

SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

KATSU ARU SAADA, KAS SUL TULEVADKI EHK ASJAD PAREMINI VÄLJA, KUI OLED NATUKENE SUUREMA PINGE ALL? VÕI ON SINU PÄEVAKAVA LIIGA TIHE JA TEGELIKULT OLEKS MÕISTLIK MIDAGI HOOPIS ÄRA JÄTTA, ET NATUKENE RAHULIKUMAS TEMPOS ELADA? VÕI SIIS OLEKS SUL KASU AJAPLANEERIMISE NIPPIDE UURIMISEST, EHK AITAVAD MÕNED LIHTSAD NIPID SUL ENNAST PAREMINI ORGANISEERIDA.

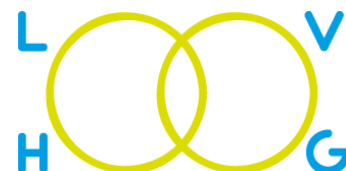
KUI TUNNED, ET KOORMUS ON LIIGA SUUR, ARUTA SEDA KINDLASTI ÕPETAJATE, VANEMATE VÕI TEISTE TÄISKASVANUTEGA.

VAATA NIPPE SIIT.

VAATA GRETE ARRO NIPPE, KUIDAS EFEKTIIVSELT ÕPPIDA



peaasi.ee



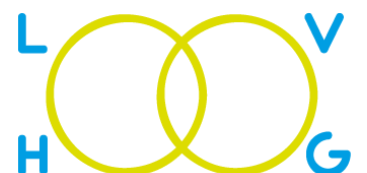
SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

SIIN VÕIKS OLLA KASU SELLEST, KUI VÕTAKSID PRAEGU KÕIGE TÄHTSAMAKS AJAPLANEERIMISOSKUSTE ÕPPIMISE - NEED AITAVAD ARU SAADA, MIS ON KÕIGE KIIREM, MIS KÕIGE OLULISEM JA MILLISEST TEGEVUSEST ALUSTADA.

VAATA NIPPE SIIT



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

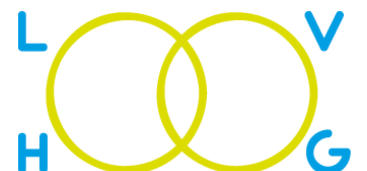
KESKENDUMIST VÕIB SEGADA SEE, KUI NÄITEKS OLEME KORRALIKULT MAGAMATA VÕI ON MÕNI MURE.

KUI SEE KESTAB AGA JUBA NÄDALAID VÕI ISEGI PIKEMALT, OLEKS MÕISTLIK SELLEST MÕNE USALDUSVÄÄRSE TÄISKASVANUGA RÄÄKIDA. KAS SIIS NÄITEKS KOOLIPSÜHHOLOOGI VÕI KA PEAAASI.EE NÕUSTAJATEGA.

KATSETA VAIKUSEMINUTITE TEHNIKAID PÄEVA JOOKSUL



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

TEATUD MÄÄRAL PINGUTAMINE JA EESMÄRKIDE SAAVUTAMISELE KESKENDUMINE ON HEA JA AITAB MEIL ARENEDA.

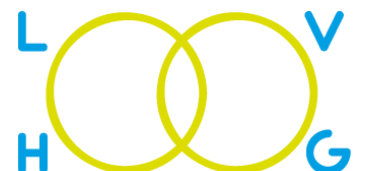
SAAME KASVÕI ISE MÕÕTA SEDA, MIDA SUUTSIN NÄDAL TAGASI JA MIDA SUUDAN VÕI OSKAN TÄNA. JUST MÕÕTMINE JA ISEENDAGA VÕRDLEMINE TEEVAD HEAD ENESETUNNET.

NÄITEKS ÕPPISIN VÕÕRKEELES 10 UUT SÕNA VÕI KIRJUTASIN KIRJANDI AINULT KOLME KIRJAVEAGA.

SAMAL AJAL ON TÕESTI TÄHTIS, ET KA TEISED TAGASISIDET ANNAKSID. VAHEL ON HEA NEILE SELLE KOHTA KONKREETSELT KÜSIDA - KAS SA MÄRKAD, ET TÄNA ÕPPISIN MA 10 UUT SÕNA?



