

PAGSUPORTA SA *iyong* ANAK NA TEENAGER Sa TEST ANXIETY

Nakakasagabal ba ang anxiety sa kakayahan ng iyong anak na teenager na gawin ang kanyang pinakamahusay sa isang test? Nag-aalala ba siya na babagsak siya sa kanyang mga exam? Nakakaranas ba siya ng mga pisikal na sintomas tulad ng mabilis na tibok ng puso o sirang tiyan? Nagreklamo na siya'y sobrang anxious at sa gayon ay hindi niya natatandaan ang kanyang pinag-aralan?

Ang ilang anxiety ay makakatulong sa atin na maghanda at ginagawa nito tayong listo sa pag-iisip; pinahuhusay nito ang ating performance. Pero ang sobrang anxiety ay makakaapekto sa ating memorya at dahil dito'y maaari tayong magkamali; sa gayon ay nababawasan nito ang ating performance.



Bakit ganoon?

Ang test anxiety ng iyong anak na teenager ay maaaring pinalalala ng:

- Mga damdamin na siya'y hindi handa (o hindi nga siya handa)
- Mga ala-ala na dati siyang hindi mahusay sa mga test
- Mga hindi nakakatulong na pag-iisip at alalahanin
- Pressure mula sa pamilya (totoo man o hindi)
- Takot na bumagsak
- Hirap na matuto



Paano ka makakatulong

Makinig. Ang isa sa pinakamahirap na bagay tungkol sa pagiging anxious ay ang kasabay na karamdaman ng isolation at pagkabigo. Bigyan ang iyong anak na teenager ng space na kailangan niya upang ibahagi ang kanyang mga nararamdaman at mga inaalala. Subukang huwag pumasok kaagad at ayusin ang problema. Sa halip nito ay hayaan lamang ang iyong anak na teenager na magsalita nang magsalita.

Magkaroon ng empatiya. Ang pagpapakita ng empatiya sa pamamagitan ng pakikinig at pagseryoso sa sinasabi ng iyong anak na teenager ay isa sa pinakamabuting paraan upang tulungan siyang maramdaman na siya'y nakikita at pinakikinggan – magiging mas malamang diyan siyang makinig sa mga mungkahi. Pero tandaan: Ang pagkakaroon ng empatiya sa kanyang karanasan ay hindi ibig sabihing ok sa iyo ang kanyang pag-uugali o ang kanyang bersiyon ng mga bagay. Halimbawa, masasabi mong:

- “Parang marami ka yatang iniisip.”
- “Masyadong marami ‘yang gagawin mo nang sabay-sabay.”
- “Nauunawaan ko na mayroon kang ilang mga alalahanin tungkol sa bukas. Mahalaga ito para sa iyo.”
- “Medyo nakakatakot ang mga test. Nandito ako para tulungan ka kung kailangan mo ako.”

Huwag ibale-wala ang kanyang mga alalahanin. Ang isa sa mga bagay na pinakamahirap matandaan ng adults ay kung gaano KALAKI ang mga bagay kapag nasa high school. Maaaring gusto mong ibale-wala ang kanyang mga alalahanin (“Maliit na bagay lang iyan. 10% lang ‘yan ng iyong marka!”). Pero maaaring mayroon siyang mga dahilan para maging anxious at hindi mo nalalaman ito, tulad ng pagkumpara ng kanyang sarili sa kanyang mga kaklase, ayaw niyang madismaya ang iba sa kanya, natatakot siyang mahusgahan, o kaya kahihyan.



Gawing panatag ang kanyang loob, pero maging makatotohanan. Ipaalala sa iyong anak na teenager na ang test ay isang tsansa lamang upang mapakita kung ano ang kanyang nalalaman (at hindi kung ano ang *hindi* niya nalalaman). Ito’y isang tool na magagamit ng guro upang asesuhin kung gaano nauunawaan ng mga estudyante ang paksa. At nais ng mga guro na makakuha ng magagandang marka ang mga estudyante! Hindi maaaring sukatin ng isang test ang lahat ng mga lakas at talent ng iyong anak na teenager, at hindi nito mainam na masusukat kung gaano at kung ano ang gagawin niya sa kinabukasan. Sa totoo nga lang, maraming tao ang talagang successful sa kanilang trabaho kahit hindi matataas ang kanilang mga marka sa high school.

