„Jak wspierać nastolatka w nauce i organizacji” (dla rodziców starszych uczniów)

10 wskazówek, które pomagają beznadmiaru kontroli:

1.Rozmawiaj, nie rozliczaj.

Zamiast: „Znowu tego nie zrobiłeś?”,zapytaj: „Co Ci w tym przeszkodziło?”

2. Pomóż planować.

Wspólny planer czy aplikacja mogą uratować spokój całej rodziny.

3.Zachęcaj do samodzielnych decyzji.

Pozwól, by dziecko samo ustalało kolejność zadań.

4. Nie wszystko naraz.

Ucz priorytetów – „co dziś, co jutro”.

5. Zadbaj o sen i odpoczynek.

Przemęczony nastolatek nie da z siebie więcej – raczej mniej.

6.Nie karz za błędy.

Pomóż przeanalizować, co nie zadziałało, i spróbować inaczej.

7.Zauważaj emocje.

Stres, złość, zwątpienie – to sygnały, że dziecko potrzebuje wsparcia.

8.Daj przestrzeń.

Zaufanie buduje odpowiedzialność.

9.Ucz przez przykład.

Pokaż, że Ty też planujesz, masz gorsze dni i szukasz sposobów, by się zorganizować.

10.Doceniaj wysiłek.

Czasem wystarczy jedno zdanie:
„Widzę, że się starasz.”

* na podst. Kozak, A., Rzeczkowski, M., & Bielecki, R. (2023).Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swojedziecko i bądź po jego stronie. Gdańsk: Sensus.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 7
02-524 Warszawa, ul. Narbutta 65/71, tel. 0 22 849 99 98, 0 22 849 98 03
www.ppp7.pl, poradnia@ppp7.pl

"How to Support a Teenager in Learning and Organization"

10 ways to help — without too much control:

1.Talk, don't lecture.

Instead of:"You didn't do it again?", try:
"What got in your way?"

2. Help with planning.

A shared planner or app can save the whole family a lot of stress.

3. Encourage independent decisions.

Let your teen decide the order of their tasks.

4. Not everything at once.

Teach priorities – "What today, what tomorrow."

5. Make sure they rest.

A tired teenager won't do more — only less.

6. Don't punish mistakes.

Help analyze what went wrong and find another way.

7. Notice emotions.

Stress, anger, doubt – these are signs your child needs support, not criticism.

8. Give space.

Trust builds responsibility.

9. Teach by example.

Show that you also plan, have bad days, and keep trying to stay organized.

10. Appreciate the effort.

Sometimes all it takes is one sentence:
"I can see you're really trying."

*Morgenstern, J., & Morgenstern-Colón, J. (2002). Organizing from the Inside Out for Teens: The Foolproof System for Organizing Your Room, Your Time, and Your Life. New York: Henry Holt and Company

Dofinansowane przez Unię Europejską

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 7
02-524 Warszawa, ul. Narbutta 65/71, tel. 0 22 849 99 98, 0 22 849 98 03
www.ppp7.pl, poradnia@ppp7.pl