



Nieuwsbrief leren Boekbespreking

Eerder verschenen op <http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be>

Lieven Coppens

Auteur:

Inke Brugman & Chantal Groenendal

Titel:

Eindexamen Bikkels

Overwin snel en eenvoudig je examenvrees

Uitgeverij:

Garant

Plaats:

Antwerpen | Apeldoorn

Jaar:

2015

Pagina's:

100

ISBN-13:

978-90-441-3277-9



De auteurs beschrijven in dit boek examenvrees als een negatieve vorm van faalangst die de prestaties van de student danig naar beneden halen. Ik citeer:

Bij examenvrees ben je zo vreselijk bang om te zakken voor je examen, dat het je prestaties negatief beïnvloedt. Je kunt alleen nog maar denken aan de zekere mislukking die je te wachten staat. Wat anderen ook zeggen, hoe goed je ook in het verleden hebt gepresteerd, jij bent ervan overtuigd dat het mis zal gaan. Sommige leerlingen klappen dicht bij het zien van de eerste examenvragen. Vaak krijgen leerlingen met examenvrees bepaalde bangmakende gedachten niet meer uit hun hoofd: *Haal ik het tentamen wel? Wat moet ik doen als ik de antwoorden niet meer weet? Heb ik wel de juiste dingen geleerd?*

Meteen heb ik ook de directe en persoonlijke stijl van de auteurs, die het lezen van dit boekje tot een echt plezier maakt, geïllustreerd. In 47 korte hoofdstukjes beschrijven ze wat examenvrees is, hoe je die herkent, hoe je die kunt voorkomen en wat je moet doen als je er toch mee geconfronteerd wordt. Alles wordt gecentreerd rond vijf factoren:

- Academische competentie of de interesse in jouw studie en het vertrouwen die aan te kunnen;
- Examencompetentie of het vertrouwen dat jij jouw examens kunt halen;
- Tijdsbeheer of het verdelen van jouw tijd over studeren en niet-studeren;
- Strategisch studeren of studeren in functie van de doelstellingen van het examen;
- Studie-uren of voldoende lang studeren, je er niet te vlug van afmaken.

Naast de meer klassieke dingen zoals het opmaken van een studieplanning, wordt er in dit boekje ook gewerkt aan de zelfconceptverheldering van de student, krijgt de lezer ook een nuchter overzicht van zowel de voor- als de nadelen van een aantal studietechnieken en leerstrategieën, wordt er stil gestaan bij de manier waarop men een examen kan aanpakken en krijgt men enkele ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen aangereikt. Ook het belang van voldoende nachtrust en een gezonde voeding wordt benadrukt.

In alles voel je dat de auteurs heel veel praktische ervaring hebben in het begeleiden van studenten met examenvrees. Dit boek zit dan ook barstensvol informatie, tips en oefeningen voor alle studenten – de doelgroep is volgens mij inderdaad veel ruimer – die de examens met angst tegemoetzien, maar ook voor iedereen die deze studenten wil begeleiden of ondersteunen.

[2015-12-12]