. Zo kun je ook het beste reageren als je een black out krijgt: ga even iets anders doen, kijk even om je heen, drink even iets, haal een paar keer goed adem, en denk aan iets anders. Laat de vraag even liggen en ga

door naar een volgende. Ga dan weer terug naar de vraag en bedenk eerst wat je wel weet zonder te focussen op wat je allemaal niet weet. Geef je denkproces de tijd.

Een black-out is niets anders dan tijdelijk geen toegang hebben tot je kennis. Blijf rustig, denk even aan iets anders. Grote kans dat het antwoord je dan wel opeens te binnen schiet!

Na het tentamen

Neem de tijd om uit te rusten van je inspanning. De marathonloper loopt ook niet de dag na de wedstrijd een marathon. Leer van je ervaring. Als je gezakt bent, analyseer dan wat er niet goed is gegaan. Ga naar de nabespreking en stel daar vragen. Bepaal wat je de volgende keer beter of anders kunt doen.

Belangrijkste punten

- Een beetje stress (gezonde spanning!) hoort erbij, maar te veel stress kan je belemmeren.
- Een goede en tijdige voorbereiding helpt bij het tegengaan van stress.
- Heb je tijdens het tentamen een black-out? Haal rustig adem, kijk even om je heen en kom later nog eens terug op de vraag.

Trainingen/workshops *Studiestressgroep, Tentamenvrees, Plan je Studie, De stapel te lijf en/of Studie op de Rails.*

www.uva.nl/training > Studentenpsychologen

Vragen?

Heb je nog vragen over tentamenstress, neem dan contact op met het Bureau Studentenpsychologen: 020-525 2599.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstudereren