幫助子女管理測驗焦慮

什麼是測驗焦慮？

測驗焦慮是學生在試前或測驗期間或之後，因不肯定或害怕失敗而引起的不安和緊張。大部分學生在考試時都會有一定程度的焦慮。一點的焦躁其實可以激發學生學習和表現得好的。但是，焦慮一旦影響學生測驗：「忘記東西」、難以集中精神，以及/或限制他們清晰思考、吸收、記住或想起東西，就是需要注意的事情了。

測驗焦慮的身體表現：

- 緊張
- 胃痛或胃部不適
- 手發冷和黏濕
- 手心冒汗
- 發熱或發冷
- 頭痛
- 噁心
- 感到暈眩
- 失眠

測驗焦慮的情緒表現：

- 經常流淚或過度哭泣
- 感到憤怒和/或無助
- 易怒
- 變得很容易沮喪

幫助學生克服測驗焦慮的建議：

- 確保子女定時上學，這樣才能接觸考試涵蓋的所有課堂作業，以及參與老師提供的定時溫習時段。
- 如果學生一直完成課堂作業、家庭作業和指定的閱讀，以及參與定時的學習時段，就會更容易在考試表現良好。
- 維持健康的生活—幫助子女有充足睡眠、吃得好、有運動，有一些個人的非學習時間和合理的社交互動。
- 在家裡建立和維持一個日常作息時間，讓子女在正常上學日和測驗那個星期有充份休息。
- 跟子女聊天，鼓勵他們盡力而為。
- 做好應試準備—不要臨渴掘井，幫助子女培養良好學習習慣和良好的應試技巧。
- 幫助子女培養對應試的正面態度，幫助他們培養「可以做到的」態度。
- 建立幫助子女減低焦慮的精神習慣，教他們在非常焦慮時深呼吸，讓自己冷靜下來。
- 如果發覺子女過度焦慮或與同學互相比較，鼓勵子女「停止這想法」。

家長可以在考試日做些什麼幫助子女減少焦慮：

- 幫助子女在前一晚收拾好考試時需要的所有東西：原子筆、鉛筆、尺、橡皮、計算機等。
- 在考試前一晚做一些有趣的事，分散他們的焦慮，例如玩棋盤遊戲、看電影或玩球類活動。
- 設定鬧鐘，這樣子女就可以在試前安枕睡覺。
- 確保他們在考試當天吃健康的早餐，因為大腦需要大量能量去保持集中。食物例如蛋、燕麥片、新鮮水果和全麥土司都可以幫助大腦補充能量。避免含過多糖份和咖啡因的食物，例如汽水、曲奇餅和太肥膩的垃圾食物。

學生可以在考試日做些什麼幫助子女減少焦慮：

- 穿上舒適的衣物。
- 提早到達試場，做好準備和集中精神做好。
- 在前往考試前，與其他學生談及考試材料時要謹慎，特別是那些容易引起更多焦慮的。
- 正面想法：「我可以做得到的」、「我已準備好了」。
- 坐在試場一個最不易令人分心的位置。
- 試題開始分發時，慢慢深呼吸冷靜下來。
- 確保自己小心閱讀試卷上的任何指示。
- 全神貫注在考試上。
- 如果您在考試期間感到緊張，花幾分鐘冷靜下來，深呼吸或舒展身體。
- 如果考試很難，不要驚慌，只需集中精神完成你會做的，盡力做到最好，不要放棄。
- 考試結束後，獎勵自己一些特別的東西。

有嚴重測驗焦慮的學生可能令自己成績低降，而且很大可能會留級重讀一年，而且很明顯的不能發揮最大水準。測驗焦慮也可能與不同的事有關，例如自尊低落以至普通的焦慮。有一定程度的測驗焦慮是正常的，但是，如果問題持續，或這種症狀影響到學生在校的表現和普通日常運作的話，則是時候尋求專業協助了。

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.