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

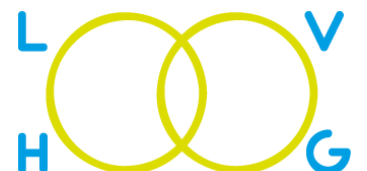
KEEGI EI SAA OLLA LÕPUTULT TUBLI JA EKSIMATU. ARVAKS, ET KA VANEMAD JA ÕPETAJAD TEGELIKULT TEAVAD SEDA.

EHK SAAD KELLEGAGI ON PINGETUNNET JAGADA JA KÜSIDA, MIS SIIS SAAB, KUI SUL MÕNIKORD KA APSAKAID SISSE TULEB VÕI SA EI PINGUTA IGAS ASJAS 100%.

KAS SELLE TAGAJÄRJED OLEKSID AINULT HALVAD VÕI OLEKS SELLES KA MIDAGI HEAD - NÄITEKS TUNNEKSID ENNAST PAREMINI.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA D

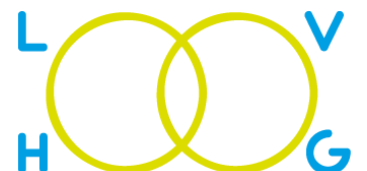
TIHTI ÖELDAKSE, ET ÕPITAKSE IKKA ENDA, MITTE ÕPETAJATE VÕI VANEMATE JAOKS. SEE PEAB PAIKA TEATUD PIIRINI, SEST TEISTE OOTUSED MÕJUTAVAD MEID MINGI MÄÄRAL IKKA.

KUI ON TUNNE, ET TEISTE OOTUSED LIIGA PALJU PINGEID TEEVAD, ON HEA ÕPPIDA ENESEKEHTESTAMISE NIPPE, NEED AITAVAD VIISAKALT JA TULEMUSLIKULT ÖELDA SEDA, MIS TEGELIKULT MÕTTES ON.

VAATA, KUIDAS ENNAST KEHTESTADA SIIT.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

PALJUD INIMESED MUUTUVAD ENNE EKSAMIT VÕI KONTROLLTÖÖD LIIGA ÄREVAKS, PEA PAISTAB LAUSA TÜHJAKS MINEVAT.

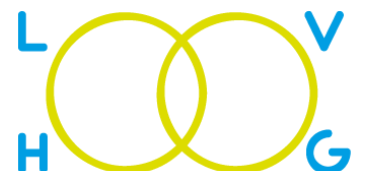
SIISKI, KUI OLED ETTE VALMISTUNUD, EI KAO SINU TEADMISED KUHUGI. SU AJU VÕIB LIHTSALT ARVATA, ET TEGU ON NII HIRMSA OLUKORRAGA, KUS PEAB VALMISTUMA VÕITLEMISEKS VÕI PÕGENEMISEKS, SEE TÄHENDABKI SEDA, ET EI OLE VAJA KASUTADA PEAD, VAID KÄSI-JALGU.

MÕISTLIK ON ÕPPIDA SELGEKS MÕNED LIHTSAD LÕDVESTUSHARJUTUSED, MIS ANNAVAD AJULE VÕIMALUSE TAAS TÖÖLE HAKATA, SEST TEGU EI OLE SIISKI ELUOHTLIKU OLUKORRAGA JA NEED AITAVAD VIA ÄREVUSE PARAJALE TASEMELE.

VAATA KA ETTEVALMISTUST KONTROLLTÖÖKS/ EKSAMIKS SIIT.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, C JA D

VAHEL ON RASKE END MOTIVEERIDA, SEST OLLAKSE VÄSINUD VÕI KURNATUD. MÕNIKORD SEETÕTTU, ET EI OLE VÄGA HARJUMUST ENNAST ISE TEGUTSEMA PANNA, KUI KEEGI TEINE EI ÜTLE MIDA TEHA.

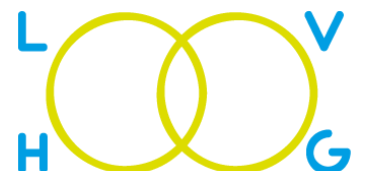
VAHEL TUNDUVAD KOHUSTUSLIKUD TEGEVUSED LIHTSALT MÖTTETUD.

