



L'ÈXIT ESCOLAR DELS NOSTRES FILLS I FILLES

Les famílies podem ajudar molt a què els nostres fills i filles tinguin un bon rendiment acadèmic.

Podem fer moltes coses, des de casa. Podem motivar-los, podem donar-los eines i recursos per l'estudi, podem ajudar-los a estar tranquils i alegres, podem donar-los salut... perquè totes aquestes coses tenen relació directe amb l'èxit escolar.

Tenim prou clar que podem col·laborar molt en el seu rendiment i que fer-ho és la nostra responsabilitat com a pares i mares? I el més important: sabem com fer-ho?

Tots desitgem que el nostre fill, la nostra filla, tregui bones notes. D'una banda, perquè això li permetrà obtenir les titulacions necessàries per treballar el dia de demà; de l'altra, perquè serà un símptoma que aprèn i, per tant, que es fa gran, autònom i preparat per la vida adulta.

Tot seguit teniu diversos exemples de coses que podeu fer des de casa, agrupades en cinc apartats:

- Llegiu-les.
- Feu una primera auto valoració (les apliqueu, actualment?).
- Poseu-les en pràctica, no només un dia, sinó sovint.
- Feu noves auto valoracions a mesura que passi el temps.



**DEDIQUEM-LI
UNS MINUTS**



EL ÉXITO ESCOLAR DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

Las familias podemos ayudar mucho a que nuestros hijos e hijas tengan un buen rendimiento académico.

Podemos hacer muchas cosas, desde casa. Podemos motivarles, podemos darles herramientas y recursos para el estudio, podemos ayudarles a estar tranquilos y alegres, podemos darles salud... porque todas estas cosas tienen relación directa con el éxito escolar.

¿Tenemos suficientemente claro que podemos colaborar mucho en su rendimiento y que hacerlo en nuestra responsabilidad como padres y madres? Y lo más importante: ¿Sabemos cómo hacerlo?

Todos deseamos que nuestro hijo, nuestra hija, saque buenas notas. Primero, porque esto le permitirá obtenerlas las titulaciones necesarias para trabajar el día de mañana; por otro lado, porque será un síntoma de que aprende y, por tanto, de que se hace mayor, autónomo y preparado para la vida adulta.

A continuación tenéis diversos ejemplos de cosas que podéis hacer desde casa, agrupadas en cinco apartados:

- Leedlas.
- Haced una primera autovaloración (¿las aplicáis, actualmente?).
- Ponedlas en práctica, no sólo un día, sino a menudo.
- Haced nuevas autovaloraciones, a medida que pase el tiempo.



**DEDIQUÉMOSE
UNOS MINUTOS**

**➤ TRANSMETO EXPECTATIVES POSITIVES ALS MEUS
FILLS I FILLES SOBRE L'EDUCACIÓ I L'ESCOLA**



↓ COSES QUE PUC FER

Donar missatges positius
sobre l'escola →

↓ EXEMPLES

1 Dono al meu fill/a un missatge semblant a aquest: *"L'escola no és només una obligació (que també), sinó sobretot una oportunitat que hem d'aprofitar al màxim"*.



2 Evito associar les vacances amb l'alegria i l'escola amb la tristor.



3 De petit, al meu fill/a li explico les coses més emocionants i divertides de l'escola; de més gran, li explico la relació entre l'estudi i una vida satisfactòria.



4 A casa, parlo de l'escola sovint, de forma natural, i ho faig en positiu. L'ajudo a adonar-se'n de tot allò que hi aprèn.



↘ HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració

↓ COSES QUE PUC FER

Donar missatges
positius sobre mestres /
professors →

↓ EXEMPLES

1 Evito criticar mestres i professors davant el meu fill/a; no ajudarà a què se senti a gust al seu costat.



2 Li explico la dificultat de la feina de mestre/professor (sobretot estar amb 25-30 alumnes) i la possibilitat que s'equivoci de vegades.



3 Davant de possibles conflictes que hi pugui haver amb el mestre/professor, en parlo amb ell (si és prou gran) i ens posem d'acord sobre com gestionar-lo.



↘ HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració



COSES QUE PUC FER

Interessar-me
pels estudis del
meu fill/a



EXEMPLES

1

Pregunto amb freqüència (no només quan rep les notes) al meu fill/a què fa a classe, què li interessa més i quines dificultats té.



2

Estic atent i mostro interès quan els meu fill/a m'explica allò que fa a l'escola. No faig altres coses mentre m'explica el que fa.



3

Provo de resoldre dubtes que em pregunta sobre els seus estudis. L'acompanyo (no el substitueixo) en la tasca de fer els deures. L'animo a què s'esforci.



4

No espero que el tutor em demani per parlar. Si no ho fa, sóc jo qui demano reunir-me amb ell. I quan em crida hi vaig: m'interessa conèixer el que fa el meu fill/a, quines dificultats es troba, què li interessa...i aprofito per preguntar dubtes.



