

# Managing Academic Anxiety

## Middle school

In any given school year, children may experience feelings of anxiety from academic pressure, testing or being called on in class. While some anxiety can be helpful and motivating, anxiety can become problematic when it interferes with everyday functioning.



**Anxiety** is a normal feeling of nervousness, worry or uneasiness that everyone experiences throughout their lives.

**Academic anxiety** is a specific type of worry associated with school-related responsibilities and pressures.

## Talking about academic anxiety

## Signs of academic anxiety

While anxiety can look different in every child, here are some general signs to watch out for:

- Complaining of frequent headaches, stomachaches or other physical pain with no known medical cause.
- Avoiding school or certain classes (e.g., refusing to get dressed or trying to miss the bus).
- Worrying about school and no longer making time for activities they used to enjoy, including social interactions.
- Showing changes in sleep or eating habits.
- Showing changes in mood, such as appearing to be "on edge," irritable or tearful.
- Acting out in class (e.g., being the class clown, getting in fights or talking back).
- Having an "I don't care" attitude about anything related to school.
- Sweating, shaking or fast breathing when thinking or talking about school.

Communication Tip	Instead of saying ...	Try saying ...
<b>Ask open-ended questions</b> and allow them to share their honest feelings.	"Have you studied enough? Are you worried you're going to fail?"	"How are you feeling about that class?"
<b>Keep your cool.</b> Try not to pass along any of your own anxiety.	"Tests always made me feel uneasy. I hope you don't get overwhelmed and forget everything you've studied."	"I know you have been studying so hard and will do your best."
<b>Help them learn to manage their feelings,</b> not avoid them.	"I get it. You're nervous to present in front of your class. Let's ask your teacher if you can do something else."	"It's normal to feel nervous. How about you practice presenting it in front of me so that you feel more prepared tomorrow?"

# Maintaining healthy routines

Consistent routines help children know what to expect, allowing them to feel more secure, calm and focused.

- **Nutrition:** Children need to fuel their bodies to fuel their minds. Drinking water and eating balanced meals and snacks help kids pay better attention in school.
- **Sleep:** It's much easier to retain and recall information after a good night's sleep. Keep digital screens out of the bedroom, and turn them off an hour before bed to get better-quality rest.
- **Balance:** Encourage children to explore other interests and hobbies so that school is not their only focus.
- **Play:** Kids need unstructured time to play, unwind, be creative and relax. Taking breaks and being active can improve a child's ability to focus and do well in school.

# Studying smarter

Knowing how to properly study, and be organized, can help reduce anxiety.

- Break big assignments up into smaller, more manageable pieces.
- Find a quiet space and remove distractions (such as the TV, phone, etc.).
- Use a planner to help with time-management.

# Practicing relaxation strategies

It's difficult for anyone to learn something new when they are anxious, angry or distracted, so try to introduce new relaxation (or coping) strategies when everyone is calm. A skill that works one day might not work the next, so encourage your child to try different strategies to help build a coping skills toolbox.

# Grounding

Grounding is a coping skill that helps us focus on the present moment—rather than our worries—to help calm our bodies and minds.

## How to practice grounding:

- Take several slow, deep breaths in through your nose and out through your mouth.
- Use your 5 senses to notice the following:



**5 things** you can **see**.



**4 things** you can **touch**.



**3 things** you can **hear**.



**2 things** you can **smell**.



**1 thing** you can **taste**.



If you are concerned your child may be experiencing symptoms of anxiety that go beyond what is normal and tolerable, talk to your child's pediatrician or school counselor about additional support that may be available.

# Manejo de la ansiedad académica

## Escuela intermedia

STRONG<sup>4</sup>LIFE



En cualquier año escolar, los niños pueden experimentar sentimientos de ansiedad por la presión académica, las pruebas o ser llamados en clase. Si bien, un poco de ansiedad puede ser útil y motivador, la ansiedad puede volverse un problema cuando interfiere con la vida diaria.



**La ansiedad** es un sentimiento normal de nerviosismo, preocupación o malestar que todas las personas experimentan a lo largo de sus vidas.

**La ansiedad académica** es un tipo específico de preocupación asociada con responsabilidades y presiones relacionadas a la escuela.