KUI TEGU ON VIIMASE VARIANDIGA, SIIS ON HEA MÕELDA NATUKENE LAIEMALT. KOOLIS KÄIMISE MÕTE VÕIB OLLA KA OMAEALISTEGA SUHTLEMINE, AJU TREENIMINE, SEE, ET SAAME KUNAGI ROHKEM ISE OTSUSTADA, MIDA TEHA, KUI OLEME SAANUD PIISAVALT HEA HARIDUSE.

MOTIVATSIOONI ÜLE VÕIKS ARUTADA NÄITEKS OMA KOOLIPSÜHHOOGIGA.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

SIIN VÕIKS ABI OLLA NII AJAPLANEERIMISE NIPPIDEST KUI KA VÕIKS RÄÄKIDA KELLEGAGI, KES PLAANI KOOSTAMISE JUURES ABIKS VÕIKS OLLA.

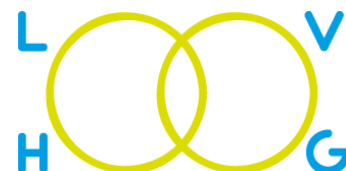
VAHEL ONGI VAJA SUURED ASJAD VÄIKSEMATEKS JUPPIDEKS JAGADA, SIIS SAAB VÄHEMALT PEALE HAKATA JA SAAB MIDAGI TEHTUD.

KUI TUNDUB, ET KÕIKE ON LIIGA PALJU, VÕIB ÄREVUS PÄRIS HALVAVAKS MUUTUDA JA TEKIB KIUSATUS PEITU PUGEDA JA TEGUTSEMIST EDASI LÜKATA.

VAATA KA PEAASJADE NIPPE



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

KUI TUNDUB, ET LIIGA PALJU ON VAJA ÄRA TEHA LIIGA LÜHIKESE AJA JOOKSUL TEEB SEE PÄRIS PALJU STRESSI.

AIDATA VÕIKS KOHUSTUSTE JUPPIDEKS JAGAMINE: NÄITEKS TÄNA ÕPIN TUND AEGA ÜHTE AINET, SIIS PUHKAN JA SIIS ÕPIN TUND TEIST. VÕI SIIS KASUTADA TEISI AJAPLANEERIMISE TEHNIKAID.

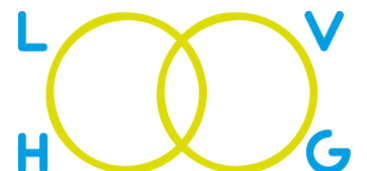
KINDLASTI PEAKS ANDMA VÕIMALUST AJULE PUHATA, SEE AITAB ASJU KERGEMINI MEELDE JÄTTA.

VAHEL VÕIB LIIGA SUUR KOORMUS KA SIISKI ÕPETAJATEGA JUTUKS VÕTTA, EHK ON VÕIMALIK KOORMUST SIISKI PIKEMA AJA PEALE JAOTADA.

VAATA KA PEAAASJADE NIPPE



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, B, D JA E

PEAVALUD VÕI KA KÕHUVALUD VÕIVAD OLLA VAHEL MÄRGIKS, ET MEIE ELUS ON LIIGA PALJU PINGEID.

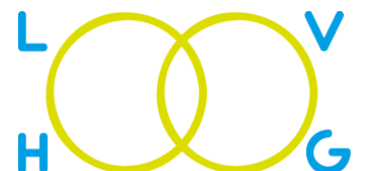
UURI NIPPE, KUIDAS LÕÕGASTUDA JA PINGETEGA PAREMINI TOIME TULLA. SELLEKS ON OLULISED NII TERVISLIK LIIKUMINE, TOITUMINE KUI UNI. KA LIIGA PALJU EKRAANIAEGA VÕIB PEA VALUTAMA PANNA NING PINGEID TEKITADA.

SIISKI VÕIKSID PEAVALUDEST RÄÄKIDA KA OMA PEREARSTIGA, KA TEMAL VÕIB OLLA HÄID SOOVITUSI JA MÕTTEID, KUIDAS SAAKSID PEAVALUD ÄRA AJADA.

