**RODZICU! Co zrobić gdy masz problemy z Twoim kochanym nastolatkiem?**

**Po pierwsze nigdy się nie poddawaj.** Jesteś rodzicem i masz prawo do błędów. Uwierz w siebie. Zanim mu coś powiesz pomyśl. Nie działaj pod wpływem emocji i powiedź mu co czujesz w związku z zaistniałą sytuacją. Czego od niego oczekujesz i jakie będą tego konsekwencje! Bądź konsekwentny, bo dzieci i młodzież tego potrzebują. Jeśli potrzebujesz pomocy zwróć się o nią do specjalisty – wszystko jest dla ludzi, wspólnie łatwiej rozwiązywać problemy.

**Po drugie towarzysz mu w dojrzewaniu i wspólnie z nim dojrzewaj.** Opowiadaj o swoich problemach i jak je rozwiązywałeś, kiedy ty byłeś nastolatkiem, to buduje relacje z twoim dzieckiem a tobie łatwiej będzie go zrozumieć i mu pomóc. Wspieraj go, rozmawiaj o jego problemach, znajdź dla niego czas na rozmowę . Poznaj jego kolegów i koleżanki. I kiedy ci mówi: „ Ty nigdy nic nie rozumiesz” powiedź mu:” Może i nie rozumie, ale chciałbym zrozumieć i ci pomóc”. Nie krzycz, mów stanowczo, nie wyzywaj, unikaj zwrotów: Ty, to zawsze i Ty nigdy, bo to sprawi, że twój nastolatek zamknie się w sobie i wcale nie będzie pracował nad swoim zachowaniem. Lepiej powiedź mu: „Spróbuj inaczej, to dzisiejsze zachowanie nie podobało mi się oczekuję innego zachowania od ciebie, bo wierzę, że potrafisz dobrze się zachowywać, chociaż nie zawsze ci to wychodzi. Kocham cię, rozczarowało mnie to, co zrobiłeś.”

**Po trzecie spędzaj z nim czas słynne pół godziny dla rodziny sprawdzi się i przyniesie owoce może nie od razu, ale warto czekać.** Wspólny spacer, wycieczka, zakupy, wyjazd wzmacnia rodzinę i uczy codziennego życia, rozwiązywania problemów od swoich rodziców, rodziny. Rozwijaj u niego jego pasje i zainteresowania, pamiętaj nie twoje, bo wtedy będzie je wykonywał z chęcią a nie z przymusu. Wybaczajcie sobie, rozwiązujcie wspólnie problemy, okazujcie sobie uczucia. Zarówno chwalcie go, jak i każcie, kiedy zasłuży. Wsłuchujcie się w swoje dziecko, co do was mówi, co jest dla niego ważne i szukajcie kompromisu.

**Po czwarte bądź dla niego wzorem i przykładem i pamiętaj, że twoje dziecko cię naśladuje.** Wymagaj od niego tego samego, czego wymagasz od siebie i innych. Dzieci i nastolatki uczą się od swoich rodziców, dorosłych zachowań w różnych sytuacjach i tak później reagują w życiu codziennym. Wyznaczaj jasne, czytelne granice jestem przeciwny paleniu, piciu, zażywaniu narkotyków, używaniu wulgaryzmów i oczekuję powrotów do domu na określoną godzinę. Nastolatki kochają łamać granice i wypróbowują swoich rodziców na ile mogą sobie pozwolić i co będzie jeśli to złamią? I tutaj jest drogi rodzicu, twoja rola powiedź swojemu dziecku: złamałeś zakaz, zasadę i czeka cię za to konsekwencja, zakaz wychodzenia z domu, korzystania z komputera, telefonu na określony czas tygodnia, miesiąca, czy dłużej w zależności od przewinienia. I nastolatek nauczy się może nie za pierwszym razem, ale może za kolejnym. Pamiętaj warto być konsekwentny, bo wtedy będzie szanował swoich rodziców i liczył się z ich zdaniem. Pamiętajcie wy najlepiej znacie swoje dziecko i jego reakcje na pewne wasze komunikaty i zachowania, wyciągajcie wnioski i stosujcie, to co wam się sprawdza z waszym nastolatkiem.

