

Tien tips voor studenten met studiestress

Doen	Niet doen
1. Probeer zo goed mogelijk de zwaarte van de studietaken te bepalen. Wat moet je doen en hoe moeilijk is dat?	1. De studie zien als een grote berg werk die je dreigt te vermorzelen
2. Bepaal hoeveel tijd je nodig hebt en hoeveel tijd je feitelijk hebt	2. Zonder nadenken gaan zwoegen en het beste er van hopen
3. Maak een overzicht van al je studie- en vrijetijdsactiviteiten en stel prioriteiten	3. Blindelings aan de slag gaan met het voornemen alleen maar te willen studeren
4. Bepaal zo goed mogelijk wat je aankunt en wat je moet laten schieten	4. Onderschatting van jezelf ('ik kan het toch niet') of overschatting ('het MOET kunnen')
5. Maak een goed werkplan, vindt een goede werkplek en schuif gepeiker even opzij om er later over te praten	5. Vage plannen zonder tijdschema of voldoende tijd om uit te rusten, een werkplek met veel afleiding en veel zelfverwijt
6. Begin met haalbare deeltaken	6. Te veel hooi op je vork nemen
7. Spoor de oorzaak op als iets niet lukt. Vergelijk nogmaals de zwaarte van de taak met wat jij aankunt.	7. Als iets niet lukt verzanden in schuldgevoel en gepeiker
8. Wissel dingen die je MOET af met dingen die je WILT. Zorg voor voldoende ontspanning aan het eind van een studiedag	8. Alleen maar bezig zijn met dingen die MOETEN, te lange dagen maken
9. Als je zakt voor een tentamen, bedank je dan dat het niet leuk is, maar dat er volgende kansen zijn en je kunt leren van je fouten	9. Denken dat zakken voor een tentamen een absolute ramp is
10. Besef dat het opbouwen van een studieschuld vervelend is, maar dat je deze ook weer af kunt lossen	10. Denken dat een studieschuld ondragelijk is