

HOE VOORKOM IK TENTAMENSTRESS

1 tot 2 maanden voor je tentamen

Zo'n twee maanden (maar zeker ruim een maand) voor je tentamen begin je met het maken van een overzicht van alles wat je moet doen voor het tentamen. Door op tijd te beginnen en een goede planning te maken, weet je zeker dat je voldoende tijd hebt om alle stof rustig door te werken en regelmatig te herhalen. Probeer vanaf dit moment zoveel mogelijk rond dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan; dit zorgt ervoor dat je je overdag goed kunt concentreren. Wen jezelf aan om niet 's avonds laat te studeren!

Een week voor je tentamen

Als het goed is, heb je een week voor je tentamen alle stof doorgenomen en herhaald. Je gaat nu aan de slag met oefententamens! Als je tijdens het maken van de oefenopgaven merkt dat je een onderwerp lastig vindt, dan herhaal je de stof van dit onderwerp nog eens. Reserveer telkens een halve dag voor oefententamens en de andere helft voor het herhalen van je stof.

Een dag voor je tentamen

Je hebt de afgelopen weken hard gewerkt. Alle stof die je moet kennen voor het tentamen, zit (als het goed is) al in je hoofd. Misschien twijfel je hieraan, maar vertrouw erop dat jij je best hebt gedaan en dat je hebt gedaan wat je kon doen.

De avond voor je tentamen

Stop op tijd met studeren en eet een gezonde avondmaaltijd. Weersta de verleiding om na het eten weer te gaan studeren. Hier krijg je alleen maar stress van, waardoor je waarschijnlijk niet goed in slaap kunt komen. Het is erg belangrijk om nu even rust te nemen, zodat je morgen fit bent voor je tentamen!

De ochtend voor je tentamen

Sta op een normale tijd op. Het heeft vaak weinig zin om extra vroeg op te staan om nog dingen te stampen. Als je het nu nog niet kent, dan leveren die paar uur extra over het algemeen weinig op. Het zorgt er wel voor dat je moe wordt en gestrest raakt. Daar heb je niets aan! Het enige wat je deze ochtend hoeft te doen, is de tijd nemen voor een goed ontbijt en op tijd naar je tentamenlocatie gaan.

Een uur voor je tentamen

Ben je erg gespannen? Let dan extra op je ademhaling. Adem je goed naar je buik toe? Leg desnoods je hand op je buik om je ademhaling te voelen. Heb je last van vervelende gedachten? Bedenk dan van tevoren iets positiefs waar je in plaats daarvan aan kunt denken, zodat je je minder gespannen voelt. Laat je niet gek maken door medestudenten die voor de tentamenzaal nog hun stof staan te herhalen. Jij bent goed voorbereid, dus je gaat het gewoon halen!