**Po piąte uczcie ich wartości rodzinnych, religijnych, tradycji rodzinnych i regionalnych, bo to wzmacnia więzi rodzinne między rodzicami i dziećmi oraz dziadkami i zapobiega uzależnieniom wśród nastolatków.** Na co dzień uczcie ich uczciwości, życzliwości, pracowitości, odpowiedzialności za siebie i innych, szacunku względem innych. Spędzajcie uroczystości rodzinne, święta, festyny, dożynki wspólnie z całą rodziną. Budujcie tradycje rodzinne i zwyczaje każdej rodziny indywidualnie. Wypracowujcie wspólnie zasady i obowiązujące normy rodzinne, co wolno a co nie. Pielęgnujcie więzi i dbajcie o dobre relacje w rodzinie a jeśli coś jest nie tak, to pokazujcie swoim dzieciom i nastolatkom, że przynajmniej staracie się to naprawić. Rodziny mające zasady, wartości rodzinne i religijne łatwiej poradzą sobie z problemami i ich nastolatki rzadziej sięgną po alkohol, papierosy czy narkotyki a nawet jeśli sięgną, to szybciej poradzą sobie z problemami.

**Po szóste to wy rodzice napiszecie kolejne punkty ważne w wychowaniu swoich pociech. Powodzenia!**

**LIST OD NASTOLATKA – DROGI RODZICU!**

Czekam na Ciebie codziennie, żebyś mnie wysłuchał, zrozumiał i od czasu do czasu przytulił. Potrzebuję Cię, żebyś ze mną porozmawiał o wszystkim i o niczym. Spędzał ze mną czas na spacerze, na rowerze, wspólnych zakupach, pracach domowych. Chciałbym, żebyś zobaczył jak się staram i że nie zawsze mi wychodzi! Chciałbym, żebyś mnie pochwalił i ukarał jak zasłużę. Nie chciałbym, żebyś porównywał mnie z innymi: rodzeństwem, kolegą i koleżanką, bo nigdy nie będę taki jak oni. Pomóż mi kiedy się zagubię, wspieraj mnie, wyznaczaj mi granice -co mi wolno, a co nie, bo wtedy jasno wiem, czego ode mnie oczekujesz i wymagasz. Mów do mnie stanowczo a nie krzycz, bo wtedy nie słucham. Nie wyśmiewaj mnie i nie obrażaj, bo wtedy nie wierzę w siebie. I nie mam ochoty, aby się zmieniać. I wiedź, że ja też cię kocham, choć nie zawsze to okazuję

Twój nastolatek

**LIST DO NASTOLATKA – DROGI KRZYŚKU, ASIU, KASIU, KAMILU…**

Chcę ci towarzyszyć w pięknej, ale trudnej drodze dorastania. Jest mim przykro, że nie zawsze mnie słuchasz, chociaż bardzo się staram. Chcę ci pomóc i dlatego wymagam od ciebie, bo cię kocham! I w życiu ważne są zasady . Często, to co mówię, robię na co dzień. Chcę poznać twoich kolegów i koleżanki, przyjaciół. Chciałbym, żebyś się uczył i dbał o porządek w pokoju, rozwijał swoje pasje i zainteresowania, zajmował się młodszym rodzeństwem, odwiedzał dziadków i porozmawiał ze mną o wszystkim.

Twój kochający rodzic

**LIST DO NASTOLATKA OD NAUCZYCIELA**…

Uczniu chciałbym żebyś wiedział, że zależy mi na twojej przyszłości, dlatego wymagam od ciebie na co dzień wielu rzeczy. Staram się być dla Ciebie przykładem, ale jestem człowiekiem i też popełniam błędy. Poświęcam ci czas na rozmowę o szkole, nauce, rówieśnikach, planach na przyszłość, marzeniach oraz zainteresowaniach. Rozwijam twoje talenty. Jestem zainteresowany Twoimi problemami i staram się cię wysłuchać i znaleźć dla ciebie czas. Nagradzam i doceniam twoje osiągnięcia i mocne strony, ale za złe zachowanie stosuję kary. Mam zasady i jestem konsekwentny wobec ciebie, bo to wynika z troski o ciebie. Poczucie humoru często otwiera mi drzwi do twojego wnętrza i mogę wtedy z Tobą szczerze porozmawiać. Pamiętaj dbaj i rozwijaj swoje relacje z innymi, pracuj nad sobą, ucz się systematyczności i pracowitości, rozwijaj swoje zainteresowania w danej dziedzinie i staraj się być dobrym człowiekiem! Cieszę się, że jesteś!

Twój nauczyciel