

Examenvrees

De examenperiode is weer aangebroken en voor vele onder ons een moeilijke opgave om alle leerstof te verwerken.

Op de eerste plaats is het beter om ervoor te zorgen dat we op regelmatige basis onze leerstof geleerd hebben, dan is het veel makkelijker om een examen te beginnen en zijn onze kansen op slagen groter. “Herhalen is de moeder van de vaardigheden”

Als ik je vraag om een boek op 1 dag te lezen, dan is dit veel moeilijker dan iedere dag 10 bladzijden van dit boek te lezen.

Wanneer je verplicht bent om leerstof te studeren voor een “saai” vak, dan kan je er beter voor zorgen dat je er op één of andere manier plezier in vindt.

Dit kan op verschillende manieren, zoals jezelf op een positieve manier belonen nadat je gelezen hebt. Om de leerstof te begrijpen zijn er ook verschillende methoden om te leren. De ene persoon leert makkelijker als hij of zij het boek of de tekst voor haar of hem ziet, en zich een bepaald beeld bij kan vormen, terwijl de ander persoon makkelijker leert om de tekst hardop te lezen, en anderen leren beter door alles op te schrijven. Zo is er wel voor iedereen een leermethode om makkelijker te kunnen leren.

De leerkrachten zouden beter de verschillende methoden gebruiken in het onderwijzen, dan alleen de methode die ze zelf goed vinden zodat iedereen de leerstof beter begrijpt. Nog beter zou zijn dat NLP een vak wordt in het onderwijs.

Wanneer we echter de vrees hebben om niet te slagen, dan zien we het examen als iets groots dat op ons afkomt, zodat we het gevoel hebben dat we niet gaan slagen.

Als je wilt weten hoe je van de vrees voor een examen in een ogenblik kunt veranderen in een ander gevoel, lees dan zeker verder.

Angst heeft een betekenis. Identificeer het signaal, en begrijp onmiddellijk de boodschap en de boodschap is om je perceptie te veranderen.

Verander je perceptie = de manier hoe we ons gedragen, naar aanleiding van de angst.

We moeten ons voorbereiden hoe we met de examens moeten omgaan.

We hebben vrees, maar we ondernemen geen actie, en zo wordt de vrees groter en groter. Je begint je in te beelden hoe erg het wel gaat worden.

Wat moet ik doen om mij goed voor te bereiden? Gebruik de angst om je met vertrouwen voor te bereiden op de examens, welke methode is de beste voor mij om te studeren en begin met een schema op te maken. Als je zorgt dat je voor jezelf de juiste methode weet om te leren en daarbij de juiste en goede ingesteldheid en goed gevoel hebt voordat je aan het examen begint, dan kijk je er anders tegenaan, en zal het examen makkelijker gaan.

Geef een betekenis aan examenvrees die ervoor zorgt dat je aan het werk gaat in plaats een betekenis die je afschrikt.