



## **Consells a les famílies per ajudar els seus fills i filles en els estudis**

### **Afavoreixi les millors condicions per a l'estudi:**

- L'alumne/a ha d'estudiar en un lloc fix que tengui unes bones condicions d'il·luminació, ventilació i temperatura. És molt important que aquest lloc estigui aïllat de renous i de distraccions.
- Procuri que estudiï tots els dies i, si és possible, sempre a les mateixes hores. Encara que demà no hi hagi examen, sempre hi ha qualche feina: deures, resums, passar apunts, repassar...
- És imprescindible que els alumnes prenguin a casa un berenar ric i variat al matí: llet, cereals, fruita... Pensi que no es pot menjar a l'institut fins a les 10,45 i que se sap que el menjar no comença a ser aprofitat en forma d'energia per al cervell fins a dues hores després de la ingesta.
- Asseguri's que dorm les hores necessàries: entre 8 i 10 hores de descans nocturn. Els alumnes s'han d'aixecar prest i amb temps suficient per arribar a l'institut puntualment i amb condicions de començar una jornada escolar.
- Estimuli el seu fill/a perquè realitzi exercici físic o algun esport. És molt saludable.

### **Estimuli l'interès per a l'estudi i fomenti la responsabilitat, la constància i l'esforç.**

- Valori l'esforç i la dedicació a l'estudi i no només els resultats acadèmics.
- Per exigir-li ha de saber fins a on pot arribar. No exigeixi de més, allò que espera o exigeix ha de ser adequat a les seves possibilitats.
- Normalment són més eficaços els "pactes" sobre aspectes concrets i amb reforços també concrets que els grans discursos i llistes de consells
- No acostumi el seu fill/a a obtenir tot el que vol sense fer res a canvi. Sigui conseqüent, sense ser inflexible, amb el que vostè diu i pensa. Així com els pares i mares han de complir amb unes determinades obligacions, l'obligació i la responsabilitat d'estudiar és del seu fill/a.
- Afavoreixi la presa de consciència del fet que l'estudi exigeix constància i esforç, i que l'èxit o fracàs es deu en gran mesura a la pròpia actuació i no tant a la sort o a l'actuació dels altres. La constància i l'esforç són actituds necessàries en qualsevol feina futura, i no s'eduquen en uns pocs dies!
- És bo que els alumnes vegin una actitud positiva de la família cap als seus estudis: que n'estan pendents, que els valoren, que en xerren, que se'n preocupen, que estan en contacte amb l'institut... Hem d'evitar però, que això es pugui convertir en un conflicte familiar i en un disgust continuat per a tota la família.

### **Conegui el seu fill/a, i mostri-li el seu interès i acceptació com a persona**

- Mantengui amb el seu fill/a una actitud de diàleg, d'acceptació. Manifesti el seu desig d'ajudar, de comprendre ... sense pretendre forçar la seva intimitat.
- El seu valor personal no ha d'estar lligat a les notes. Accepti incondicionalment les seves limitacions. Valori tot allò que té de positiu i és capaç de fer, enlloc de centrar-se en el que no pot fer o en el que li manca.
- No compari mai els seus èxits o fracassos amb els de germans, amics, companys...
- Eviti amenaçar-lo amb càstigs absurds que mai no es duen a terme.
- No el ridiculitzi o humiliï davant els altres... ni atribueixi els seus defectes o errors a la seva persona ("beneit", "gandul", "inútil"...).

### **Mantengui un contacte estret amb el tutor o tutora per intercanviar informació i formes d'actuació conjuntes.**