

# NASZA SZKOŁA NASZ DRUGI DOM

JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA/NASTOLATKĘ  
W RADZENIU SOBIE Z NOWYMI WYZWANIAMİ  
ZWIĄZANYMI ZE ZMIANĄ SZKOŁY?

## EMPATIA

Daj dziecku przestrzeń do wyrażania swoich emocji oraz potrzeb - od ekscytacji po strach - związanych z nową, nieznaną sytuacją szkolną, pomagaj w rozpoznawaniu i nazywaniu doświadczanych emocji.

1

## AKCEPTACJA

Pokaż dziecku swoją postawę oraz zachowaniem, że zawsze może na ciebie liczyć, cokolwiek by się wydarzyło dobrego lub złego, bo cenisz je za to, jakie jest, kim jest, a nie warunkowo za to, jakie twoim zdaniem powinno być.

2

## POMOC

Zapewnij dziecku niezwłocznie pomoc szkolnego specjalisty, jeśli nie radzi sobie z emocjami, ze stresem, ma problemy z nauką, opuszcza lekcje, ma obniżony nastrój, nadmiernie korzysta z telefonu, niepokoi Cię jego/jej zachowanie

3

## MOTYWACJA

Pomóż dziecku określić swoje miejsce w świecie, motywuj do odkrywania odpowiedzi na pytania o tym, kim jest, co czuje, co chce robić w życiu, jaką ma pasję, jakie wartości ceni, w co wierzy, na czym mu/jej zależy.

4

## ROZMOWA

Rozmawiaj z dzieckiem codziennie twarzą w twarz, przygotowujcie oraz spożywajcie razem posiłki, uważnie słuchaj tego, co do Ciebie mówi oraz to, o czym nie mówi, unikaj przepytывania, oceniania, karania. Angażuj się w dialog

5

## WSPÓŁPRACA

Szukaj wspólnie z dzieckiem konstruktywnych rozwiązań w sytuacjach konfliktowych, bez krytykowania, ograniczania, wyręczania, ucząc podejmowania decyzji oraz odpowiedzialności za swoje zachowanie, słowa, postawę.

6

## RELACJA

Dbaj o dziecko poprzez wspólne spędzanie czasu, docenianie jego/jej sukcesów, szanowanie samodzielnych decyzji, branie odpowiedzialności za podejmowane decyzje.

7

# SZKOŁA DLA RODZICA