UURI PEASJADE VAIMSE TERVISE VITAMIINE



peaasi.ee



KÕIK ON SOBIVAD VARIANDID

KUI SUL ON KODUS KEERULISED AJAD, ON OLULINE, ET SA EI JÄÄKS OMA RASKUSTES ÜKSI.

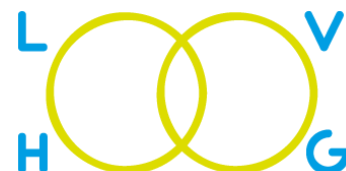
VAHEL ON VANEMAD NII HÕIVATUD OMA MUREDEST JA TUNNETEST, ET NAD EI SAA PIISAVALT ABIKS OLLA.

KINDLASTI TASUKS MÕELDA, KAS SUL ON MÕNI ONU-TÄDI, VANAVANEMAD, KEEGI KELLEGA SAAB OMA RASKUSI JAGADA.

TUGE SAAB KA LASTEABI.EE-ST, PEAASI.EE NÕUSTAJATELT.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, C JA D

MEILE KÕIGILE ON OLULINE OLLA OMAKS
VÕETUD JA PAISTA TEISTELE OKEI. SELLE
PEALE MÕTLEMINE ON KA OKEI.

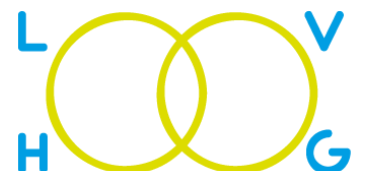
SAMAS EI OLE KASULIK SELLEST KOGU AEG
MÕELDA JA KA OMA KÄITUMIST TEISTELE
MEELDIVAKS SÄTTIDA, KUI PEAD SELLEKS
ENDAGA VASTUOLLU MINEMA.

ABI VÕIKS OLLA ÕPPIDA MURETSEMIST
VÄHENDAMA VÕI NÄITEKS
ENESEKEHTESTAMISE TEHNIKAID.

VAATA SIIT ÄREVUSE VÄHENDAMISE
TEHNIKAID.



peaasi.ee



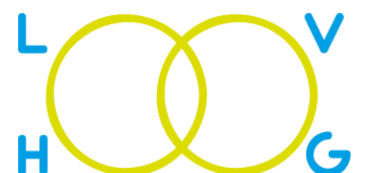
SOBIVAD VARIANDID ON A JA D

TEGEMIST ON KÜBERKIUSAMISEGA,
MILLE VASTU PEAKS VÕITLEMA KÕIK,
KES SELLEST TEAVAD.

KUIGI SEE VÕIB OLLA PIINLIK, SIIS TASUB
KINDLASTI RÄÄKIDA MÕNE
TÄISKASVANUGA, KELLEGA KOOS TEHA
PLAAN, MIDA ETTE VÕTTA JA VAJADUSEL
TEATADA KA VEEBIKONSTAABLILE.



peaasi.ee



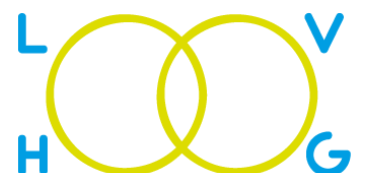
SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

KINDLASTI SAAB SUHTLEMIST
HARJUTADA JA LEIDA INIMESI,
KELLEGA SÕBRUSTADA.

UURI SELLEKS NIPPE JA KASUTA NEID.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A JA B

ENDA KEHTESTAMINE JA ENDA PÕHIMÕTETE JUURDE JÄÄMINE EI OLE ALATI KERGED. ERITI KUI MEILE ON OLULINE TEISTEGA HÄSTI LÄBI SAADA JA NEILE MEELDIDA.

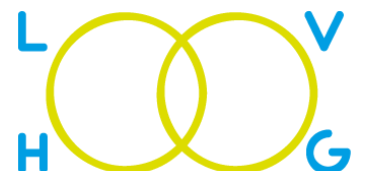
SAMAS ON MÕNED PIIRID, MILLEST MINGIL JUHUL ÜLE EI SAA MINNA ILMA ENDAS MIDAGI ÄRA LÕHKUMATA.

