

1

OVER EXAMENVREES

1.1 Het examenjaar

Om verwarring, onduidelijkheden en stress te voorkomen is het voor leerlingen en ouders van belang om duidelijkheid te krijgen over de totstandkoming van het examencijfer. Het is goed dat ouders en leerlingen duidelijke uitleg krijgen. Ouders en leerlingen zouden de volgende informatie moeten ontvangen.

Het examen bestaat uit twee delen. Het eerste onderdeel van het examen is het schoolexamen. Dat wordt ook wel programma van toetsing en afsluiting genoemd, afgekort PTA. Dit is een deel van het eindexamen dat al eerder dan het laatste jaar begint. Voor het vmbo begint dat in het derde jaar, voor de havo in het vierde jaar en voor het vwo in het vierde en vijfde jaar. Het schoolexamencijfer wordt dus in twee of drie jaar opgebouwd. Dit heeft als voordeel dat een cijfer opgehaald kan worden als een leerling een keer een slecht cijfer

heeft gehaald. Bovendien is er sprake van spreiding van toetsen en is de leerling niet slechts afhankelijk van zijn prestaties in het laatste jaar. Het schoolexamencijfer wordt samengesteld uit de cijfers voor schriftelijke toetsen (schoolexamentoetsen), praktische opdrachten (werkstukken, praktijkonderdelen en practica) en handelingsdelen (verplichte opdrachten). In het PTA, dat elke leerling krijgt, kan een leerling en kunnen ook ouders per vak zien welke toetsen, praktische opdrachten en handelingsdelen meetellen voor het schoolexamencijfer. Bovendien geeft het PTA inzicht in wat er inhoudelijk van de leerling gevraagd wordt. Het gemiddelde schoolexamencijfer telt voor de helft mee voor het uiteindelijke examencijfer. Met andere woorden: het eindexamencijfer is een gemiddelde van het schoolexamencijfer en het cijfer dat de leerling heeft gehaald tijdens het eindexamen. Dit eindexamen wordt ook wel Centraal Schriftelijk Examen genoemd (CSE).

1.2 Wat is examenvrees?

Om antwoord te geven op die vraag is het misschien goed eerst in te gaan op de vraag wat *geen* examenvrees is. Een leerling die tijdens de lessen geen aantekeningen maakt, zijn huiswerk niet serieus neemt, werkstukken niet inlevert en zijn vrije tijd op het voetbalveld doorbrengt, kan zich terecht zorgen maken voor het examen. Deze leerling kan uiteindelijk zeer gespannen aan het examen beginnen. Niet omdat hij twijfelt, maar omdat hij voelt dat hij het verpest heeft voor zichzelf. We spreken in dat geval van *terechte angst*. Er is reden om bang te zijn, want je hebt zelf de risico's opgezocht. Examenangst is ook niet de term die we gebruiken voor leerlingen die in balans het jaar doorbrengen, een gezonde werkhouding hebben en tijdens het examen in mei een verhoogde spanning hebben, inclusief een hogere hartslag dan

normaal. In dat geval is er sprake van *gezonde spanning*. Het is gezond om na vier, vijf of zes jaar voorbereiding spanning te hebben als je een periode gaat afsluiten.

Bij examenangst is er iets anders aan de hand. Het zijn de leerlingen die, tegen de verwachtingen in, door een angstreactie niet in staat zijn de hersenen te laten doen wat ze kunnen doen. De zenuwen hebben invloed op het kenniscentrum van de leerling. Er ontstaat kortsluiting waardoor de leerling niet in staat is de juiste laatjes te openen op het goede moment.

Laten we de spin uit de inleiding er eens bij halen als voorbeeld. Als je een vogelspin ziet en je zet deze op je arm om er vervolgens hard op te drukken waardoor deze in het nauw komt, mag je spreken van een *terechte angst*. Hoewel de beet zelden dodelijk is, zal de spin in het nauw wel degelijk kunnen bijten.