Alamin kung ano ang test anxiety. Maraming mahuhusay na resources tungkol sa test anxiety at kung paano kayanin ito, kabilang na ang:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (EASE 8-12 student resource PDF)
- [Test Anxiety](#) (workbook mula sa HeretoHelp, available din bilang isang [downloadable PDF](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (video)

Humanap ng coping strategies. Ang bawat isa ay may iba’t-ibang mga bagay na nakakatulong sa kanila na huminahon at mag- focus, kaya’t maaaring kailangang subukan ang iba’t-ibang mga paraan bago mahanap ang istrategiya na pinaka-gumagana para sa iyong anak na teenager. Maglaan ng kaunting panahon kasama ng iyong anak na teenager at magpraktis kayo ng iba’t-ibang calming exercises bago dumating ang araw para sa test para kung siya’y anxious sa araw ng test ay malalaman niya kung ano ang gagawin upang huminahon. Para sa ilang masusubukang calming exercises, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource [Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na gawing Kalmado ang Kanyang Pag-iisip at Katawan](#) (pahina 18).

Dahil *iniisip* mo ang isang bagay, hindi ibig sabihin totoo ito, kahit na *parang* totoo nga.

Ipaalala sa kanya na ang attitude ay mahalaga. Nararamdaman ng ilang mga teenager na babagsak sila bago pa man sila makapasok ng classroom. Tulungan ang iyong anak na teenager na mapansin ang kanyang pagkausap sa sarili (kung ano ang sinasabi nila sa kanilang sarili). Maaari mong tanungin, “Ano ang sinasabi mo sa iyong sarili tungkol sa test?” o kaya “Ano sa palagay mo ang mangyayari?” Kapag gumawa siya ng listahan ng kanyang mga alalahanin ng mga hindi nakakatulong na sinasabi niya sa kanyang sarili, maaaring mas makita niya ang mga bagay mula sa ibang pananaw. Para sa mga karagdagang ideya, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource na [Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na Kayanin ang mga Alalahanin at mga Pag-iisip na Hindi Nakakatulong](#) (pahina 10).

Hikayatin ang regular downtime at pagtulog. Bagamat mahirap para sa isang anxious na estudyante na magtabi ng panahon para matulog, ang pagkakaroon ng downtime at pagtulog ay mahalaga para matuto at matandaan ang mga bagay. Ang pagiging puyat ay makakaapekto sa performance at makakaragdag sa anxiety. Upang gumana nang pinakamaigi ang ating mga utak, kailangan silang magkaroon ng mga regular na break sa buong araw. Maikling paglalakad sa labas, pagbanat ng katawan, pakikinig sa isang guided meditation o musika – kahit na ang tumingin sa labas ng bintana sa bus o sasakyan patungo sa eskwelahan ay makakatulong.

Tulungan siyang balansihin ang kanyang iskedyul. Ang makahanap ng balanse ay lalo nang mahirap sa high school. Tulungan ang iyong anak na teenager na malaman kung gaano katagal ang panahon na kailangan niya para mag-aral. Pagkatapos ay tulungan siyang humanap ng lugar sa kanyang iskedyul para sa panahong iyon; maaaring kailangan niyang magkansela ng ilang mga aktibidad. Kapag naglaan siya ng karagdagang panahon sa kanyang iskedyul, makakatulong ito sa stress at mababawasan nito ang pangangailangang mag-cram sa huling sandali. Ang paggawa ng iskedyul sa papel ay makakatulong din sa kanya na maramdaman na mas mayroon siyang kontrol. At huwag kalimutang humanap din ng downtime sa iyong sariling iskedyul upang magpakita ng mabuting halimbawa para sa iyong anak na teenager!

Ipaalala sa kanya na mayroon siyang suporta. Kung ang iyong anak na teenager ay may access sa suporta o makakakuha siya ng accommodation para sa mga test (halimbawa, karagdagang panahon o ang paggawa ng test sa isang tahimik at pribadong lugar), tanungin siya kung gagamitin niyang mga suportang iyon. Kung gagamitin niya ito, pag-usapan kung paano at kung kailan niya hihilingin ito.



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthyminindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

Pahina 17 ng 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) sa Tahanan 8-12 ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulungan ang mga kabataan sa grade 8-12 na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.



Ang mga aktibidad ng EASE sa Tahanan ay may mga halimbawa ng resource links mula sa ibang sources. Ang mga pananaw na ipinahayag sa mga link na ito ay pananagutan ng mga sources lamang na iyon.

[Filipino]