NENDE PIIRIDE KEHTESTAMISE JAOKS ON VAJA OSKUSI ENDA KEHTESTAMISEKS. SEDA SAAB TEHA, NII, ET SEE SUHTEID EI RIKU, PIGEM PANEB ROHKEM LUGU PIDAMA.

VAATA KUIDAS SIIT



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

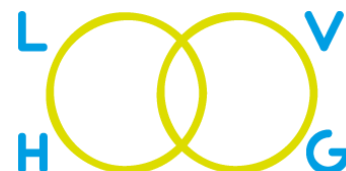
KIUSAMINE ON NÄHTUS, MIS EI OLE HEA KELLELEGI, EI SELLEL, KES KIUSAB, ARUSAADAVALT SELLELE, KEDA KIUSATAKSE EGA KA TEISTELE, KES SELLEST TEAVAD.

SELLE PÄRAST ON OLULINE, ET KUI MÄRKAD KIUSAMIST, VÕTAKSID SELLE SUHTES MIDAGI ETTE.

UURI VÕIMALIKKE LAHEDUSI KIUSAMISVABA.EE LEHELT. TEGEMIST ON KÜBERKIUSAMISEGA JA TASUB KINDLASTI RÄÄKIDA MÕNE TÄISKASVANUGA, KELLEGA KOOS TEHA PLAAN, MIDA ETTE VÕTTA JA VAJADUSEL TEATADA KA VEEBIKONSTAABLILE.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, B JA C

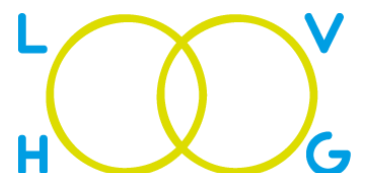
ENDA ARVAMUSE JA MÕTETE
KUULDAVAKS TEGEMINE ON OLULISED
NII MELE ENDALE KUI KA TEISTELE,
KELLEGA KOKKU PUUTUME.

SELLE PÄRAST VÕIKS HARJUTADA
NÄITEKS VÄIKSEMAS SELTSKONNAS VÕI
KA NENDE INIMESTEGA, KELLE KOHTA
TEAD, ET NAD SIND TOETAVAD.

ÜTLEMISE JA ARVAMISE JULGUS KASVAB
KUI SEDA HARJUTADA.



peaasi.ee



KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

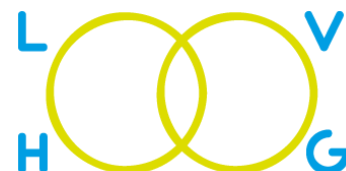
VAHEL VÕIB TUJU JA RÕÕMU TUNDMINE ÄRA KADUDA NÄITEKS VÄSIMUSEST VÕI SELLEST, ET OLLAKSE MILLEGI PÄRAST MURES, AGA SEE LÄHEB ISE ÜLE.

KUI AGA SELLINE TUNNE KESTAB JUBA ÜLE KAHE NÄDALA, PEAKS SELLEST RÄÄKIMA NÄITEKS OMA LÄHEDASTE, KOOLIPSÜHHOLOGIGA VÕI PÖÖRDUMA PEAAASI.EE NÕUSTAJA POOLE.

RÕÕMU KOGEMISE VÕIME EI KAO PÄRISILT KUSKILE ÄRA, AGA SELLE ÜLES LEIDMISEKS ON VAHEL KELLEGI ABI VAJA.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

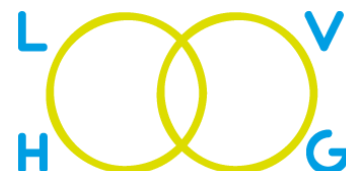
ELUS VÕIB SATTUDA KESKKONDA, MIS MEILE JUST KÕIGE PAREMINI EI SOBI. SELLES VÕIB PROOVIDA LEIDA HÄID KÜLGI JA NENDE NIMEL VASTU PIDADA.

VÕIB PROOVIDA LEIDA KESKKONDA, SÕPRUSKONDA, KELLEGA OLEKS ÜHIST, KASVÕI VEEBIST LEIAB IKKAGI MÕNE INIMESE, KELLEGA MIDAGI ÜHIST ON.

