

**Bang voor toets, Cito-toets of examen?**

Je denkt steeds dat je het gaat verknallen? Dat is een gedachte die niet helpt, het is alsof je met autorijden op de rem gaat staan. Er bestaan dus remmende en gasgevende gedachten. Remmende gedachten, zoals "Ik ga het verknallen" zorgen voor stress in het lichaam.

Stop die remmende gedachte!



Zet er een gasgevende gedachte voor in de plaats. Wat vind je van:

- Elke toetsopdracht is hetzelfde als een gewone opdracht
- Ik heb me hier al 8 jaar op voorbereid, ik ben er klaar voor
- Ik blijf rustig en doe mijn best
- Tot nu toe heb ik het goed gedaan op school, dus dit zal vast ook goed gaan

Schrijf een gedachte die jou helpt op een klein kaartje. Plak dit op je agenda of houd het in je zak, zodat je er regelmatig aan herinnerd wordt.

Dan nog een tip om een black-out te voorkomen of op te lossen:

- Met je aandacht naar je buik(ademhaling) gaan en rustig in- en uitademen. Als wij, mensen gespannen of bang zijn, gaan we snel en "hoog" ademhalen. Hierdoor krijg je minder zuurstof binnen en dat is juist waar je hersenen nu veel van nodig hebben!

Doe 1x per dag thuis deze ademhalingsoefening:

- Zit rechtop, leg je handen op je buik of bovenbenen. Laat je buik vanzelf volstromen, houd de schouders laag en ontspannen. Tel ondertussen (in je hoofd) rustig tot 3.
- Laat de uitademing langer duren dan de inademing. Tel ondertussen tot 6, 7 of 8.
- Doe dit 3x.
- Daarna nog 3x in- en uitademen, waarbij de uitademing lang blijft.
- Op de uitademing laat je alle spanning los.



Als je deze oefening gewend bent te doen, zal het tijdens de toets makkelijker zijn om een rustige buikademhaling te houden. Succes!



Nog meer tips:

[Lereniseenmakkie > Spiegelwerk > Leren ...> ... omgaan met paniek](#)