

5 trucs pour réduire le stress des examens

Suggestions pour accompagner votre enfant

1

L'aider
à mettre
en place
une routine
d'étude.



2

Avoir
des attentes
réalistes.



3

Lui rappeler
ses succès!



4

L'inciter à
bien manger,
à dormir
et à faire
du sport.



5

Lui dire que
vous l'aimez,
peu importe
ses notes!



Pssst...! Plus d'astuces sur allopparents.ca.

© Alloprof Parents

alloprof
parents