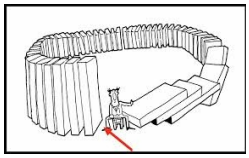
Instituto de Ensino Secundario Val Miñor

ORIENTACIÓNS PARA AS FAMILIAS:

*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 **recoñecer 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.

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

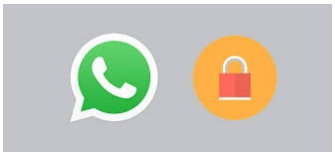
*No **estudo** o recomendable son: **25 minutos de traballo e 5 de descanso.***

Crear un ambiente familiar de certa esixencia: no descanso, no horario de estudo, no uso de novas tecnoloxías.

Instituto de Ensino Secundario Val Miñor

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 ***teléfono móbil*** *nos períodos de estudo.*



É conveniente que faga 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, transmítirlle ***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. Explíquelle 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.*

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.*