

SZUKAJ WSPARCIA

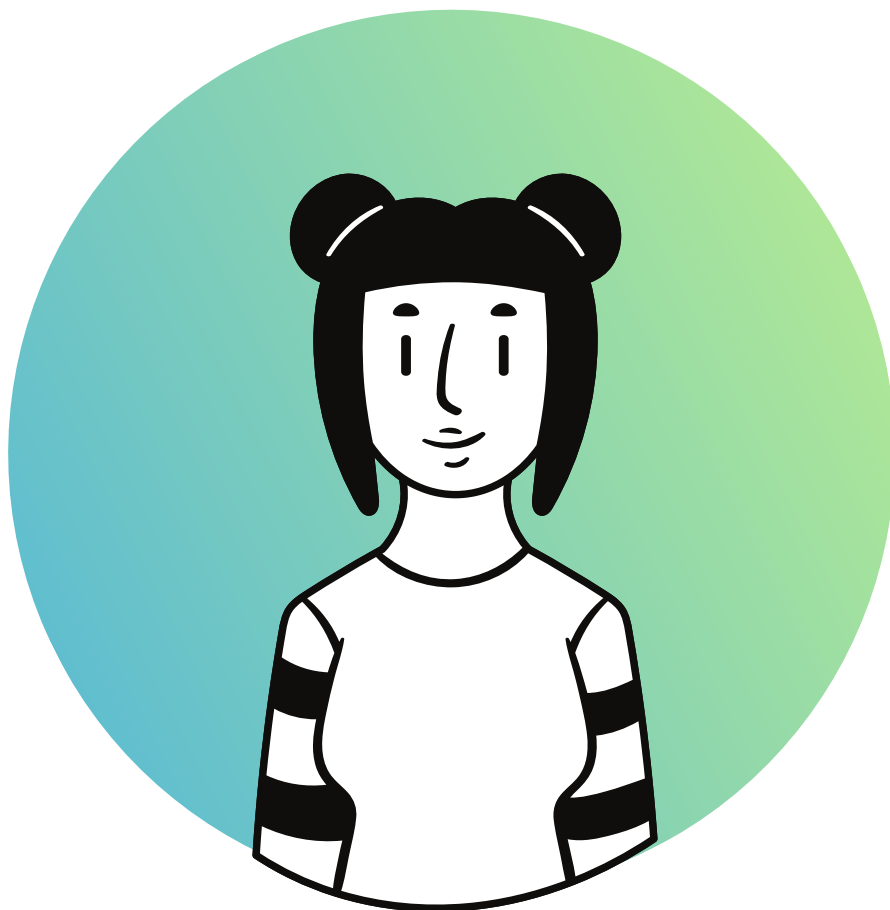
Jeśli dziecko ma trudności w szkole, rozważ skorzystanie z pomocy zewnętrznej, takiej jak korepetycje, terapia czy doradztwo edukacyjne.

Po pomoc możesz się skierować do:

- psychologa,
- pedagoga szkolnego.
- rejonowych Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych,
- ośrodków środowiskowej pomocy psychologicznej - I poziom referencyjny
- Pod numerami telefonów: 800 100 100 lub 116 111 (dla młodzieży)

EDU - START

DLA RODZICA



**ODKRYJ CENNE WSKAZÓWKI, DZIĘKI
KTÓRYM WESPRZESZ SWOJEGO
NASTOLATKA W NOWEJ SZKOLE ŚREDNIEJ**

ANNA SOWIŃSKA

Doradca zawodowy, Psychoedukator
www.wybieramszkole.eu

1

BĄDŹ CIERPLIWY _A DLA SIEBIE I INNYCH

UPRAWOMOCNIAJ – PRZYJMIJ RÓŻNE ODCZUCIA

” Gdy stajemy przed nowym wyzwaniem budzi się w nas mieszanka obaw i ekscytacji. Jest to naturalna reakcja na zmiany. Stres ma swoje miejsce w życiu i służy nam do ochrony. Dlatego zarówno Ty jako Rodzic jak i Twój nastolatek - może odczuwać feerię różnych uczuć. Przyjmij je, to naturalne.

DAJ PRZESTRZEŃ

” Młoda osoba może potrzebować swojej przestrzeni do radzenia sobie ze stresem i zmianami. Pozwól im czasami samodzielnie rozwiązywać problemy i podejmować decyzje.

BĄDŹ ELASTYCZNY

” Dostosowanie się do nowego środowiska może wymagać czasu. Niektóre dzieci szybko się przystosowują, podczas gdy inne mogą potrzebować więcej czasu. Bądź cierpliwy i elastyczny w reagowaniu na potrzeby swojego dziecka.

2

KOMUNIKACJA - TO PODSTAWA

ROZMAWIAJ

” Porozmawiaj z nastolatkiem na temat jego uczuć i obaw związanych z nową szkołą. Zachęć go do dzielenia się swoimi przeżyciami i do wyrażania swoich emocji i myśli.

ZADAWAJ PYTANIA OTWARTE

” Zamiast pytać "Jak poszła ci szkoła?" zapytaj np. "Co dzisiaj było ciekawego w szkole?". To może zachęcić dziecko do bardziej otwartej rozmowy.

WZMACNIAJ POCZUCIE PEWNOŚCI SIEBIE

” Wspieraj rozwijanie pewności siebie swojego dziecka, doceniaj jego osiągnięcia (nawet drobne). Dziel się spostrzeżeniami na temat jego zasobów - co umie lub potrafi. Zamiast mówić "JESTEŚ np. mądry", spróbuj powiedzieć "Widzę, że UMIESZ być cierpliwy, ponieważ..."

ROZWÓJ I RELACJE

3

WSPIERAJ ZAWIERANIE PRZYJAŹNI

” Nawiązywanie nowych przyjaźni może być wyzwaniem. Pomóż swojemu dziecku rozwijać umiejętności społeczne i zachęcaj do uczestnictwa w klubach szkolnych lub zajęciach pozalekcyjnych, które go interesują.

ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

” Podziel się strategiami radzenia sobie ze stresem, takich jak techniki relaksacyjne, medytacja, czy zdrowe sposoby radzenia sobie z presją.

MONITORUJ EKRAN I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE:

” Bądź świadomy tego, ile czasu poświęca oraz jakie treści i interakcje dziecko znajduje w mediach społecznościowych. Pomóż mu zrozumieć znaczenie bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu.

ORGANIZACJA

4

POMAGAJ W ORGANIZACJI CZASU

” Wspieraj swoje dziecko w planowaniu swojego czasu, aby efektywnie łączyć naukę, zajęcia pozalekcyjne i czas wolny. Pomóż im stworzyć harmonogram i naukowe nawyki. Wskaż pomocne narzędzia służące do planowania.

RÓWNOWAGA

” Zachęcaj do utrzymania równowagi między nauką a czasem wolnym. Pomóż zrozumieć, że odpoczynek i zabawa są ważne dla zdrowia psychicznego.

WZMACNIAJ SAMODZIELNOŚĆ

” Pomóż organizować się w nowym środowisku, ale zachowuj równocześnie zdrową równowagę, by nie robić wszystkiego za niego. Nastolatkom powinno uczyć się bycia samodzielnym i odpowiedzialnym.

