

Tips voor de toets

Uw zoon of dochter wordt uitgenodigd voor een aanvullend onderzoek.

Levert alleen al de gedachte aan de toets veel stress op?

Een beetje spanning is heel normaal, iedereen heeft wat stress voor een belangrijke toets of een examen. Deze spanning zorgt ervoor dat je geconcentreerd kan werken en veel energie hebt, dit is dus in de meeste gevallen goed voor je prestaties.

Bijna 7 op de 10 kinderen heeft weleens last van een gevoel van spanning, je bent echt niet de enige!

Hoe kom je van je stress voor de toets af? Wat kan je doen om te voorkomen dat de spanning zo hoog oploopt dat het je in de weg staat?

We hebben wat tips voor je op een rijtje gezet:

Begin de dag goed!

Zorg dat je op tijd naar bed gaat en voldoende slaapt, zodat je uitgerust aan de dag kan beginnen. Neem tijd voor je ontbijt, dit geeft je de energie die je zeker nodig hebt. En trek kleren aan die lekker zitten.

Tijdens de toets

Zorg dat je een flesje water bij de hand hebt en neem kauwgom mee: het is bewezen dat dit je concentratie verhoogt.

Wat je niet moet doen is veel suiker gebruiken (dus geen snoep, frisdrank of energiedrank), want dit geeft wel even een boost, maar daarna kun je je juist futloos voelen.

Vergeet dit niet

Bewegen zorgt ervoor dat de spanning in je lichaam eruit kan komen, sporten dus! Maar neem na schooltijd ook rust en doe ook eens lekker niks of doe dingen die je leuk vindt. Is het echt zo enorm als het lijkt? Praat over, want daardoor lijken dingen minder moeilijk.

Voor ouders

Zorg dat u zelf ontspant, uw kind voelt het haarfijn aan als u zelf gespannen bent voor het toets-gebeuren.

Vermijd ruzies in deze periode. Als uw kind gespannen is, dan kan er sneller irritatie ontstaan. Maar boosheid bevordert de prestaties zeker niet.

Laat uw kind wat stoom afblazen na het onderzoek en ga niet op het laatste moment nog snel wat oefenopgaven maken.

Je ziet het: tips genoeg die jou gaan helpen bij het maken van de toets! Wij wensen je veel succes!