

IES VAL MIÑOR

DPTO DE ORIENTACIÓN

SUXESTIÓNS PARA AS FAMILIAS

SUXESTIÓNS:

Axudádelle a poñer obxectivos persoais a curto e a longo prazo e retos escolares. Por exemplo: aprobar as matemáticas na primeira avaliación cun 6.

Acordarse de reafirmar e reconecer os seus progresos. Felicitade todos os aspectos positivos da súa conduta, intereses, decisións.., manifestade confianza nas súas posibilidades académicas.

Ensinade ao seu fillo o principio de causa-efecto. Que sexa consciente do efecto que pode ter, por exemplo: non facer os deberes, suspender...

Facerlle saber que se espera del ou dela, que asuma responsabilidades acordes coa súa idade (deberes, tarefas domésticas...). Relacionade privilexios con responsabilidades.

É máis proveitoso ter co rapaz
ou rapaza un ton cooperativo.
Cos adolescentes funciona
mellor a negociación que o
sermón, intentade chegar a
acordos.

Ofrecerlles oportunidades nas que poidan mellorar a súa autoestima: posibilitando que tomen decisións cada vez máis complexas. Fomentando que cada vez se sintan máis responsables da súa vida, axudánxolles a modificar os seus pensamentos negativos.

“XERARQUÍA DE PODER”

No caso de mal comportamento o alumno/a ten que aprender a adaptarse á realidade da existencia dunha “xerarquía de poder”.

XEITO DE ESTUDAR

No estudo o recomendable son: 25 minutos de traballo e 5 de descanso. Crear un ambiente familiar de certa esixencia: no descanso, no horario de estudo, no uso de novas tecnoloxías.

FACER UN ESTUDO ACTIVO

Facede fincapé en que lle vai resultar máis fácil aprender se estuda dun xeito activo máis que pasivo. Non é conveniente tratar de aprender a tocar a guitarra vendo a outro como a toca.

- Eliminar o uso do telefone móbil nos períodos de estudo.

- É conveniente que faça unha lista de todas as tarefas que debe realizar no seu horario de estudo e que vaia riscando o que vai completando.

Cando haxa que facer cambios, transmitirle expectativas positivas. As dificultades pódense resolver colaborando todos e poñendo el ou ela un maior esforzo. Debe coñecer os seus erros e aprender a resolvelos.

Explíquelles con calma porque se van aplicar novas regras na casa en relación co estudo (se o seu rendemento é baixo) para que non se resista de xeito agresivo ou pasivo.

Comentádelle os resultados positivos que pode dar esa nova organización dos seus estudos.



MOITO ÁNIMO