

Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze szkolnym stresem?

autorka: **Beata Zielińska-Rocha**

Z wykształcenia psycholog i filolog angielski, z zamiłowania nauczycielka i trenerka. Organizuje i prowadzi szkolenia dla nauczycieli i metodyków z zakresu tzw. umiejętności miękkich, psychologii i metodyki nauczania. W swojej pracy ceni sobie budowanie kontaktu uczestnikami szkoleń, wymianę poglądów i doświadczeń, współuczestniczenie w rozwoju i zmianie oraz dzielenie się wiedzą. Autorka cyklu *Szkoła dla rodziców* w magazynie nauczyciela *Mentor*. Prywatnie mama dwójki licealistów, miłośniczka muzyki fado i smooth jazzu, języka hiszpańskiego, książek, dobrej herbaty i interesujących rozmów.

Spis treści

Część 1. Pierwsze dni w szkole

1. Czego się boją rodzice?
2. Kiedy i jak przygotować dziecko do szkoły?
3. Jak oswoić szkołę?
4. Gotowi na pierwszy dzwonek
5. Jak wspierać dziecko w pierwszych tygodniach szkoły?

Część 2. Skąd się bierze szkolny stres i jak sobie z nim radzić?

1. Źródła uczniowskiego stresu
2. Czym jest stres?
3. Jak rozpoznać objawy stresu u dziecka?

Jak zapobiegać nadmiernemu stresowi u dziecka?

Część 3. Mądrze chwalić

1. Nie oceniaj!
2. Opisz, za co chwalisz
3. Doceń wysiłek
4. Skupiaj się na dziecku

Stres egzaminacyjny. Jak go uniknąć i jak sobie z nim poradzić?

Wydawca: Sebastian Watras

Redaktor: Katarzyna Krysztofiak

Korekta: Zespół

Skład i łamanie: 6AN Studio

ISBN: 978-83-269-1090-6

Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

e-mail: mentor@wip.pl

NIP: 526-19-92-256

Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł

Copyright by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2011

"Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze szkolnym stresem?" wraz z przysługującymi Czytelnikom innymi elementami dostępnymi w subskrypcji chronione są prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w *"Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze szkolnym stresem?"* oraz w innych dostępnych elementach subskrypcji – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

Publikacja *"Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze szkolnym stresem?"* została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Zaproponowane w publikacji *"Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze szkolnym stresem?"* oraz w innych dostępnych elementach subskrypcji wskazówki, porady i interpretacje nie mają charakteru porady prawnej. Ich zastosowanie w konkretnym przypadku może wymagać dodatkowych, pogłębionych konsultacji. Publikowane rozwiązania nie mogą być traktowane jako oficjalne stanowisko organów i urzędów państwowych. W związku z powyższym redakcja nie może ponosić odpowiedzialności prawnej za zastosowanie zawartych w publikacji *"Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze szkolnym stresem?"* lub w innych dostępnych elementach subskrypcji wskazówek, przykładów, informacji itp. do konkretnych przypadków.

Wydawca nie odpowiada za treść zamieszczonej reklamy; ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy, jeżeli jej treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem publikacji oraz interesem Wydawnictwa Wiedza i Praktyka.

OŚWIATA
grupawydawnicza 

Informacje:
tel.: 22 518 29 29
e-mail: cok@wip.pl