

Beter werken met examenvrees!

Jan Ruigrok & Ard Nieuwenbroek

Je kent de betekenis van gedachten: ze zijn als gasten in je huis. En je haalt niet zomaar iedereen binnen. Leerlingen met examenvrees hebben veel ongenode gasten in hun hoofd. Hun denken zit vol negatieve ideeën, die spanning oproepen en leiden tot examenvrees.

Grenzen aan fantasieën

Fantasieën hebben een grotere kracht dan gedachten. Ze bestaan uit een groot aantal gedachten die elkaar versterken. Daardoor beïnvloeden ze meer; ze krijgen meer overtuigingskracht.

Als je denkt aan eten, kun je je hongerig gaan voelen. Als je een zo gedetailleerd mogelijke voorstelling maakt van de meest heerlijke maaltijd die je je kunt voorstellen *loopt het water in je mond, en begint je maag te knorren.*

De gedachte aan vakantie is leuk. Een fantasie over hoe je een fantastische vakantie doorbrengt is veel meer dan alleen maar leuk. Zo'n fantasie kan een uur in de file omtoveren tot een mooi begin van de dag.

Gedachten kun je beïnvloeden. Sommige gedachten laat je toe; andere niet. Ook aan fantasieën stel je grenzen. Sommige laat je graag toe en koester je. Andere *durf je zelfs niet in je hoofd te halen.*

Het stellen van grenzen aan je fantasieën doe je niet voor niets.

Leerlingen met examenvrees steken een bordje omhoog wanneer er zich een positieve gedachte aandient. Als je positieve gedachten al niet toelaat, kun je positieve fantasieën wel helemaal vergeten. Ze denken vaak aan wat er mis kan gaan. Het is een proces dat zichzelf versterkt: ze halen een negatieve gedachte in hun hoofd, die roept andere gedachte op, die ook negatief is. Binnen de kortste keren spelen er zich louter rampscenario's af op het beeldscherm van hun gedachteleven. Het grote verschil met echte films, is dat hier niet Richard Geere of Meryl Streep de hoofdrol speelt, maar zichzelf.

Wim:

Als ik aan dat eindexamen denk, zie ik van alles fout gaan. Ik kan totaal niet denken aan de leuke dingen die ik gaan doen als ik geslaagd ben. Ik zit alleen maar te fantaseren over wat er allemaal fout kan gaan.

Opdracht 1

Concentreer je op zaken die bij jou examenvrees oproepen.

Welke fantasieën geef je daarbij de ruimte?

Bij welke fantasieën steek jij je stopbordjes omhoog?

Stel je de vragen:
helpt deze fantasie mij mijn doel te bereiken?

Als je kijkt naar fantasieën die door het stopbord tegengehouden worden, kun je je afvragen:
helpt dit stopbord mij mijn doel te bereiken?

Fantasieën zijn te sturen

Je kunt net zo makkelijk goede als slechte dingen bedenken. Mensen met invloed zijn tot veel in staat. Ze kunnen uitstekend hun fantasieën besturen. Dank zij het voorstellingsvermogen kunnen ze in hun fantasieën alle kanten op.

Opdracht 2

Stel: je komt de examenzaal binnen.

Fantaseer wat er allemaal fout loopt, wanneer het zo fout loopt als het maar lopen kan.

Fantaseer wat er allemaal gebeurt als het zo goed loopt als maar mogelijk is.

Neem rustig de tijd om je fantasieën vorm te geven. Vooral de tweede.

Je bepaalt zelf welke kant je opgaat met je fantasieën. Maar wanneer je hoofd vol zit met positieve fantasieën, ben je stukken sterker; wanneer je vol zit met negatieve fantasieën, maak je jezelf zwakker. Veel leerlingen zitten vast aan hun examenvrees omdat ze zich blijven volstoppen met negatieve gedachten en ideeën. Zij sturen hun fantasieën, vaak zonder dat ze erbij stilstaan de verkeerde kant op.

Leerlingen die een eindexamen gaan doen, en zich inbeelden dat het goed gaat, hebben vaak meer succes dan leerlingen met meer kennis en kunde, maar die minder in zichzelf geloven.