Als je een vogelspin op je arm zet en je kijkt het beest recht in de ogen waardoor je je hartslag wat hoger voelt worden en je ademhaling als onrustig ervaart, is er sprake van *gezonde spanning*. Het is de kick van het idee dat je dit beest op je arm gedooft, een kick waar je een paar uur later vol energie over vertelt aan je vrienden.

Als je op de kermis van je spinnenangst af wilt komen en je kijkt gillend en huilend naar al die beesten waardoor je eigenlijk niet meer volledig grip hebt op je gezonde verstand, dan is er sprake van *examenangst*. De in de praktijk ongevaarlijke situatie neemt de regie over van je hersenen.

Examenangst ontstaat dus in veilige situaties die door een individu als onveilig beoordeeld worden. Overigens is deze vorm

van angst niet alleen toe te schrijven aan leerlingen die examen doen op het vmbo, havo of vwo. Ook in bedrijven kan een promotie afhangen van een eindtest. Rijexamens bezorgen veel mensen een teveel aan stress, meer dan de helft van de kandidaten zakt de eerste keer. Het examen is een eindoordeel waaraan veel waarde wordt toegekend. Door die stevige betekenis is het probleem examenangst serieuzer en omvangrijker dan bij faalangst. De leerling met examenangst geeft een stevige betekenis aan het examen en gelooft in een omvangrijke catastrofe die dreigt als het mis gaat.

Sommigen hebben spanning juist nodig om goed te presteren, denk bijvoorbeeld aan topsporters. Sprinters in het schaatsen balanceren voortdurend tussen de juiste spanning die zorgt voor de meest explosieve start en te veel spanning waardoor een misstap wordt gemaakt. Zo is er het verhaal over een schaatser die voortdurend viel in de bochten als de spanning hem te veel werd en op een gegeven moment de bochten niet meer keihard durfde in te gaan. De angst om te mislukken gaat dan overheersen. Dat lijkt bij examenkandidaten die bezwijken onder de spanning ook te gebeuren. De angst om te mislukken overheerst en mislukken mag niet. Tijdens het examen slaat de leerling dicht. Maanden voor het examen zijn ze daar eigenlijk al bang voor, het examen beheerst het dagelijks leven. De spanning die gezond is en prestaties verbetert, slaat om in ongezonde spanning die prestaties doet verminderen.

Een definitie van examenvrees zou kunnen zijn: de angst om op het examen te mislukken, waardoor het normale denken geblokkeerd wordt en lagere resultaten worden behaald dan verwacht mag worden.

1.3 Examenvrees en faalangst

Examenvrees kun je met faalangst vergelijken. Alleen bij examenvrees staat maar een ding centraal: het examen! En eigenlijk ook nog iets anders: het afronden van een bijzondere periode in het leven en het zetten van nieuwe stappen in een zelfstandigheidsontwikkeling. Daarover meer in hoofdstuk 3. Deze twee gegevens maken de examenvreeskandidaat zo bijzonder.

Angst is gezond!

Bij zowel faalangst als examenvrees gaat het om angst. Angst hoort bij mensen. Zonder angst is er geen leven. Angst is een gezond gevoel dat ons waarschuwt voor een dreigend gevaar en het maakt ons lichaam klaar om daar iets tegen te doen. Zonder angst zouden we helemaal geen gevaren zien: gewoon oversteken zonder te kijken, gewoon van te hoge hekjes afspringen. Er is een mooi lied/gedicht van Harrie Jekkers over de dood en het eeuwige leven waarin mensen steeds gekkere dingen gaan doen en angst niet meer bestaat, van vechten met leeuwen en krokodillen tot het springen in ravijnen. Angst is dus nodig en gezond, anders zouden we onverantwoorde risico's nemen. Dat is niet alleen van deze tijd; als we ver terug in de tijd gaan, naar de oertijd, was angst absoluut noodzakelijk om te overleven. Wie toen een grommend roofdier op zich af zag komen, moest zonder na te denken hard weg kunnen rennen of de aanval kunnen openen. In zo'n situatie is onmiddellijk samengebalde energie nodig en daar zorgt het lichaam voor.

Bij gevaar kan het lichaam op drie manieren reageren: vechten, vluchten of verstijven. Voor alle drie moeten de spieren met-