## Hablando acerca de la ansiedad académica

### Consejo de comunicación

### En lugar de decir:

### Intente decir:

<b>Haga preguntas abiertas</b> y permítale compartir sus sentimientos honestamente.	"¿Has estudiado suficiente? ¿Estás preocupado que vayas a fallar?"	"¿Cómo te sientes en esa clase?"
<b>Manténgase tranquilo.</b> Trate de no traspasarle ninguna de sus propias ansiedades.	"Las pruebas siempre me hicieron sentir incómodo. Espero que no te abrumes y olvides todo lo que has estudiado".	"Yo sé que tu has estado estudiando duro y harás lo mejor".
<b>Ayude a aprender a manejar sus sentimientos,</b> no a evitarlos.	"Lo entiendo, estás nervioso por presentarte delante de tu clase. Déjame preguntarle a tu profesor si puedes hacer otra cosa".	"Es normal sentirse nervioso. Practica presentándolo frente a mí para que te sientas más preparado mañana".

## Signos de ansiedad académica

Si bien la ansiedad puede mostrarse diferente en cada niño, aquí hay algunos signos generales a tener en cuenta:

- Quejarse de frecuentes dolores de cabeza, de estómago u otro dolor físico sin conocimiento de causa médica.
- Evitar la escuela o ciertas clases (por ejemplo negarse a vestirse o tratando de perder el autobús).
- Preocupación por la escuela y no dedicar tiempo para las actividades que solían disfrutar, incluso interacciones sociales.
- Mostrar cambios en el sueño o hábitos alimenticios.
- Mostrar cambios en el estado de ánimo, tal como si pareciera estar "al límite", irritable o lloroso.
- Actuar fuera de lo normal en clase (p. ej., ser el payaso, meterse en peleas o responder mal).
- Tener una actitud de "no me importa" sobre cualquier cosa relacionada con la escuela.
- Sudores, temblores o respiración acelerada al pensar o hablar sobre la escuela.

## Mantenga rutinas saludables

Las rutinas estables ayudan a los niños a saber qué esperar, permitiéndoles sentirse más seguros, calmados y concentrados.

- **Nutrición:** Los niños necesitan nutrir su cuerpo para alimentar sus mentes. Bebiendo agua e ingiriendo alimentos y meriendas balanceadas ayudan a los niños a prestar más atención en la escuela.
- **Sueño:** es mucho más fácil retener y recordar información después de una buena noche de sueño. Mantenga las pantallas digitales fuera del dormitorio, y desconéctelas una hora antes de acostarte, para tener un sueño más reparador.
- **Equilibrio:** Anime al niño a explorar otros intereses y pasatiempos para que la escuela no sea su único enfoque.
- **Jugar:** los niños necesitan tiempo libre para jugar, relajarse, ser creativos y descansar. Hacer pausas y estar activos puede aumentar la capacidad del niño para concentrarse y mejorar en la escuela.

## Estudie inteligentemente

Saber cómo estudiar eficientemente, y ser organizado, puede ayudar a disminuir la ansiedad.

- Divida las tareas grandes en partes más pequeñas y más manejables.
- Busque un espacio tranquilo y evite distracciones (como la televisión, teléfono, etc.).
- Utilice un planeador para ayudar a optimizar el tiempo.

## Practique estrategias de relajación

Es difícil para cualquier persona aprender algo nuevo cuando está ansioso, enojado o distraído, así que trate de introducir una nueva estrategia de relajación (o afrontamiento) cuando todos estén calmados. Una habilidad que funciona un día, podría no funcionar el siguiente, así que anime a su hijo a probar diferentes estrategias que le ayuden a desarrollar herramientas de habilidades de afrontamiento.

## Conecte su cuerpo y su mente

La conexión es una habilidad de afrontamiento que nos ayuda a ubicarnos en el momento presente-en lugar de preocuparnos- para ayudar a controlar nuestros cuerpos y mentes.

### Cómo practicar la conexión:

- Inhale lenta y profundamente por la nariz y exhale por la boca.
- Use sus 5 sentidos para notar lo siguiente:



**5 cosas que puedas ver a tu alrededor.** Tal vez sea un libro, una pintura o una silla.



**4 cosas que puedas tocar a tu alrededor.** Tal vez sea un perro, tu escritorio o tu pierna.



**3 cosas que puedas escuchar a tu alrededor.** Tal vez sea el tictac de un reloj, la alarma de un auto o el ladrido de un perro



**2 cosas que puedas oler.** Tal vez sea el olor a jabón o loción en tus manos, ambientador o hierba recién cortada



**1 cosa que puedas probar.**



Si le preocupa que su hijo pueda estar experimentando síntomas de ansiedad que están fuera de lo normal y tolerable, hable con el pediatra o consejero escolar sobre información adicional de apoyo que pueda estar disponible.