Evelien:

Ik moest een keer een gesprek voeren met een conrector. Die had in school veel te vertellen. Nu wist ik dat toen nog niet en een andere leerling zei tegen mij dat het een nieuwkomer was. Die kan ik hebben, dacht ik dus.

Tegelijkertijd ging Carla, een vriendin van me, heel gemeen, in de aula naar die conrector toe. Zij vertelde hem vol lof over mijn discussiekwaliteiten. Ik voelde me lekker sterk, en die conrector voelde zich, zonder dat ik dat wist, behoorlijk onzeker. Het gesprek liep als een trein en ik heb bereikt wat ik wilde.

De kunst is om bij jezelf positieve fantasieën op te roepen. Dat vraagt om een aantal opdrachten.

Opdracht 3

Neem een willekeurige verzameling afbeeldingen van mensen en situaties. Prentbriefkaarten, plaatjes uit folders, kunstboeken, foto's, het maakt niet uit. Leg al die plaatjes voor je.

- 1 Kies een foto uit die bij jou een vrolijk gevoel oproept. Concentreer je daarop. Maak rond die foto een fantasie die de vrolijkheid versterkt. Je kunt je daarbij bijvoorbeeld vragen stellen als:
wat is er gebeurd dat de mensen zo vrolijk zijn;
wat denken ze;
wat gebeurt er;
wat gaan ze doen;
wat zou ik in zo'n situatie doen?
Deze opdracht krijgt meer kracht wanneer je fantasie op papier zet, of tegen iemand anders vertelt.
- 2 Kies nu een foto die een gevoel van *kracht en sterkte oproept*. Maak daarbij een fantasie op dezelfde manier als bij de vorige.

Deze opdracht kun je natuurlijk invullen zoals je wilt. Ieder gevoel dat je bij jezelf wilt oproepen of versterken, kun je koppelen aan een afbeelding. Daarbij kun je naar hartelust fantaseren.

Als je wilt kun je deze opdracht ook met z'n tweeën uitvoeren. Voorwaarde is wel dat je elkaar volkomen vertrouwt.

Het oproepen van helpende fantasieën kun je doen op momenten met examenvrees.

Geert:

Ik zat een keer in de trein op weg naar een sportwedstrijd waar ik nogal tegenop zag. In 'Tussen de rails' stond een modefoto met een man, die de indruk wekte dat hij het helemaal gemaakt had. Ik heb zeker een kwartier zitten fantaseren waarom die man het gemaakt had, en wat hij allemaal deed, hoe hij zichzelf presenteerde en dat soort zaken. Ik feite zat ik mezelf allemaal tips te geven voor de wedstrijd.

Fantasieën hierboven werden opgeroepen door afbeeldingen. Je kunt ook graven in je eigen herinnering.

Opdracht 4

Omschrijf een moment in je leven dat je jezelf volmaakt gelukkig voelde.

Roep die situatie zo nauwkeurig mogelijk op in je gedachten. Zet hem daarna op papier, of vertel hem aan een ander. De volgende vragen helpen je wellicht.

Waar was je;

waren er mensen bij je en wie waren dat;

welke kleren had je aan;

welke geluiden hoorde je;

welke kleuren komen er boven als je aan deze situatie denkt;

welke geuren?

Het kernwoord in de opdracht hierboven was *gelukkig*. Je kunt voor dat woord natuurlijk ieder gevoel invullen waaraan jij in bepaalde situaties behoefte hebt. Geef namen aan gevoelens waaraan jij behoefte hebt in momenten van examenvrees. Ga na wanneer je in het verleden dit gevoel had. Roep die situatie op zoals bij de vorige opdracht.

Ankeren

Mensen hebben voorkeur voor bepaalde zintuigen. Wanneer we denken aan gebeurtenissen uit het verleden, zal de ene persoon, zich beelden herinneren, een ander de geuren, of juist geluiden. Deze beelden, geluiden en geuren noemen we ankers. Ankers helpen fantasieën op te bouwen. Bijvoorbeeld de fantasie dat je een goede prestatie gaat leveren. Doordat de ankers, die deze fantasie oproepen, te maken hebben met een werkelijkheid uit het verleden, wordt het makkelijk om in die fantasie te geloven: Vroeger voelde ik me bij dat geluid veilig, als ik nu dat geluid hoor, komt als vanzelf dat gevoel van veiligheid omhoog.

