

Er ligt een enorme druk op het maken van belangrijke toetsen. Je wilt graag overgaan, docenten geven aan dat je toch echt heel goed moet leren om een voldoende te halen, je omgeving is ook veel bezig met jou prestaties, kortom: niet zo vreemd dat sommige leerlingen behoorlijk gestrest kunnen raken wanneer er een belangrijke toets voor de deur staat.

Stress op zich is niet erg, iedereen heeft er wel eens last van. Bovendien kan een stukje gezonde spanning er juist voor zorgen dat je je goed voorbereidt en dat je tijdens de toets beter presteert dan wanneer je geen spanning had gehad. Het kan je echter ook flink in de weg zitten: slechter slapen, bang zijn dat je het niet gaat halen, gespannen spieren, ga zo maar door. Dit soort klachten kunnen er juist voor zorgen dat je een toets minder goed maakt dan wanneer je niet zo gespannen was geweest.

Wat kan je doen tegen dit soort klachten? Je wilt natuurlijk niet dat de spanning tijdens je toets de overhand gaat nemen. Daarom kan je ter voorbereiding van je toets naast het leren ook tijd besteden aan ontspanningsoefeningen. Ontspanningsoefeningen kunnen ervoor zorgen dat je je ademhaling onder controle krijgt, je spieren losmaakt en/of je hoofd weer even tot rust komt.

Hieronder staan verschillende ontspanningsoefeningen onderverdeeld in 3 categorieën: ademhalingsoefeningen, fysieke (= lichamelijke) oefeningen en mentale (= geestelijke) oefeningen. Daarnaast staat er nog wat uitleg over de werking van (rustgevend) muziek. Ieder mens is namelijk anders: de één wil graag concrete oefeningen, de ander vindt de meer 'zweverige' oefeningen juist prettig. Probeer wat oefeningen uit en kom er achter welke oefeningen voor jou goed werken! Dit soort oefeningen vergen echter wel wat oefening, je kan dit niet altijd gelijk in één keer. Probeer daarom in de aanloop naar je toets iedere dag, bijvoorbeeld voor het slapen gaan, een oefening te doen. Op die manier maak je de oefening jezelf eigen, en wordt het makkelijker om ook in spannende situaties zoals op het toets de oefening te doen.

Als je het lastig vindt om helemaal zelf de oefeningen te doen, dan kan je ingesproken versies van de oefeningen vinden op het internet. Websites waarop je deze oefeningen kunt vinden staan hieronder.

<http://www.mbcttrainingen.nl/audiobestanden.html>

<https://www.ggzdrenthe.nl/service/ontspanningsoefeningen/>

<http://in-balans-met-onrust.blogspot.nl/2011/03/ontspanningsoefeningen.html>

<http://hetvoetlicht.nl/cd.htm>

Voordat je begint:

Bij het doen van ontspanningsoefeningen is je omgeving en je houding belangrijk. Zeker wanneer je voor het eerst ontspanningsoefeningen doet, is het belangrijk dat je op een rustige plaats zit, bijvoorbeeld je slaapkamer.

Ga rechtop zitten, zet je beide voeten op de grond, en ontspan je schouders. Sluit je ogen of richt je ogen op één punt, zodat je niet wordt afgeleid door kleuren of beelden om je heen. Als je de oefening nog niet zo goed kent, houd dan de tekst erbij, zodat je weet wat je moet doen.

1. Ademhalingsoefeningen

Een goede ademhaling is bij alle ontspanningsoefeningen belangrijk. Wanneer je namelijk op de juiste manier ademhaalt, wordt het gemakkelijker voor je lichaam om te ontspannen. Bovendien is een snelle adem één van de eerste tekenen van stress. Als je dat onder controle krijgt, is de kans kleiner dat je ook daadwerkelijk in paniek raakt. Daarom bestaat het eerste deel van de ontspanningsoefeningen uit ademhalingsoefeningen. Bij alle ontspanningsoefeningen is een rustige en regelmatige adem belangrijk, daarom zal je zien dat aan het begin van de meeste ontspanningsoefeningen nog even teruggekeerd wordt naar de buikademhaling.

1.1. Buikademhaling

Leg je hand (of beide handen) op je onderbuik. Adem door je neus in 4 tellen in, en voel dat je buik een stukje naar voren komt. Gebeurt dit niet, probeer dan met je ademhaling je buik naar voren te duwen. Houd je adem een tel vast, en adem dan door je neus of mond in 4 tellen uit. Voel hierbij dat je buik weer langzaam terug naar binnen gaat.

Het is belangrijk dat je oplet dat je borstkas niet teveel naar voren gaat tijdens het ademen, dat betekent namelijk dat je adem te 'hoog' zit, je ademt dan niet door je buik.

Herhaal de oefening vijftien keer, en blijf voelen hoe je buik naar voren gaat en weer terug, tijdens het ademhalen.

Wanneer dit lukt, kan je proberen de oefening te herhalen zonder hierbij te tellen. Zoek je eigen tempo in het ademhalen, wat voor jou prettig is, maar blijf erop letten dat je buik naar voren gaat bij het inademen.

