

TEST ANXIETY & TESTING TIPS

Test Anxiety is a type of performance anxiety, similar to an athlete feeling extremely nervous before a big game, or an actor getting stage fright in front of big crowds. When students suffer from test anxiety, they may experience the following symptoms on or before test days: feelings of worry, an upset stomach, a rapid heartbeat, or trouble sleeping the night before the test.

While test anxiety is very common in children, we, as caregivers, can have a positive impact to replace their fears with confidence and prepare them to succeed. Remind your child how much they are loved, that you believe in him/her, and that doing their best is all that matters. Here are some tips for caregivers to help their child cope with test anxiety.

SIGNS OF TEST ANXIETY

Feeling overwhelmed and worried about how you're going to do on a test.

Physical symptoms of anxiety,

such as headache, stomachache, nausea, sweating, nervousness, rapid heartbeat, and shortness of breath.

Negative thoughts, or thoughts that predict the worst. For example, "I never do good on a test, I will fail, so why bother to even try?"

Second guessing yourself. changing your answers often, or getting stuck.

TIPS TO REDUCE TEST ANXIETY

Preparation

- Develop good study habits.
- Start studying a few days prior to the test.
- Learn about test taking strategies.

Healthy Habits

- Get a good night's sleep.
- Eat a healthy breakfast.
- Exercise a few days leading up to the test.
- Do mild exercise the morning of the test.

Anxiety Awareness

- Notice signs that you are anxious prior to tests.
- Talk to a parent, teacher, or counselor about the test.
- Practice relaxation skills to calm the brain and body.

Practice these Tips and Skills with your student

CALMING AND RELAXATION SKILLS



ENCOURAGING SELF-TALK

Say to yourself, "I am prepared, I can do this" or "Everything I need to know is in my brain, I simply need to let it flow freely"

(Repeat three times every time you notice you feel anxious)



DEEP BREATHING

Deep breathing involves taking slow, deep breaths. Breathe in through the nose and exhale slowly through the mouth. While you breathe in imagine yourself breathing in calm, successful, and confident energy. Imagine breathing out worry, stress, and negative energy.

MUSCLE RELAXATION

Starting at your hands, tense your muscles for 3 seconds, and then relax completely. Work your way through all the muscles in your body until you've tensed and relaxed them all. This helps release tension and promote relaxation.



ENVISION SUCCESS

Help your student adopt a positive mindset by encouraging them to focus on their strengths and previous successes. Encourage them to visualize success and focus on positive outcomes.



ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y CONSEJOS PARA LOS EXÁMENES

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad escénica, similar a la que siente un atleta extremadamente nervioso antes de un gran partido, o a un actor que siente miedo escénico frente a grandes multitudes. Cuando los estudiantes sufren de ansiedad ante los exámenes, pueden experimentar los siguientes síntomas en los días del examen o antes: sensación de preocupación, malestar estomacal, taquicardia o dificultad para dormir la noche anterior al examen.

Si bien la ansiedad ante los exámenes es muy común en los niños, nosotros, como cuidadores, podemos tener un impacto positivo al reemplazar sus miedos con confianza y prepararlos para tener éxito. Recuérdale a su hijo/a cuánto lo ama, que cree en él/ella y que lo único que importa es hacer lo mejor que pueda.

A continuación se ofrecen algunos consejos para que los cuidadores ayuden a sus hijos a afrontar la ansiedad ante los exámenes.

SIGNOS DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Sentirse abrumado y preocupado por cómo le irá en un examen.

Síntomas físicos de ansiedad, como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, sudoración, nerviosismo, taquicardia y dificultad para respirar.



Pensamientos negativos, o pensamientos que predicen lo peor. Por ejemplo, "Nunca me va bien en un examen, reprobaré, así que ¿para qué molestarse siquiera en intentarlo?"

Segundo, adivinarte a ti mismo. cambiar sus respuestas con frecuencia o quedarse atascado.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Preparación

- Desarrollar buenos hábitos de estudio.
- Empieza a estudiar unos días antes del examen.
- Obtenga más información sobre las estrategias para tomar exámenes.

Hábitos saludables

- Ten una buena noche y duerme.
- Come un desayuno saludable.
- Haga ejercicio unos días antes de la prueba.
- Haga ejercicio suave la mañana del examen.

Conciencia de ansiedad

- Observe las señales de que está ansioso antes de los exámenes.
- Hable con un parent, maestro o consejero sobre el examen.
- Practique habilidades de relajación para calmar el cerebro y el cuerpo.

Practique estos consejos y habilidades con su estudiante

HABILIDADES PARA CALMARSE Y RELAJARSE



FOMENTAR EL DIÁLOGO INTERNO

Dígase a sí mismo: "Estoy preparado, puedo hacer esto" o "Todo lo que necesito saber está en mi cerebro, simplemente necesito dejarlo fluir libremente" (Repita tres veces cada vez que note que se siente ansioso)



RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda implica respirar lenta y profundamente. Inhale por la nariz y exhale lentamente por la boca. Mientras inhala, imagínese respirando energía tranquila, exitosa y segura. Imagínese exhalar preocupación, estrés y energía negativa.

RELAJACIÓN MUSCULAR

Comenzando por las manos, tensa los músculos durante 3 segundos y luego relájate por completo.

Abrete camino a través de todos los músculos de tu cuerpo hasta que los hayas tensado y relajado todos. Esto ayuda a liberar tensiones y promover la relajación.



VISUALICE EL ÉXITO

Ayude a su estudiante a adoptar una mentalidad positiva animándolo a concentrarse en sus fortalezas y éxitos anteriores. Anímelos a visualizar el éxito y centrarse en los resultados positivos.

