

## **Podpowiadamy, jak wspierać ucznia liceum/technikum w problemach szkolnych!**

Zobacz, jak poradzić sobie z problemami, które ma twój nastolatek. Oto lista 5 najczęstszych, które pojawiają się w czasie szkoły ponadgimnazjalnej. Na tym etapie młodzi ludzie dążą do pełnej swobody, jednak nie zawsze mądrze z niej korzystają. Co zatem robić, gdy dziecko np. imprezuje zamiast się uczyć?

**Problem nr 1:** Boisz się iść na wywiadówkę, bo nastolatek opuścił się w nauce i czeka cię poważna rozmowa z nauczycielem  
Nie stresuj się, tylko po prostu **wysłuchaj uważnie**, co wychowawca ma do powiedzenia. Jeśli nawet będą to rzeczy niezbyt miłe, **nie okazuj zniecierpliwienia czy irytacji**. Ważne też, byś **nie zawierała sojuszu z nauczycielem przeciwko dziecku**, gdy syn czy córka należy np. do uczniów mniej zdolnych. Twoje zarzuty tylko utwierdzą pedagoga w krytycznych opiniach i nastolatkowi będzie przez to trudniej podciągnąć oceny. Najlepiej dowiedz się, jakie nauczyciel ma **wymagania i poproś o konkretne wskazówki**.

**Problem nr 2:** Choć egzamin na studia dopiero za rok, nastolatek już mocno przeżywa czekający go sprawdzian Pomóż mu **zapanować nad obawami**. Dodawaj optymizmu, przypominaj, że jeśli sumiennie się uczy, to ryzyko porażki jest stosunkowo niewielkie. Aby poczuł się pewniej, dobrze jest mieć w zanadru jakiś **plan awaryjny**. Możecie np. ustalić, które uczelnie są mniej oblegane i prawdopodobnie ogłoszą dodatkowy nabór. Stres jest dużo mniejszy, gdy młody człowiek nie musi się bać, że ewentualna **przegrana pozbawi go wszelkich szans**.

**Problem nr 3:** Twoja córka/syn się zakochał(a) i zamiast się uczyć, w głowie ma tylko randki? Staraj się **okazać zrozumienie**, gdy nastolatek rzadziej bywa w domu czy opuściła się trochę w nauce. Zamiast zabronić randek, ustalcie, że np. zgodzisz się na 3 spotkania w tygodniu pod warunkiem, że oceny będą poprawione. Przecież i tak nie odseparujesz zakochanych od siebie, a **zakazy grożą utratą porozumienia z dzieckiem**.

**Problem nr 4: Masz poważne obawy, że syn czy córka zażywa narkotyki?**  
Zrób dziecku prosty **test moczu** na ich obecność w organizmie. Testy są **dostępne w aptekach**. Pamiętaj, gdyby twoje podejrzenia się potwierdziły, musisz działać natychmiast! Zwróć się **do poradni uzależnień dla młodzieży i przedstaw sprawę terapeutę**. To ważne! Interwencja podjęta z pomocą specjalisty będzie dużo **skuteczniejsza**, niż gdybyś próbowała rozprawić się z problemem na własną rękę.

**Problem nr 5:** Twoje dziecko stało się krnąbrne i pyskate? Nie krzycz: „Masz robić, co każę!”. Na młodych ludzi **to nie działa**. Zawsze wysłuchaj, co nastolatek ma do powiedzenia i **staraj się z nim negocjować**.

**Podpowiadamy, jak wspierać ucznia liceum/technikum w problemach szkolnych!**

Zobacz, jak poradzić sobie z problemami, które ma twój nastolatek. Oto lista 5 najczęstszych, które pojawiają się w czasie szkoły ponadgimnazjalnej.

Na tym etapie młodzi ludzie dążą do pełnej swobody, jednak nie zawsze mądrze z niej korzystają. Co zatem robić, gdy dziecko np. imprezuje zamiast się uczyć?

**Problem nr 1:** Boisz się iść na wywiadówkę, bo nastolatek opuścił się w nauce i czeka cię poważna rozmowa z nauczycielem

Nie stresuj się, tylko po prostu **wysłuchaj uważnie**, co wychowawca ma do powiedzenia. Jeśli nawet będą to rzeczy niezbyt miłe, **nie okazuj zniecierpliwienia czy irytacji**. Ważne też, byś **nie zawierała sojuszu z nauczycielem przeciwko dziecku**, gdy syn czy córka należy np. do uczniów mniej zdolnych. Twoje zarzuty tylko utwierdzą pedagoga w krytycznych opiniach i nastolatkowi będzie przez to trudniej podciągnąć oceny. Najlepiej dowiedz się, jakie nauczyciel ma **wymagania i poproś o konkretne wskazówki**.

**Problem nr 2:** Choć egzamin na studia dopiero za rok, nastolatek już mocno przeżywa czekający go sprawdzian Pomóż mu **zapanować nad obawami**. Dodawaj optymizmu, przypominaj, że jeśli sumiennie się uczy, to ryzyko porażki jest stosunkowo niewielkie. Aby poczuł się pewniej, dobrze jest mieć w zanadru jakiś **plan awaryjny**. Możecie np. ustalić, które uczelnie są mniej oblegane i prawdopodobnie ogłoszą dodatkowy nabór. Stres jest dużo mniejszy, gdy młody człowiek nie musi się bać, że ewentualna **przegrana pozbawi go wszelkich szans**.

**Problem nr 3:** Twoja córka/syn się zakochał(a) i zamiast się uczyć, w głowie ma tylko randki? Staraj się **okazać zrozumienie**, gdy nastolatek rzadziej bywa w domu czy opuściła się trochę w nauce. Zamiast zabronić randek, ustalcie, że np. zgodzisz się na 3 spotkania w tygodniu pod warunkiem, że oceny będą poprawione. Przecież i tak nie odseparujesz zakochanych od siebie, a **zakazy grożą utratą porozumienia z dzieckiem**.

**Problem nr 4: Masz poważne obawy, że syn czy córka zażywa narkotyki?**

Zrób dziecku prosty **test moczu** na ich obecność w organizmie. Testy są **dostępne w aptekach**. Pamiętaj, gdyby twoje podejrzenia się potwierdziły, musisz działać natychmiast! Zwróć się **do poradni uzależnień dla młodzieży i przedstaw sprawę terapii**. To ważne! Interwencja podjęta z pomocą specjalisty będzie dużo **skuteczniejsza**, niż gdybyś próbowała rozprawić się z problemem na własną rękę.

**Problem nr 5:** Twoje dziecko stało się krnąbrne i pyskate?

Nie krzycz: „Masz robić, co każę!”. Na młodych ludzi **to nie działa**. Zawsze **wysłuchaj**, co nastolatek ma do powiedzenia i **staraj się z nim negocjować**.