

ORIENTACIÓNS PARA OS PAIS

1.- Os pais / nais poden mellorar o rendemento dos seus fillos/*as se lles proporcionan axuda no estudo.

É conveniente fixar un horario de estudo diario na casa. Tenten chegar a un acordo co seu fillo/a sobre cal sería o mellor momento do día para estudar. *Non é aconsellable facelo inmediatamente despois de comer ou de realizar un exercicio físico intenso.* É importante que se cumpra o horario de estudo establecido diariamente.

2.- Condicións para mellorar o estudo:

- Dispor dun lugar de estudo iluminado e tranquilo.
- Preparar, previamente, a mesa de estudo, deixando sobre ela todo o que se vai a necesitar a man; *desta forma evítanse distraccións ou ter que levantarse constantemente.*
- Deberáse potenciar o hábito lector: xornais, libros, etc.
- É conveniente a realización de esquemas e resumos.
- Non se debe estudar con música ou coa televisión encendida, e **tampouco co móvil.**

3.- É necesario estudar diariamente, dunha maneira regular sistemática, con independencia de que haxa ou non tarefas que facer.

4.- O estudo diario evitará as soadas angustias de última hora, presas, nervios e resultados negativos.

A preparación de probas require tamén o seu tempo, aínda que vai intimamente unida ao estudo diario. Requírese por tanto, un tempo de repaso nos últimos días previos á devandita proba.

5.- Dado que a colaboración entre os pais / nais e o profesorado é moi importante para o adecuado desenvolvemento educativo do alumnado, é conveniente manter contactos frecuentes cos profesores/as e titores/as.

Unha Información exacta e puntual facilitará a tarefa do profesorado en beneficio do alumnado. Por tanto, corresponde a todos a responsabilidade de buscar xuntos a mellor maneira de axudar aos alumnos/as nos seus obxectivos, problemas e necesidades.

6.- O seu labor como pais / nais é de gran importancia; son un modelo para os seus fillos/as e unha guía para que vaian formando a súa propia personalidade e os seus hábitos de comportamento.

Por iso, é aconsellable que lle dean aos seus fillos/as unhas normas claras que deben ser respectadas por todos os membros da familia.

Lembren que mostrar desacordos diante dos seus fillos/as faralles pasar por incoherentes e faltos de criterio.

A modo de exemplo, proporcionámoslles algunhas cuestións ante as que establecer uns límites e normas:

- *Horario de estudo diario en casa.*
- *Responsabilidades dentro do fogar.*
- *Horas de chegada a casa.*
- *Cartos que pode gastar.*
- *Horas de televisión permitidas.*
- *Horario para deitarse e levantarse (débense de respectar unhas 8 horas de sono)*
- *Control no uso das novas tecnoloxías, concretamente chatear, os xogos e o navegar na rede, poden ser fonte de problemas.*

7.- Premien as actitudes e condutas adecuadas dos seus fillos/as.

Pensen que premiar non é só darlles cousas materiais (diñeiro, máis tempo na rúa, roupa, etc.) senón tamén atendelos, querelos e esixirilles.

8.- O seu fillo/a non é un adulto, explíquenlle con tranquilidade o porqué dunha norma e o porqué dun "castigo".

Todos necesitamos saber por qué facemos as cousas. Ademais de dereitos teñen deberes.

9.- Ante un problema, tenten crear un ambiente de tranquilidade e calma no seu fogar.

Alterarse non vai axudar a nada. Pensen que ser firme non significa falar máis alto nin repetir as cousas constantemente.

10.- Tenten cumprir aquilo que prometan, xa sexa un "castigo" ou un premio.

Así darán unha Imaxe de fiabilidade e coherencia ao seu fillo/a. Por tanto, pensen previamente se o "castigo" ou o premio é posible de cumprir e se é adecuado ou non.

11.- Tenten non comparar ao seu fillo/a con outros. Iso non lle vai a axudar.

Comprendan que cada persoa é diferente e por tanto necesita axudas diferentes. Poden criticar os seus fallos, pero non a súa persoa. Acepten os seus defectos e axúdeo a mellorar c.

12.- Procuren estar ao tanto das amizades do seu fillo/a (con quen adoita estar, de que forma inflúenlle , onde vai, que fai no tempo de lecer, etc.).

Controlen a súa asistencia ao centro (danse casos de alumnos/as que faltan a clase e ocúltano aos pais/nais) e **vixien a súa marcha no Instituto** (qué profesores/as ten, se lle gusta o que fai, como se leva cos seus compañeiros, etc.).

Estean pendentes das súas preocupacións e estado de ánimo. Para iso, deben adicarlle tempo, procurar dialogar regularmente con el/ela ou interesarse sinceramente polas súas cousas cotiás, **entendendo que dialogar non é interrogar inquisitivamente.**

13.- Consulten e usen habitualmente a axenda escolar do seu fillo/a.

Controlen as súas tarefas, os resultados dos seus exames, as anotacións dos profesores/as, inclúa as súas propias anotacións cara o profesorado.

14.- Axuden a o seu fillo/a a ter unha imaxe positiva de si mesmo/a.

É CONVENIENTE

Valorar as súas cualidades.

Encomiar calquer comportamento ou actitude na que mellorase ou calquer logro que conseguise.

Darlle responsabilidades que lle fagan sentirse útil.

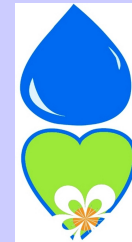
Axudarlle a ter metas posibles e realistas.

Preocuparse del/ela como persoa, e non só como estudante.

NON É CONVENIENTE

- Etiquetalo: "Es un vago, es un irresponsable"
- Botarlle insistentemente en cara o seu baixo rendemento.
- Poñelo en dúbida: "Nunca farás nada. Non chegarás a nada"..
- Comparalo cos demais

ORIENTACIÓNS AOS PAIS E NAIS DOS ALUMNOS DO



**I.E.S. POETA DÍAZ
CASTRO
(DEPARTAMENTO
DE ORIENTACIÓN)**