5

Aprofito activitats que faig a casa per relacionar-ho amb allò que aprèn a l'aula: si necessitem 1000 grams de farina per fer el pastís, quants kilograms necessitem?



6

L'ajudo a tenir motivació per l'estudi. Li poso reptes il·lusionants, a partir d'allò que conec que li agrada.



7

A banda de les notes, valoro sobretot el seu esforç. Provo d'ajudar-lo.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració



COSES QUE PUC FER

Participar a
l'escola



EXEMPLES

1

Conec l'escola (el seu projecte educatiu, la seva manera de funcionar, les seves activitats, equip directiu i professorat).



2

Conec l'AMPA i hi participo (a les reunions, en comissions, en tasques diverses).



3

Si l'escola em demana col·laboració, responc amb un sí sempre que sigui possible.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

tercera auto valoració

Quarta auto valoració

**➤ AFAVOREIXO UN BON CLIMA FAMILIAR I EL
BENESTAR EMOCIONAL DELS MEUS FILLS I FILLES**





COSES QUE PUC FER

Dedicar temps
(quantitat i qualitat)
al meu fill/a



EXEMPLES

1

Passem el màxim possible d'estones junts, amb la màxima qualitat (sense posar l'atenció en altres coses).



2

Decidim conjuntament activitats per compartir i llocs on anar plegats.



3

L'implico en les decisions i projectes de la família. El faig sentir-se partícip a casa.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració

↓ COSES QUE PUC FER

Faig servir un
llenguatge adient
amb el meu fill/a →

↓ EXEMPLES

1 Faig servir llenguatge positiu sempre.



2 No el ridiculitzo ni l'enfonso emocionalment.



3 Manifesto admiració pel que aprèn,
acompanyament en el que intenta,
suport en el que no aconsegueix.



4 Corregixo les seves conductes, no li
poso etiquetes.



↘ HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració



COSES QUE PUC FER

Baso la relació amb el meu fill/a en l'afecte i l'estimació



EXEMPLES

1

Transmeto afecte sempre, fins i tot quan m'enfado.



2

Demostro que, per damunt de tot, hi ha la nostra estimació.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

tercera auto valoració

Quarta auto valoració



COSES QUE PUC FER

Poso límits
correctament



EXEMPLES

1

Poso límits coherents i raonables, i ho acompanyo de diàleg.



2

No confonc estimar-los amb deixar -los fer el que vulguin.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

tercera auto valoració

Quarta auto valoració

**➤ FAIG EL POSSIBLE PERQUÈ TINGUI UNA
BONA QUALITAT D'ESTUDI**





COSES QUE PUC FER

Oferir un espai o una atmosfera d'estudi adients



EXEMPLES

1

Busquem conjuntament el lloc on se sent més còmode.



2

Garanteixo que tingui prou tranquil·litat per treballar "no em poso a fer coses en l'espai on el fill/a està estudiant".



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració

↓ COSES QUE PUC FER

Ajudar-lo a organitzar-se
el seu temps
d'estudi →

↓ EXEMPLES

1 Planifico el temps familiar de manera que hi hagi estones per dedicar-lo a l'estudi, segons l'edat del nostre fill.



2 Procuro que l'estudi sigui un costum diari, igual que ho pot ser qualsevol hàbit higiènic.



3 Tinc en compte que també necessita temps per descansar i esbargir-se.



4 Vigilo que l'estudi sigui compatible amb les activitats extraescolars que fa.



↘ HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració

↓ COSES QUE PUC FER

Afavorir un
estudi eficaç



↓ EXEMPLES

1 Exigeixo una implicació en l'estudi, malgrat li suposi un esforç. Li explico que aquesta és una de les seves obligacions.



2 M'asseguro que estudia bé. Lo ensenyem a fer-ho o faig que algú altre li ensenyi.



↘ HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració

➔ GARANTEIXO LES CONDICIONS FÍSQUES ADIENTS





COSES QUE PUC FER

Procurar que el meu fill/a descansi el temps necessari



EXEMPLES

1

Conec les hores que son necessàries a cada edat i procuro que el meu fill entengui que és important descansar.



2

Explico al meu fill/a les conseqüències físiques i psicològiques de no dormir les hores necessàries.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració



COSES QUE PUC FER

Afavorir una alimentació
saludable



EXEMPLES

1

Garanteixo una alimentació correcta a casa i explico la importància de menjar bé.



2

Dono exemple mitjançant la meua pròpia alimentació.



3

Mostro que és del tot possible menjar sa, menjar bo i menjar, de vegades, capricis.



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració



COSES QUE PUC FER

Garantir que fa una
activitat física
suficient



EXEMPLES

1

Incorporem l'activitat física a la seva vida diària. No permetem que tinguin una vida sedentària.



2

Planifico activitats familiars que incorporin l'activitat física (excursions...).



HO FAIG REALMENT?

Llegeix atentament els punts explicatius i puntua de l'1 al 5 si realment ho portes a la pràctica

Primera auto valoració

Segona auto valoració

Tercera auto valoració

Quarta auto valoració