

Что можно сделать, чтобы справиться с тревожностью:

- Научите детей использовать стресс в своих интересах. Вместо того, чтобы жаловаться на свою судьбу и обсуждать с друзьями, какой страшный будет тест, необходимо воспользоваться ситуацией как напоминание, что к тесту нужно хорошо подготовиться. Чувство подготовленности вселяет уверенность и не дает тревожности взять над ребенком верх.
- Научите ребенка получать знания самостоятельно. Объясните, что ходить на уроки это еще не все. Нужно регулярно выполнять домашние задания, но не из-за того, что за невыполнение будут ругать, а чтобы самому что-то знать. Что более важно, так это стимулировать желание ребенка найти и изучить самостоятельно, заинтересовавший его, материал. Это экономит время на подготовку к контрольной, так как большая часть материала уже будет изучена и запомнена.
- Ребенок должен научиться не думать плохо о предстоящем тесте подобно тому, что «я никогда хорошо не пишу тесты». Ведь мысли подобные этой только усиливают тревожность и беспокойство.
 - Научите ребенка принимать ошибки спокойно. Если его не удовлетворяет результат, то никто кроме него самого в этом не виноват, значит нужно лучше подготовиться в следующий раз. Объясните, что ошибки – это неотъемлемая часть процесса обучения, мы должны научиться их понимать, спокойно к ним относиться и в другой раз не делать.
 - Научите ребенка заботиться о себе, высыпаться, заниматься спортом, правильно питаться и не забывать поесть перед тестом, что просто необходимо, чтобы голова работала хорошо.

Помните, что обучение умению справляться с тревожностью займет у вас не один день, поэтому будьте терпеливы и настойчивы.