



Recomanacions per a les famílies.

Com pots ajudar el teu fill o la teva filla com a estudiant.

- ✓ Procura que descansi el temps necessari i que faci regularment les menjades de cada dia.
- ✓ Aconsella-li una bona organització i planificació del temps d'estudi.
- ✓ Procura que faci activitat física regular i que tengui unes relacions d'amistat positives.
- ✓ Controla i negocia l'ús de l'ordinador, d'Internet i del telèfon mòbil, així com el temps que passa mirant la TV.
- ✓ Ofereix-li la teva ajuda, però sense substituir-lo en les seves tasques i responsabilitats.
- ✓ Crea un clima familiar afectiu i motivador. Cuida'l com a persona, no només com a estudiant.
- ✓ Proposa tasques, esforços i responsabilitats possibles i realistes.
- ✓ Reconeix els seus èxits i comenta-ho amb ell o ella personalment. Valora positivament els seus esforços i qualitats personals.
- ✓ Accepta les seves limitacions i aspectes negatius, això l'ajudarà a conèixer-se millor i afavorirà el seu creixement personal.
- ✓ No comparis mai els èxits o desencerts d'un/a fill/a amb els d'un altre membre de la família. Tracta a cada fill o filla segons el seu caràcter i personalitat.
- ✓ Evita projectar sobre el teu/va fill/a els teus propis desitjos, temors o ansietats.
- ✓ Comenta-li sempre la teva opinió, mai no t'imposis, en les decisions que el teu fill o filla vagi prenent com estudiant. Respecta les decisions que prengui o digues-li que no, però sempre després d'haver parlat amb ell/a i haver-lo escoltat.
- ✓ Comparteix tota la informació que sigui d'utilitat per al seu tutor o tutora.
- ✓ Valora per damunt de tot el benestar i la capacitat de ser feliç del teu fill o de la teva filla.