KÕIGIGA EI SAAGI SUPERHÄSTI KLAPPIDA, OLEME INIMESTENA ERINEVAD.



peaasi.ee



KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

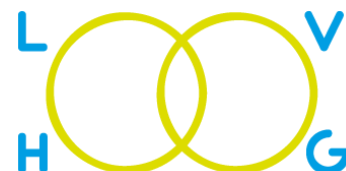
NATUKENE VÕISTLEMIST JA ENDA PROOVILE PANEKUT VÕIB OLLA NAUDITAV JA PÕNEV.

KUI AGA KÕIK ON VÕISTLUS HAKKAB SEE VAIKSELT VÕIMEID ALLAPOOLE TIRIMA, SEST PIDEV PINGUTAMINE EI VII TEGELIKULT HEADE TULEMUSTENI, SEDA TEAVAD NII TIPPSPORTLASED KUI TEADLASED.

KOOSTÖÖ JA ÜKSTEISE JULGUSTAMINE ON NEED, MIS TEKITAVAD NII MÕNUSAT TUNNET KUI KOKKUVÕTTES VIIVAD KAUGEMALE.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A JA C

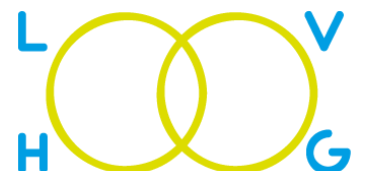
ÖÖPÄEVRÜTMID VÕIVAD MEIE EMOTSIOONE JA NÄITEKS KA KESKENDUMISVÕIMET MÕJUTADA.

HEA, KUI SEDA ENDALE TEADVUSTAME JA KA TEISTELE TEADA ANNAME.

KUI OLEME TEISTE VASTU EBAVIISAKAD VÕI KURJAD, SAAB ALATI VABANDADA JA OMA KÄITUMIST SELGITADA.



peaasi.ee



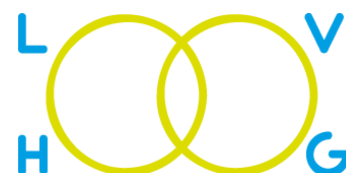
KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

INIMESED ÜTLEVAD VAHEL ASJU, MIS EI VASTA TÕELE JA VÕIVAD OLLA SOLVAVAD.

KUI KEEGI TEIST SOLVAB, NÄITAB SEE REEGLINE SEDA, ET SEE INIMENE ON ISE KURB VÕI TUNNEB ENNAST VILETSANA JA TAHAB TEISTE ARVELT ENNAST PAREMINI TUNDA.



peaasi.ee



KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

KUI OLED SÕBRA JAOKS OLEMAS, KASVÕI VAIKIDES TEMAGA KOOS VÕI JULGUSTAD TEDA NATUKENE TEGUTSEMA PAREMA ENESETUNDE NIMEL, ON TAL SELLEST PALJU ABI.

LOE PEAASI.EE LEHELT, KUIDAS TOETADA DEPRESSIOONIS SÕPRA. OLULINE ON KA SEE, ET SA ISE TEMAGA MUSTA AUKU EI KUKUKS JA HOOLITSEKSID JÄTKUVALT ENDA HEAOLU EEST, SEALHULGAS LUBAKSID ENDALE KA HEAS TUJUS OLLA.

VAATA KUIDAS DEPRESSIOONI ÄRA TUNDA
SIIT



peaasi.ee



KÕIK VASTUSEVARIANDID ON SOBIVAD

VAIMSE TERVISE RASKUSED ON JUST NOORTE INIMESTE SEAS VÄGA LEVINUD, LAUSA IGAL VIIENDAL VÕIB OLLA SARNASEID MURESID.

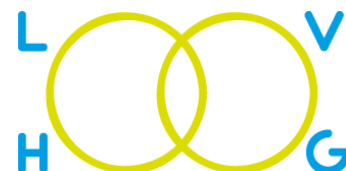
TÕENÄOSUS ON PÄRIS SUUR, ET NII SINU KLASSIS KUI ÕPETAJATE HULGAS ON SAMUTI INIMESI, KES PSÜHHOLOOGI JUURES KÄIVAD.

KUNA VAIMSEST TERVISEST VEEL LIIGA VÄHE TEATAKSE, ON SELLEGA SEOSES IKKAGI EELARVAMUSI. NEED SUNNIVAD OMA RASKUSI VARJAMA JA SEE VALMISTAB LISASTRESSI.