Cor:

Als klein kereltje logeerde ik wel eens bij mijn oma. Ik herinner me dat ze 's avonds, als ik in bed lag, over het grind rond het huis liep om de luiken te sluiten. Dat is het meest vertrouwde geluid uit mijn jeugd.

Bart:

Toen ik een jaar of zes was speelde ik toneel bij de scouting. Tijdens de voorstelling voor alle ouders had ik een heel belangrijke rol. Van te voren was ik heel zenuwachtig. Het ging goed en achteraf voelde ik me zo gelukkig als nooit te voren. In het zaaltje waar we speelden hing een mufte geur. Zo'n geur van tenten die nat zijn weggeborgen. Meeste mensen vinden dat stinken. Als ik die geur ruik, voel ik me weer warm van geluk worden.

Bij examenvrees kun je ankers uitzoeken die jij vindt passen bij het gevoel dat je nodig hebt. Je kunt bij het examen ankers oproepen om je te helpen.

Marieke:

Ik zie nogal op tegen examens. Net zoals iedereen op school, denk ik. Om er met een goed gevoel aan te beginnen ben ik eens in het verleden gaan duiken. Ik heb dat met fotoalbums gedaan. Ik vond een foto van een vakantie aan zee. In die vakantie heb ik mijn broertje Bas teruggehaald die te ver in zee was gegaan. Ik weet niet of ik hem echt van de verdrinkingsdood heb gered, maar mijn ouders gaven me wel dat idee. De volgende dag hebben ze me in het zonnetje gezet. Ik kreeg een bos tulpen en pannenkoeken met gele basterdsuiker.

Die combinatie van zeelucht, tulpen en gele basterdsuiker, geven mij het gevoel dat ik de hele wereld aankan. Daar maak ik gebruik van bij examens. Ik zet een prentbriefkaart met tulpen voor me, en in mijn zakdoek zit wat gele basterdsuiker. Dat is mijn doping.

Geloof kan bergen verzetten

We begonnen met het sturen van gedachten. Daarna componeerden we positieve gedachten tot fantasieën die ons kracht geven.

De laatste stap is dat we gaan geloven in onze fantasieën. Met andere woorden: dat we onze positieve fantasieën zien als de werkelijkheid die ons te wachten staat.

Aan het woord geloof hechten mensen veel betekenissen. Sommigen geloven in God, Mohammed of Boeddha. Zij ontleen daaraan veel kracht. Ook kun je geloof zien als een overtuiging, als een vertrouwen. Zo kun je geloven in je eigen overtuigingen.

Overtuigingen als 'ik kan het', 'dat gaat me lukken'.

Kenmerk van geloof is dat het uit jezelf komt. Het is er of het is er niet. Dat maakt het dan ook onmogelijk om te zeggen wat je precies moet doen om te geloven in je positieve fantasieën en in jezelf.

Wel is het zo, dat naarmate je meer gebruik maakt van positieve fantasieën ze meer tot de werkelijke mogelijkheden van je leven gaan behoren.

Geloof in eigen kunnen neemt toe door het consequent en veelvuldig geven van positieve boodschappen aan jezelf. Wat kan er misgaan als je aan de binnenkant van je schedel bordjes hangt met teksten als:

Met mijn hersens moet het lukken.

Examens zijn de grote schoonmaak voor de hersens: de ramen gaan wijd open.

Ik ga het helemaal maken.

*Ik kan het ik kan het ik kan het ik kan het
en daarom lukt het.*

Ik ben zo goed als ik zelf wil.

Opdracht 5

Bedenk een aantal spreuken om aan de binnenkant van je hoofd te hangen.

Kijk er iedere ochtend even naar. Door veel te werken met positieve fantasieën en door jezelf positieve boodschappen te geven, ga je meer in jezelf geloven.