

## **10 TIPS VOOR LEERLINGEN**

1. Denk niet dat je de enige bent met faalangst.
2. Stel jezelf realistische, haalbare doelen.
3. Pak je faalangst aan met je verstand.
4. Zoek bij zwakke prestaties voornamelijk naar oorzaken die bij jezelf liggen én waaraan je iets kan doen.
5. Zoek bij goede prestaties voornamelijk naar oorzaken bij jezelf.
6. Denk niet dat iets pas goed is als het perfect is en dat mislukken nooit mag.
7. Gebruik plannen om je tijd in te delen.
8. Tracht precies te weten te komen wat van je verwacht wordt voor toetsen en examens.
9. Zorg voor een goede lichamelijke conditie.
10. Doe geregeld ademhalingsoefeningen om je te ontspannen.