

Ostatnia prosta

Ostatnie tygodnie przed egzaminem ósmoklasisty są bardzo ważne zarówno dla dziecka, jak i dla jego relacji z rodzicami. Jak pomóc młodemu człowiekowi dobrze przejść przez ten czas?



W artykule:

- ✓ jak pomóc dziecku zwyciężyć stres przedegzaminacyjny, czyli o kojącej roli spokoju,
- ✓ wzmacniająca motywacja, czyli atrakcyjny cel w zasięgu ręki,
- ✓ planowanie działań, czyli co jeszcze warto powtórzyć,
- ✓ dobra strategia, czyli droga do zwycięstwa,
- ✓ odpoczynek, dieta i ruch, czyli kropka nad i.

Pobierz artykuł: