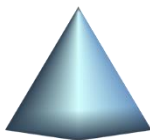

EKSAMEN- EN TOETSANGS PROGRAM

BASICS FIRST

BOV OP 'N GESONDE BASIS



www.basicsfirst.co.za

Het my kind eksamen- of toetsangs?

Indien hy/sy van die volgende simptome ervaar, is eksamen-/ toetsangs waarskynlik die oorsaak:

- Doen skielik swakker as voorheen
- Doen onverklaarbaar swakker in wiskunde, wetenskap of rekeningkunde as ander vakke
- Verstaan die meeste werk, maar kan tydens 'n toets of eksamen skielik nie onthou nie
- Ervaar fisiese simptome soos asem en/of hartklop wat jaag, sweterigheid, koue of natgeswete hande, hande wat bewe tydens toetse en/of eksamens

Eksamen-/toetsangs verhoed kinders om na hulle potensiaal te presteer, dikwels ten spyte van ekstra klasse en/of goeie voorbereiding.

Daar kan wel iets aan eksamen- of toetsangs gedoen word! Kontak ons vir 'n afspraak in Centurion.

Kontak Jan: 071 671 9363

navrae@basicsfirst.co.za

www.basicsfirst.co.za

Wat is eksamen-/toetsangs?

Dit is 'n fisiese, intellektuele en emosionele angsreaksie wanneer die leerder druk ervaar, wat die leerder lamlê en keer om na sy/haar potensiaal te presteer.

Dit maak nie saak of die angs volgens 'n objektiewe waarnemer geregverdig is of nie – dit het steeds die effek om die leerder fisies, intellektueel en emosioneel lam te lê wanneer hy/sy onder druk verkeer.

Druk kan byvoorbeeld kom van:

- Sy/haar vrees om weer swak te doen
- Negatiewe assosiasies met die vak (bv. vorige swak uitslae, onaangename herinneringe soos voorvalle of konflik met familie, onderwysers of ander leerders, of selfs assosiasies met oënskynlik onverwante ervarings)
- Slegte verwagtings (om watter rede ook al, en dit kan op werklikheid of op subjektiewe en negatiewe persepsies gebaseer wees)
- Werklike, eksterne druk of persoonlik geskepte druk
- Emosionele reaksie op sy/haar assosiasies met die vak, soos die besef dat 'n goeie uitkoms in die vak belangrik is

Wat doen *Basics First* se eksamen/toetsangs program?

- Identifiseer die snellers wat die leerder se angs "aanskakel"
- Die leerder leer tegnieke om die snellers te herken, te hanteer en so die angs te voorkom
- Die leerder leer tegnieke om tydens 'n toets/eksamen van 'n vries of "*blank*" te herstel en *angsvry* voort te gaan
- Die leerder leer hoe om vraestelle te hanteer en al die punte wat binne sy/haar bereik is, in te samel
- Hersien studiemetodes vir die vak sodat die leerder met selfvertroue kan voorberei om na potensiaal te presteer

Hierdie is 'n program wat met die spesifieke leerder as individu werk, en tipies in ses na sewe sessies afhandel.

Na 'n suksesvolle program is die leerder meer selfversekerd, meer ontspanne, meer gemotiveerd en toegerus om sy/haar angs snellers te herken en hanteer voor dit 'n toets ontspoor, en ook om te herstel indien hy/sy die spreekwoordelike "*blank*" sou oorkom tydens 'n eksamen/toets.
