ANGST UND PRÜFUNGEN... WAS KÖNNEN WIR TUN?

Zwischen 15 % und 25 % der Schulkinder leiden vor einer Prüfung unter starken Ängsten. Wenn wir ihnen jedoch helfen, ihre Nerven und Ängste zu kontrollieren, können sie diese Situation ohne Probleme meistern, ohne dass ihre Gesundheit darunter leidet.

PRÜFUNGSANGST IST EIN ZUSTAND ÜBERMÄSSIGER NERVOSITÄT, DER DIE LEISTUNG EINES SCHÜLERS BEEINTRÄCHTIGEN KANN.

Sie neigen dazu, zu glauben, dass sie die Prüfung nicht schaffen werden oder dass sie versagen oder sich überanstrengen werden.

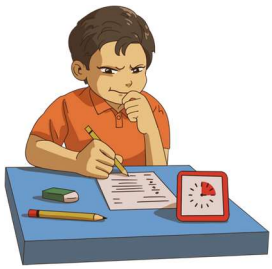
Sie können Herzklopfen, Schweißausbrüche, Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen bekommen.

Sie zeigen manchmal Verhaltensänderungen und sind ohne ersichtlichen Grund reizbar, traurig oder wütend.

WIE KÖNNEN WIR DIESEN SCHÜLERN HELFEN?

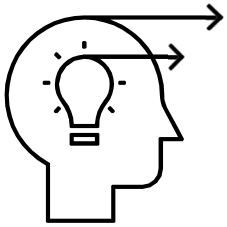
Bringen Sie ihnen bei, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen und sie in positive Gefühle umzuwandeln.

Wenden Sie Entspannungstechniken an und vermeiden Sie Gewohnheiten, die den Stress erhöhen.



Lerngewohnheiten beruhigen den Stress. Sie werden eine gute Vorbereitung spüren

Bieten Sie nützliche Tipps für die Prüfung. Eine Prüfung ist ein Indikator, aber kein perfektes Spiegelbild.



Vermeiden Sie es, Ihre eigenen Ängste auf Ihr Kind zu übertragen; unsere eigenen Erwartungen erhöhen den Druck auf Ihr Kind.

Fuente: Bebés y más y AEP

Síguenos en :

Visita nuestra web