Je kunt deze oefening ook liggend doen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan. Door te focussen op je adem word je rustiger en zal je meer ontspannen. Je kunt deze oefening echter ook doen voordat je begint aan je toets. Ook tijdens de toets, als je merkt dat je meer gespannen wordt, kan je even een paar minuten stoppen en je focussen op je ademhaling, zodat je daarna weer rustiger verder kunt werken.

1.2. Adem laten stromen

Als je de buikademhaling goed onder de knie hebt, kan je meer oefeningen gaan doen gericht op je ademhaling. Bij deze oefening is het belangrijk dat je je niet alleen richt op het goed ademhalen, maar dat je ook probeert (negatieve) gedachten minder invloed te laten hebben, door je telkens weer te focussen op je ademhaling. Je ademhaling wordt op die manier een soort 'ankerpunt' om in het hier en nu te blijven, en jezelf niet te verliezen in negatieve gedachten.

Herhaal eerst even kort de buikademhalingsoefening. Wanneer je een prettig ritme in je ademhaling hebt gevonden, ga je met heel je aandacht naar het stromen van je adem. Volg je adem door je neus, naar je longen, je buik, en weer terug naar buiten. Je kunt je voorstellen dat je adem als een rivier naar binnen stroomt, een reis door je lichaam maakt en weer terug naar buiten stroomt, altijd in een gelijkmatig tempo.

Je zult merken dat er telkens gedachten opkomen, dat is ook niet erg. Laat ze er zijn, benoem ze even, en keer met je aandacht weer terug naar de stroming van je ademhaling. Je zult tijdens de oefening meerdere keren afdwalen met je gedachten, maar telkens als je dit merkt breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Op die manier kom je weer terug in het hier en nu, zonder dat je verstrikt raakt in je gedachten.

2. Fysieke oefeningen

Fysieke (= lichamelijke) oefeningen zorgen ervoor dat je spieren minder gespannen worden, en dat je leert te voelen hoe een ontspannen lichaam voelt. Tijdens periodes van stress zijn je spieren vaak gespannen, wat je kunt merken aan pijnlijke spieren (nek/rug), hoofdpijn of een onrustig gevoel in je lichaam.

2.1. Progressieve spierontspanning

Tijdens deze oefening ga je één voor één iedere spiergroep in je lichaam gedurende 5-7 seconden aanspannen, en daarna weer ontspannen.

Adem een aantal keer rustig door je buik, en probeer deze rustige ademhaling de hele oefening door aan te houden, ook als je spiergroepen aanspant.

Begin de oefening bij je tenen en voeten. Krul je tenen op, en span je spieren in je tenen en voeten zo hard mogelijk aan. Voel hoe je voeten aangespannen zijn, en wat dat met je voeten doet. Laat ze daarna los, en voel het verschil. Misschien voel je warmte of prikkeling, of iets anders. Benoem dat ook voor jezelf.

Vervolgens ga je naar je kuiten en bovenbenen. Trek je benen op (als je zit), en span al je spieren in je benen aan. Houd dit even vast, en voel weer hoe je benen aanvoelen. Vervolgens laat je je spieren weer los, en kijk je wat het verschil is.

Daarna ga je naar je bilspieren. Je spant ze aan, houdt dit even vast, en laat dan weer los. Blijf letten op het verschil in gevoel tussen spannen en ontspannen.

Ga met je aandacht naar je buik, trek je buikspieren naar binnen, en houdt ze even aangespannen. Daarna laat je weer los.

Ga dan naar je rugspieren, span ze aan, houdt het even vast, en laat ze weer los.

Strek daarna je beide armen voor je uit, maak een vuist en span de spieren van je boven- en onderarmen ook aan. Ontspan vervolgens je armen, laat ze weer langs je lichaam hangen, en kijk wat het verschil is.

Tenslotte ga je naar je gezicht. Span alle spieren in je gezicht aan. Het kan helpen om hierbij bijvoorbeeld een boos gezicht te trekken. Ontspan daarna je gezicht. Je kaakspieren, ogen, en nek. Voel weer wat het verschil is.

Ga tot slot met je aandacht naar alle spiergroepen die je hebt aangespannen, en voel hoe je lichaam nu voelt. Schudt je ledematen even, en kijk of er nog spanning is, of dat de spanning verminderd is.

2.2. Losmaken van je gewrichten

Deze oefening maakt je spieren en gewrichten losser, zodat de doorbloeding van je spieren beter wordt, en het gemakkelijker wordt om weer te ontspannen. Bij deze oefening is het belangrijk dat je staat.

Je gaat met licht gebogen knieën staan. Let erop dat je genoeg ruimte om je heen hebt, zodat je je vrij kunt bewegen. Als je schoenen met een hak aan hebt, trek ze dan even uit. Voel hoe je lichaam nu aanvoelt, gespannen, deels gespannen, ontspannen, en benoem dat even voor jezelf.

Begin dan met het losschudden van je hoofd en je nek. Schud je hoofd naar alle kanten op, en houd dat even vol.

Ga dan naar je polsen, en schud ze los. Vervolgens je ellebogen, schoudergewrichten, draai je schouders alle kanten op.

Buig dan je bovenlichaam wat naar achteren en naar voren.

Vervolgens ga je naar je heupen en bekkengewricht, en je schudt ze naar voren en achteren, naar links en naar rechts.

Leun dan even op een tafel of stoel, en schud eerst je rechterbeen naar voren en achteren. Doe je knie omhoog en draai rondjes vanuit je lies. Vervolgens ga je met je onderbeen naar voren en achteren zwaaien en rondjes draaien. Daarna doe je hetzelfde met je voet.

Herhaal dit ook voor je linkerbeen, linkerknie en linkervoet.

Tot slot schud je nog even je hele lichaam uit, en ga dan voelen hoe je lichaam aanvoelt en benoem dat.

3. Mentale oefeningen

Sommige mentale (= geestelijke) oefeningen worden gezien als 'zweverig'. Toch kan het goed zijn ze eens uit te proberen, misschien passen ze wel heel goed bij jou! Het idee achter deze oefeningen is dat je je gedachten even kunt verzetten, of kunt vervangen door prettige gedachten en gevoelens. Dat helpt weer bij het ontspannen, want bij prettige gevoelens ervaar je minder snel stress.

3.1. Visualisatie

Ook bij deze oefening begin je met een rustige en regelmatige ademhaling.

Wanneer je je ademhaling onder controle hebt, stel je je voor dat je aan de zee ligt. Het is een warme en zonnige dag, en je ligt te genieten van de warmte van de zon. Op de achtergrond hoor je het ruizen van de zee, spelende kinderen, pratende mensen. Je ziet het water aan komen rollen en weer terugtrekken, je ziet het zand en de schelpen, de wolken die voorbij drijven. Je ruikt de zilte lucht van de zee, zonnebrand, etensgeuren.

Voel de warmte van de zon op je huid, de handdoek, de strandstoel of het zand waar je op ligt, net wat je lekker vindt. Voel hoe je lichaam ontspannen is, want je hoeft helemaal niets, je kunt gewoon de hele dag daar blijven liggen als je dat prettig vindt.

Doe rustig aan en geniet van het gevoel. Neem de tijd om jezelf weer op te laden, om goed voor jezelf te zorgen. Kom dan langzaam weer terug naar de ruimte waar je je in bevindt, en voel wat deze oefening met je heeft gedaan.

Je kunt deze oefening ook met andere plaatsen doen. Misschien vind je het juist prettig om jezelf voor te stellen dat je aan het strand loopt terwijl de zon ondergaat, of terwijl het hard waait. Of misschien houd je meer van het bos en de geluiden, beelden en geuren die je daar kunt ervaren. Wees creatief, en bedenk je eigen visualisatie-oefening!

3.2. Ei-oefening

Deze oefening is gericht op het jezelf wapenen tegen negatieve gedachten. Wanneer je heel gespannen bent voor bijvoorbeeld een toets, zal je merken dat je geplaagd wordt door negatieve gedachten, zoals 'ik ga

het nooit redden', 'ik kan er maar beter mee stoppen', 'ik ben dom', et cetera.

Je begint deze oefening weer met een rustige en regelmatige ademhaling. Vervolgens sluit je je ogen, en stel je voor dat je in een groot, geel ei zit. Dat ei beschermt jou tegen negatieve invloeden. Negatieve invloeden van buitenaf, maar ook prikkels die ervoor zorgen dat jij negatief over jezelf denkt. Tijdens de oefening concentreer je je op de binnenkant van het ei. Door je concentratie zorg je ervoor dat het ei heel blijft, zodat je beschermd bent tegen de negatieve gedachten en prikkels. Richt je op de kleur, en het beschermde gevoel dat het ei je geeft.

Je zult merken dat dat in het begin nog niet lukt, het kost wat tijd voordat het je lukt om het ei niet te laten scheuren. Maar als dat gebeurt, richt dan al je concentratie op het weer heel maken van het ei. Wanneer je dat vijf minuten hebt gedaan, open je je ogen weer, en voel je hoe je je nu voelt.

4. Muziek

Je kunt ook het luisteren naar muziek gebruiken als ontspanningsoefening. Er zijn verschillende cd's verkrijgbaar, speciaal met rustgevende muziek en/of rustgevende geluiden. Muziek met een up-tempo of met tekst werken meestal niet zo goed als ontspanningsoefening, maar wie weet voor jou wel. Je kunt verschillende muziekstijlen uitproberen om te kijken wat voor jou rustgevend werkt. Voorbeelden van rustgevende cd's/nummers zijn hieronder te vinden:

<http://www.rust.nl/muziek/>

http://www.spirituelemuziek.nl/contents/nl/d86_muziek-met-natuurgeluiden.html

<https://itunes.apple.com/nl/artist/rustgevende-muziek/id451723512>