

## TEST EINDEXAMENVREES

Als je vermoedt dat een leerling last heeft van eindexamenvrees, dan kun je samen met de leerling de onderstaande vragenlijst invullen.

Altijd = 2 punten

Soms = 1 punt

Nooit = 0 punten

<b>1. De nacht voor een PTA-toets kan ik van de zenuwen maar hoogstens vijf uur slapen</b>	
--	--

<input type="radio"/>	'Altijd'
-----------------------	----------

<input type="radio"/>	'Soms'
-----------------------	--------

<input type="radio"/>	'Nooit'
-----------------------	---------

<b>2. 's Morgens voor een PTA-toets kan ik door de spanning niet ontbijten</b>	
--	--

<input type="radio"/>	'Altijd'
-----------------------	----------

<input type="radio"/>	'Soms'
-----------------------	--------

<input type="radio"/>	'Nooit'
-----------------------	---------

<b>3. Bij het maken van een PTA-toets kan ik de eerste tien minuten door de spanning niet op gang komen</b>	
---	--

<input type="radio"/>	'Altijd'
-----------------------	----------

<input type="radio"/>	'Soms'
-----------------------	--------

<input type="radio"/>	'Nooit'
-----------------------	---------

<b>4. Vooraf denk ik dat ik een PTA-toets slecht ga maken</b>	
---	--

<input type="radio"/>	'Altijd'
-----------------------	----------

<input type="radio"/>	'Soms'
-----------------------	--------

<input type="radio"/>	'Nooit'
-----------------------	---------

<b>5. Ik vind het moeilijk om complimenten van anderen te ontvangen</b>	
---	--

<input type="radio"/>	'Altijd'
-----------------------	----------

<input type="radio"/>	'Soms'
-----------------------	--------

<input type="radio"/>	'Nooit'
-----------------------	---------

**6. De uren voor een PTA-toets heb ik last van lichamelijke klachten, zoals hoofd- of buikpijn**

<input type="radio"/>	'Altijd'
<input type="radio"/>	'Soms'
<input type="radio"/>	'Nooit'

**7. Veel mensen vinden dat er bij mij meer inzit dan er bij toetsen uit komt**

<input type="radio"/>	'Altijd'
<input type="radio"/>	'Soms'
<input type="radio"/>	'Nooit'

**8. Als iemand kritiek op mij heeft voel ik me ellendig**

<input type="radio"/>	'Altijd'
<input type="radio"/>	'Soms'
<input type="radio"/>	'Nooit'

**9. Bij een mondeling PTA-toets kan ik soms van de spanning geen woord uitbrengen**

<input type="radio"/>	'Altijd'
<input type="radio"/>	'Soms'
<input type="radio"/>	'Nooit'

**10. Tijdens het maken van een toets komt het voor dat ik helemaal niets meer weet, wat ik juist daarvoor heel goed kende**

<input type="radio"/>	'Altijd'
<input type="radio"/>	'Soms'
<input type="radio"/>	'Nooit'

**Uitslag****Vijf punten of minder:**

Er is sprake van een normale spanning, die nu eenmaal bij het maken van PTA-toetsen of examens hoort. Niks aan de hand!

**Van zes tot negen punten:**

De mentor kan met een goed gesprek met de leerling waarschijnlijk al veel spanning wegnemen.

**Van elf tot vijftien punten:**

Een examenvreestraining in een groep gaat zeker helpen.

**Vijftien tot twintig punten:**

Ook dan kan een examenvreestraining in een groep helpen. Daarnaast is individuele begeleiding van de mentor of een andere deskundige wellicht een belangrijke aanvulling!