

EKSAMENSTRES IN HUIS

WAT IS DIE GROOTSTE UITDAGINGS VIR TIENERS VOOR EN TYDENS EKSAMENS?

- Skrik te laat wakker met voorbereiding, kom agter hulle het nie alle notas nie.
- Druk a.g.v. te min tyd vir voorbereiding
- Eksamentegnieke ... hoe leer ek 'n spesifieke vak bv. inhoudsvakke soos Geskiedenis, Lewenswetenskap en ander vakke bv. Rekeningkunde, Wiskunde ens.
- Druk om te presteer, antisipeer dat hulle onderwysers en ouers sal teleurstel – voldoen nie aan hulle verwagtinge nie en raak angstig en paniekerig.

Indien die tieners nie gehelp word om die eksamentyd reg te bestuur nie, kan hulle op die lang duur simptome van depressie ontwikkel.

WAT IS DIE EERSTE STAP WAT DIE TIENERS MOET NEEM?

- Maak seker jy weet presies waaroor jy skryf en dat jy al die aantekeninge het.
- Identifiseer afdelings van die werk wat jy nie verstaan nie en vra hulp by die onderwyser of klasmaats wat daardie afdeling van die werk verstaan.
- Eksamenrooster: wanneer skryf jy, hoeveel vraestelle vir 'n spesifieke vak, tydsduur ens. – 'n mens wil nie verrassings kry wanneer jy reeds gespanne is nie.

WAT KAN DIE TIENERS DOEN SODAT HULLE HULLE VOORBEREIDINGSFASE DIE BESTE BENUT?

1. Eet reg en slaap genoeg

- Eet reg – begin met 'n goeie ontbyt, vars vrugte, groente, graankosse, eerder as kitskos, te veel soetgoed, gaskoeldranke, ens.
- Slaap genoeg – veral voor 'n vak waar baie berekeninge gedoen word, herroep van feite

WAT VAN KALMEERMIDDELS, ENERGIEDRANKIES, GOED WAT JOU LAAT “WAKKER” BLY

Bly weg! Medikasie vir spanning ens. moet net gebruik word wanneer dit deur 'n mediese dokter voorgeskryf word, selfs nie eers homeopatiese middels nie.

2. Rus genoeg tussenin

- Besluit hoe lank jou leersessies is bv. 45 minute en 'n 10 minute ruskans
- Gee jou brein 'n ruskans en kry genoeg oefening bv. stap, fietsry, speel met jou hond.
NB moenie in die vertrek waar jy studeer bly en bv. na musiek luister, op Facebook gaan nie, gaan buitentoe en kry vas lug.
- As jy gestres raak en nie 'n blaaskans kan vat nie, doen strekoefeninge terwyl jy leer.
- Mini-belonings – wanneer jy met 'n sekere gedeelte klaar is, kan jy koffie drink, 'n game speel ens. Maar ... hou dan by jou tydskedule!

3. Jou 'game plan'

- Studierooster – hoeveel tyd het jy en verdeel die werk dienooreenkomstig, laat tyd toe om weer deur die werk te gaan bv. hoofpunte van inhoudsvakke, formules vir Natuurwetenskap, ens.
- Wees realisties met hoeveel werk jy tydens 'n leersessie kan baas raak.
- Hou by 'n roetine bv. eet en slaap elke dag op dieselfde tye sover dit moontlik is.
- Sit die selfoon weg. Sit die klank af, nie eers op vibrasie nie.
- Fokus op die eksamen. Dis nie die tyd om liefdesprobleme of onmin met vriende te hanteer nie.

HOE BELANGRIK IS DIE PLEK WAAR DIE TIENERS STUDEER?

- 'n Stil omgewing; wees versigtig om in 'n “nuwe” omgewing te leer – vreemde geluide sal jou aandag aftrek.
- Werk by 'n groot genoeg oppervlak vir boeke, notas, ens. wat jy moet gebruik.

- Kry alles wat jy verder nodig het bv. skryfbehoeftes, ordentlike lig om by te studeer

DIS EKSAMENDAG. WAT KAN 'N MENS DOEN OM RUSTIG TE BLY VOORDAT JY BEGIN SKRYF?

- Eet ontbyt.
- Wat het jy nodig bv. sakrekenaar, meetkunde toestel, genoeg penne met genoeg ink, potlode ens.
- Gaan toilet toe voor die tyd.

DIE VRAESTEL WORD UITGEDEEL EN DIE SPANNING LOOP HOOG. WAT NOU?!

- Fokus op jou asemhaling, wees rustig en fokus op dit wat jy nou moet doen.

EN WANNEER JY DIE VRAESTEL GEKRY HET?

- Wanneer jy die vraestel kry, "scan" daardeur om te sien wat gevra word.
- Merk die vrae waarvan jy die antwoorde ken en doen hulle eerste. Laat genoeg ruimte vir die vrae wat jy later gaan beantwoord.
- Moenie te veel tyd spandeer op die moeilike vrae nie.

NOU LEES JY DIE VRAAG. WAT IS BELANGRIK WANNEER EK DIE VRAAG BEGIN ANTWOORD.

- Maak seker jy weet wat gevra word. Onderstreep die kernwoorde.
- Hoeveel punte word toegeken? Dit sal bepaal hoeveel jy moet skryf.
- Trek 'n kruis deur die nommer van die vrae wat jy klaar beantwoord het. Dit sal help dat jy nie 'n vraag per ongeluk uitlaat nie.

HOE KAN OUERS HULLE KINDERS TYDENS DIE EKSAMEN ONDERSTEUN?

1. Wees daar vir jou kind
 - Probeer die omgewing so rustig moontlik hou.
 - Moenie heel tyd op hulle "case" wees nie.
 - Help jou kind met 'n studierooster indien hy sukkel om dit op sy eie te doen.
 - Moenie hulle belas met huistake wat later gedoen kan word nie.
 - Moenie jou kind met ander in die klas vergelyk nie.
2. Sorg vir ordentlike maaltye.
3. Moenie aanvaar dit gaan goed met jou kind nie. Wees fyn ingestel. [‘n Seun in ‘n privaatskool wat a.g.v. die akademiese druk angs ontwikkel het is onlangs a.g.v. selfdood oorlede.]
4. Tree vroegtydig op en kry hulp wanneer jy sien jou kind kan nie die druk op sy eie hanteer nie.

WAT VAN OUERS WAT SELF NIE DIE EKSAMENSTRES KAN HANTEER NIE?

Ouers moenie probeer om die kinders teen die stres en angs te beskerm nie. Wys hulle eerder hoe om dit te hanteer. Die stres en angs kan help dat die kinders vroeër met hulle voorbereiding begin om gereed te wees vir die skryf daarvan.

Ouers moenie hulle stres en vrese op die kinders projekteer nie. Hulle moet self besluit wat hulle kan doen om self minder gestres te wees om in staat te wees om dit vir die kinders in die eksamentyd 'n rustige(r) te tyd te maak.