HEA OLEKS SIISKI NÄITEKS OMA PSÜHHOLOOGIGA ARUTADA, KUIDAS SELLELE TEEMALE LÄHENEDA.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON B, C JA D

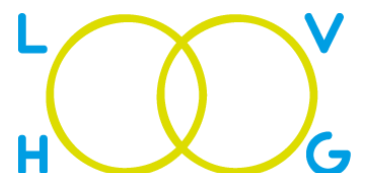
VANASÕNAS, ET JAGATUD MURE ON POOL MURET, ON IVA SEES. SAMA PALJU KEHTIB SEE, ET MURED, MIDA AINULT ISE OMA PEAS RINGI VEERETAME, VÕIVAD VÄGA PALJU TUJU RIKKUDA.

KUI KELLELEGI SELLEST RÄÄKIDA, EI PEAGI TEINE ALATI MURET ÄRA LAHENDAMA, VAHEL ON ABIKS JUBA SEE, ET KUULED, KUIDAS SA RÄÄGID JA SUL TULEB ENDAL MÕTE, MIDA TEHA.

KUI INIMEST KELLEGA RÄÄKIDA, EI OLE SINU ÜMBRUSKONNAS, ON TÄIESTI OLEMAS NII PEASJA KUI LASTEABI NÕUSTAJAD, KES HEA MEELEGA KAASA MÕTLEVAD.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON B

VAHEL EI TAJU INIMENE ISE, ET TAL ON MÕNI PROBLEEM, NAGU NÄITEKS NUTISÕLTUVUS. VAHEL TA TEAB, AGA HÄBENE EB SEDA VÕI TUNNEB, ET EI OSKA SELLE VASTU ISE VÕIDELDA.

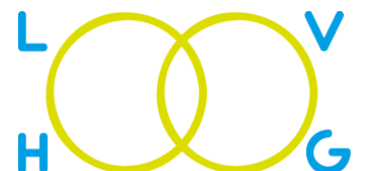
KÕIGIL NEIL JUHTUDEL ON HEA TUNDLIKULT, VIISAKALT JA TOETAVALT SELLEST SOBILIKUL HETKEL JUTTU TEHA. UURI, KUIDAS RÄÄKIDA VAIMSEST TERVISEST VÕI PALU TEMAGA RÄÄKIDA MÕNEL TÄISKASVANUL, KES ENNAST SELLES KINDLAMINI TUNNEB.

NUTISÕLTUVUSE KOHTA SAAD LUGEDA SIIT.

UURI KA KUIDAS KUULATA.



peaasi.ee



SOBIV VARIANT ON D

MEIE AJU ON ÜLES E HITATUD NII, ET KÕIGE PAREMINI SAAME HAKKAMA SIIS, KUI KESKENDUME ÜHELE ASJALE KORRAGA.

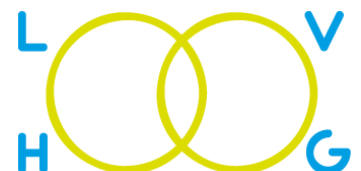
VAHEL TUNDUB, ET KUI TEEME MITUT ASJA KORRAGA, SAAME ROHKEM TEHTUD. TEGELIKULT VÄSITAB SEE AJU JA TEEB MEID NÄRVILISEMAKS.

JUBA ÜHELT ÜLESANDELT TEISELE ÜMBER LÜLITUMINE VÕTAB AJUL NII 10-15 MINUTIT AEGA.

KESKENDUMISEKS ON VÕIMALIK TEHA ERINEVAID HARJUTUSI, ET OMA AJU SÄÄSTLIKUMALT JA EDUKAMALT KASUTAMA ÕPPIDA.



peaasi.ee



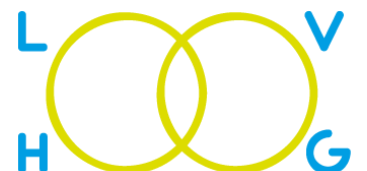
SOBIV VARIANT ON B JA C

SUURED PROTSESSID, MIS MAAILMAS TOIMUVAD, AGA MILLE ÜLE MEIL PAISTAB VÄHE KONTROLLI OLEVAT, NAGU KLIIMAMUUTUSED VÕI KA VIIRUSTE LEVIK, VÕIVAD IGAPÄEVASELT ÄREVUST TEKITADA VÕI TUJU ÄRA VÕTTA.

