

## **Departamento de Orientación do C.E.I.P. Antonio Fernández López de Oural**

***Que debemos facer cando os nosos fillos-as son un “bule bule” e non se centran nin na casa nin na escola?***

- O primeiro de todo e fundamental, é non desesperarse e afrontar a situación con paciencia e tranquilidade
- *A mellor intervención sobre os problemas de conduta e atención é a PREVENCIÓN*
- Establecer cos nenos-as claramente cales son as normas que se deben seguir e cales as posibles consecuencias de non cumprilas
- *Ser coherente co que se di, aplicando os pequenos castigos con tranquilidade, seguridade e constancia*
- É moi importante non ceder á chantaxe e manipulación dos nenos-as. Son moi listos e enseguida nos “camelan” e lévannos a donde eles queren.
- *Os pais deben estar de acordo nas pautas a seguir co seu fillo-a igual que os demais adultos que conviven na casa*
- Aceptalos e quereos tal como son é o primeiro paso para poder axudalos

- *Felicitemos e premiaremos as condutas positivas, ignorando a conduta que só busca chamar a atención*
- *Crear un ambiente de traballo e hábitos de estudo diarios, cambiando de actividade con frecuencia, si a súa atención diminúe*
- *Cando teña que facer os deberes, poñerlle un tempo límite sin permitirlle que dedique todo o tempo que queira.*
- ***Ter unha libreta donde anotará os deberes, e revisarlle todos os días.***
- *Sentarnos con el e axudarlle no que non seipa, pero NUNCA facerllo.*
- ***No lugar de estudo, non debe ter xoguetes ou outros obxectos que distraigan a súa atención. Debe estar cómodo, pero tampouco demasiado; adoptará unha postura correcta coa espalda recta e a luz adecuada. Solo debe ter diante o material necesario para facer a tarefa.***
- *Si non fai as cousas como nós queremos, non debemos poñernos nerviosos, porque senón transmitiremos esa ansiedade aos nosos fillos-a.*
- ***Podemos facer unha especie de contrato de conduta con el, incluso por escrito. Aparecerán as normas a cumprir e tamén as consecuencias positivas e negativas dese cumprimento.***
- *Aos fillos temos que dicirlles “porque te quero póñoche límites.”O non tamén axuda a medrar.*

- Cando premiamos ao noso fillo-a ,ese premio debe ser inmediato á conduta positiva, ao igual que o “castigo”
- *Establecer un contacto directo cos profesores do noso fillo-a para actuar dunha maneira coordinada*
- Non nos desanimemos porque o noso neno-a sexa “diferente”, axudémoslle día a día; con pequenos recorridos chegaremos á meta.

