

Tien tips bij tentamenproblemen

Zie ook [Examenstress, wat doe je eraan?](#)

Doen	Niet doen
1. Begin op tijd en werk regelmatig	1. Uitstellen tot het laatste moment
2. Bereid je goed voor en besteed ruim genoeg tijd aan het tentamen	2. Achter elkaar doorwerken of extreem veel tijd aan het tentamen besteden
3. Ga tijdens de voorbereiding geregeld na hoe je er voor staat en bouw zo vertrouwen in jezelf op	3. Voortdurend twijfelen aan je capaciteiten en de kwaliteit van je voorbereiding
4. Stop op tijd met de voorbereiding, zodat je uitgerust op het tentamen kunt verschijnen	4. Doorgaan tot het allerlaatste moment
5. Besef dat spanning bij een tentamen hoort en de prestaties niet negatief beïnvloedt	5. Denken dat spanning betekent dat je gaat zakken
6. Als op een tentamen blijkt dat je 70% goed kent, dan is dat genoeg	6. Alles moeten weten en als dat niet lukt, denken dat je niets weet
7. Op een tentamen moet je nadenken, dat kost inspanning en tijd	7. Als je iets niet meteen weet, dit interpreteren dat je het absoluut niet weet
8. Pak het tentamen strategisch aan	8. Ondoordacht te werk gaan en het beste er maar van hopen
9. Richt je aandacht op het tentamen. Daarna pas kan je over van alles en nog wat nadenken	9. Piekeren op het tentamen ('ik kan het niet', 'had ik maar...')
10. Evalueer na afloop hoe het ging. Leer van je fouten	10. Meteen alles maar vergeten. Niet leren van fouten omdat je vindt dat je geen fouten mag maken.