SIIN TASUKS MÕELDA, MIDA SAAME MEIE TEHA, ET OLUKORDA PAREMAKS MUUTA JA SIIS SEDA TEHA. SEE, MIDA MUUTA EI SAA, TULEKS VÕIMALIKULT PALJU OMA MÕTETEST EEMAL HOIDA - AHASTUS JA MEELEHEIDE EI MUUDA MAAILMA KA PALJU PAREMAKS KOHAKS.



peaasi.ee



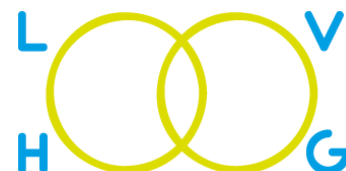
SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

TEADLASED ÜTLEVAD, ET INIMESED EI OLE TULEVIKU ENNUSTAMISES KUIGI TÄPSED. SEEGA VÕIB JUST SINULE SOBIV TÖÖ VEEL OLLA VÄLJA MÕTLEMATA VÕI VÕIB OLLA NII, ET SATUD JUHUSLIKULT SELLISELE TÖÖLE, MIS JUST SIND SEL HETKEL KÕNETAB.

ET MEELEPÄRAST TULEVIKKU NATUKENE TÕENÄOLISEMAKS MUUTA, VÕIKS SIISKI ENDA VÕIMEID JA HUVISID TUNDMA ÕPPIDA JA KATSETADA ERINEVAID TÖID NÄITEKS VABATAHTLIKU TÖÖ VÕTMES.



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON A, C JA D

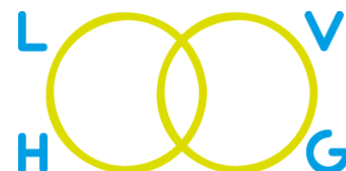
KÕIK-VÕI-MITTE-MIDAGI MÕTTEVIIS
TEKITAB MEIS ÜLEMÄÄRAST PINGET.

UURI, MILLISEID MÕTTEVIGU INIMESED
VEEL TEEVAD JA PROOVI NEID ÄRA
TUNDA JA VAIDLUSTADA.

VAATA KUIDAS SIIT



peaasi.ee



SOBIVAD VARIANDID ON B JA C

ÜLDISELT SOOVIVAD VANEMAD OMA LAPSI AIDATA JA NEILE TOEKS OLLA.

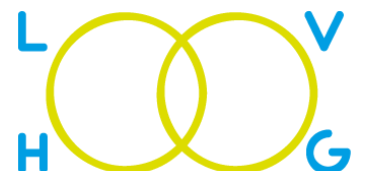
SEDA SAAVAD NAD TEHA SIIS, KUI ON VÕIMALIKEST RASKUSTEST TEADLIKUD.

RÄÄKIDA VÕIKS SIIS, KUI NEIL ON VABA AEG JA NAD ISE HETKEL LIIGA STRESSIS EI OLE.

INIMESEKS OLEMISE JUURDE KÄIB KA OSKUS OMA MURESID JAGADA JA VAJADUSEL ABI KÜSIDA.



peaasi.ee



SOBIV VARIANT ON D

SARNASES OLUKORRAS VÕIKS HEAL JUHUL NII SELLE ÕPETAJAGA ARUTADA, MILLISED ON TÄPSELT TEMA OOTUSED JA KASUTADA KA KEHTESTAVAT MINASÕNUMIT, ANDES TEADA, KUI RASKE ON TEMA OOTUSTELE VASTATA.

ÕPETAJATEL VÕIB KA OLLA TÄHTIS SAADA TAGASISIDET OMA TÖÖLE. SEDA NII TUNNUSTUSE NÄOL KUI KA SIIS, KUI ON VAJA MIDAGI PAREMAKS MUUTA.

KUI SEE LAHENDUS EI TÖÖTA, ON HEA OMA MURET JA SEGADUST TEISTEGA ARUTADA.



peaasi.ee

