

[Download] Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden

## Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden

Von Dieter Krowatschek, Holger Domsch  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #64671 in BcherVerffentlicht am: 2011-04-05Einband: Taschenbuch200  
Seiten | File size: 62.Mb

Von Dieter Krowatschek, Holger Domsch : Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stressfrei in die Schule: Ängste überwinden:

Kurzbeschreibung Angst, Stress, Leistungsdruck: viele Kinder sind in der Schule ständig berfordert. Dieses Buch zeigt, wie Eltern und Lehrer helfen können. Lukas kommt täglich mit Kopfschmerzen aus der Schule. Anna ist jeden Morgen bel. Tim kann abends nicht einschlafen, wenn er an den nächsten Tag denkt. Julia ist ständig nervs. Für viele Kinder ist Schule einfach nur schrecklich: sie haben Prüfungsangst, fühlen sich berfordert, fürchten sich davor, ausgelacht zu werden. Doch Erwachsene können etwas tun, damit Kinder stressfrei in die Schule gehen! Wie Schul- und Prüfungsnge zu bewältigen sind, zeigen die Autoren anhand zahlreicher Fallbeispiele und vieler praktischer Hilfestellungen: von Atem- und Muskelentspannungsübungen, mentalem Training bis zum konkreten Prüfungsvorbereitungsprogramm. Ein Buch, das Eltern, Kindern und Lehrern hilft, die alltägliche Angst zu besiegen.