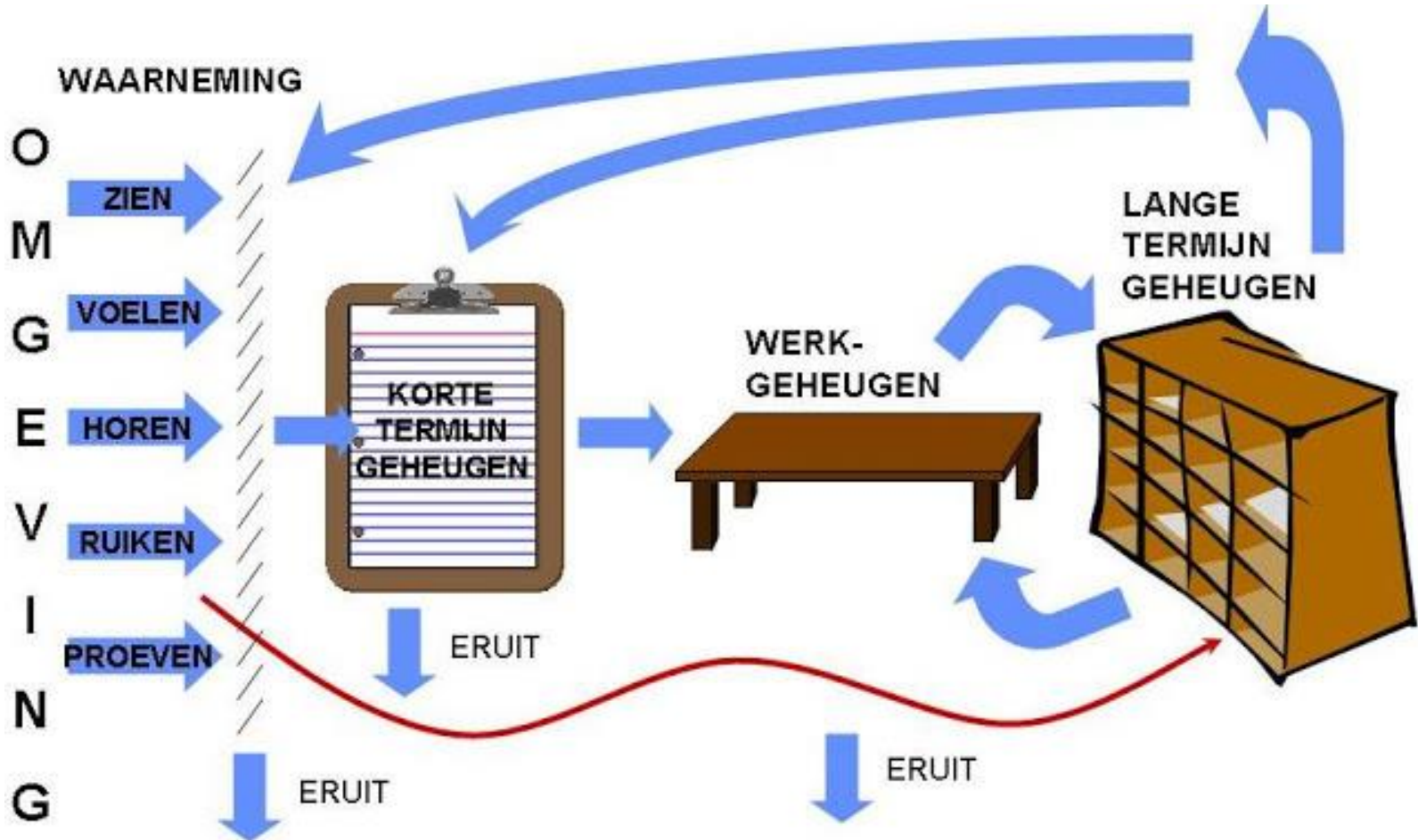


# EXAMENVREES

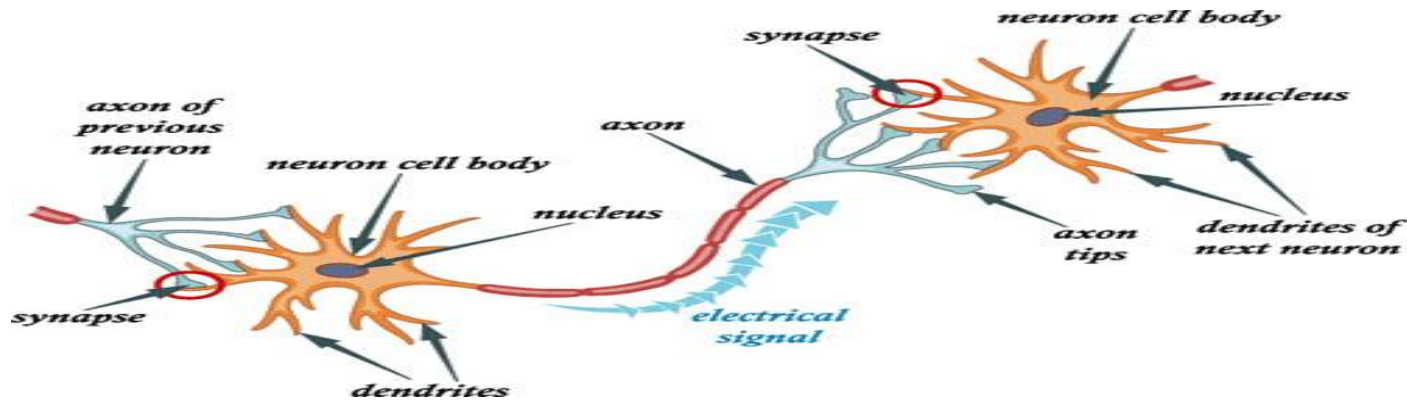
- Examenvrees: wat houdt dit in? Waar komt het vandaan?
- Relatie examenvrees en werking van het brein.
- Hoe examenvrees zich manifesteert.
- Hoe kun je examenvrees aanpakken?
- Leidraad: training op KAP/mindfulness
- Praktisch: interview en ademhalingsoefeningen

# Leerschema David Sousa



**Bron: David Sousa, How the brain learns**

# Werking van het brein



**Neuronen:** hersencellen/ info. kabels

Elektrische signalen: **dendrieten/axonen**

Belangrijke neurotransmitters:

**Serotine:** gedrag, stemming/mood en slaap

**Dopamine:** energie, controle, alertheid, beloning

**Adrenaline:** waarschuwing, reactie

# Invloed stress/angst op leren

Gezonde spanning: goed om te presteren

Angst: natuurlijk beschermingsmiddel bij dreiging **reëel** gevaar

Lichaam: extra suiker/zuurstof → verhoogde adrenaline

Fysieke gevolgen: bloed stroomt sneller, hartkloppingen, zweten etc.

Spiereen: **flight – fight – freeze**

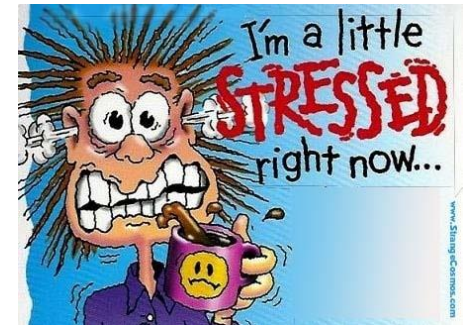
**Balans tussen Gaspedaal en Rempedaal**

# EXAMENVREES

Angst om te falen voor een toets, prestatie of presentatie.

Verskil bij faalangst: manifest in het examenjaar, extra spanning

- Geen reële angst
- Gericht op vrees, niet op examen
- Vergroting kans op falen
- Negatieve gedachten bevestigd
- Vicious circle
- Langdurig proces,



# Gevolgen en klachten

Adrenaline blijft hoog

Productie **Cortisol** (stresshormoon)

Belemmert dopamine en serotine

Belemmert werking van hersencellen

**Klachten:**

Fysiek: hoofdpijn, vermoeidheid,  
slaapproblemen, hartkloppingen, maagklachten

Emotioneel: prikkelbaar, huilen, onzeker

Mentaal: concentratieverlies,  
vergeetachtigheid, blackouts

Gedrag: eetproblemen, weinig energie,  
gespannenheid.



## Negatieve uitspraken Niet helpende gedachten

- Examen is te moeilijk (bang)
- Ik krijg het nooit af (onzeker)
- Hele jaar voor niks geleerd (schaamte)
- Ik vergeet alles (moedeloosheid)
- Ik ben slecht in wiskunde (onzeker)
- Ik krijg toch een onvoldoende (verdriet)
- ik kan me niet concentreren( onzeker)

# Vermijding en controle examenvrees

## Leerstrategieën:

Meer zintuigen gebruiken/ goed plannen

Samen leren/Herhalen

Associatief leren/Doel formuleren

## Mentale strategieën:

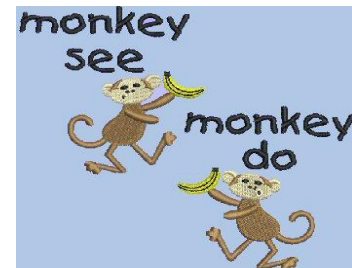
Stress + stress = minder stress

Monkey see, monkey do

Misery needs company, vermijdt negativisme

**RET**: relationeel- emotionele therapie

**G**ebeurtenis-**G**edachten-**G**evoel-**G**edrag-**G**evolg





# Vermijding en controle examenvrees

## Fysieke acties:

- Goede voeding
- Genoeg slaap
- Genoeg drinken
- Geen alcohol, drugs, energiedranken
- Vermijdt afleiding TELEFOON
- Beweeg genoeg en verstandig
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen



# Practische tips

Interview 2 Havo 5 leerlingen van KAP  
Farina Colina en Tiaira Bulgar  
Demonstratie ademhalingsoefeningen Vali  
Leonora

Belangrijk: principes gericht op leerling,  
onderwijskrachten en ouders.

Contact:

[ivettehato@hotmail.com](mailto:ivettehato@hotmail.com)

[leonora.sandra@gmail.com](mailto:leonora.sandra@gmail.com)