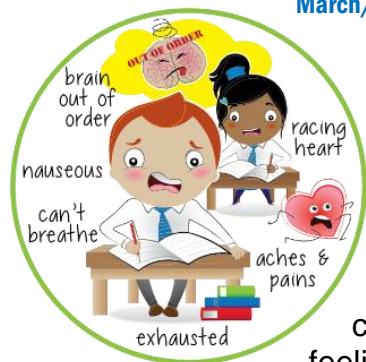


Helping Kids with Test Anxiety

March/April 2019



The STAAR is right around the corner. Unfortunately, testing may increase anxiety in your student. Test anxiety can prevent students from thinking clearly which makes it difficult to recall information.

Signs and symptoms of test anxiety include: **Physical signs** of butterflies, cold or clammy hands, headache, nausea, hot or cold, and/or a raised heart rate. **Emotional signs** include a feeling of hopelessness and pessimism, crying and/or fearing failure. **Cognitive signs** can include forgetting what they learned, trouble concentrating and/or a preoccupation with negative thoughts about test performance.

There are a few good practices for parents when a child experiences test anxiety.

- It is important to praise your child for facing challenges and then build upon their personal strengths. Some children like big loud exuberant praises others like a quiet pat on the back. Focus on building your child's confidence.
- Find avenues where your child can show they are good at something (music, arts, sports). Additionally, try to keep your fears to yourself and as best you can present a positive or at least a neutral description of a situation.
- Let your children know fear is normal. It is not helpful to laugh or minimize your child's fears.
- Walk your child through a few thought questions before big tests. Ask them how they are feeling.
- Ask them to share negative thoughts or emotions then ask them for evidence that supports those thoughts and feelings. Most of the time the evidence does not support anxious feelings. The child may be consumed by "What if I forget the answers" questions. Reframe and offer alternative positive thoughts to your child. Instead of "what if you forget the answers" ask "what if you take a deep breath and focus on what you can remember?" **Each time you reframe a negative thought or emotion you create an equally plausible positive possibility in your child's mind.**

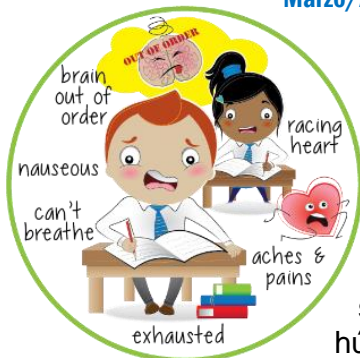
Simple ways to support your children though testing season is to make certain they:

1. receive adequate sleep
2. eat a healthy breakfast every day, and
3. remain positive about their academic endeavors.

For additional information regarding test anxiety, please contact our school counselor, Elsa Weick, elsa.weick@cfisd.net.

Ayuda a los niños con la ansiedad ante las pruebas

Marzo/Abril 2019



Las pruebas STAAR están a la vuelta de la esquina. Desafortunadamente, las pruebas le pueden aumentar la ansiedad a su estudiante. La ansiedad ante las pruebas puede evitar que los alumnos piensen con claridad, lo que dificulta recordar la información.

Los signos y síntomas de la ansiedad ante las pruebas incluyen: **signos físicos** como mariposas en el estómago, manos frías o húmedas, dolor de cabeza, náuseas, calor o frío, y/o un aumento del ritmo cardíaco. Los **signos emocionales** incluyen un sentimiento de imposibilidad y pesimismo, llanto y/o temor al fracaso. Los **signos cognitivos** pueden incluir olvidar lo que aprendieron, problemas para concentrarse y/o preocupación con pensamientos negativos sobre el resultado de la prueba.

Prácticas para padres cuando un niño experimenta ansiedad ante las pruebas.

- Es importante elogiar a su hijo por enfrentar los desafíos y fortalecer sus habilidades personales. A algunos niños les gusta que los elogien en grande, a otros les gusta una palmadita suave en la espalda. Enfócase en crear confianza con su hijo.
- Encuentre actividades en que su hijo pueda demostrar sus habilidades tales como (música, arte, deportes). Además, trate de no demostrarle sus temores y de la mejor manera posible, presente o describa cualquier situación de una manera positiva o al menos neutral.
- Hágale saber a sus hijos que el miedo es normal. No es bueno reírse o minimizar los temores de su hijo.
- Guíe a su hijo haciéndole preguntas de reflexión antes de las pruebas. Pregúntele cómo se siente.
- Pídale que compartan ideas o emociones negativas y luego pídale evidencias que apoyen esas ideas y sentimientos. La mayoría de las veces, la evidencia no respalda los sentimientos de ansiedad. El niño puede ser consumido con preguntas como "¿Qué pasa si se me olvidan las respuestas?". Replantee y ofrezca ideas alternativas que sean positivas. En lugar de "¿qué pasa si se te olvidan las respuestas", pregunte "¿qué pasa si respiras profundo y te concentras en lo que puedes recordar?" **Cada vez que replantea un pensamiento o emoción negativa crea una posibilidad positiva igualmente plausible en la mente de su hijo.**

Algunas formas fáciles con las que puede ayudar a su hijo durante la temporada de administración de pruebas es asegurándose que:

4. duerma una buena cantidad de tiempo
5. coma un desayuno saludable todas las mañanas, y
6. presente una actitud positiva respecto a sus empeños académicos.

Para más información sobre la ansiedad ante las pruebas, comuníquese con nuestra consejera escolar, Elsa Weick, elsa.weick@cfisd.net.