

Podem millorar el rendiment escolar dels nostres fills i filles? Preguntes/consells per a pares i mares¹

L'escola i l'estudi han d'entrar a casa

	Si	No
1. Creus que el teu fill o filla considera que a casa es valora l'estudi, que forma part de la vida familiar?		
2. Li preguntes quan arribes a casa com li ha anat l'examen?		

Molt i molt interès

	Si	No
3. Li preguntes si el què fa li agrada i si li costa aprendre?		
4. Li demanes que t'expliqui coses i mostres interès per la seva feina?		

Respecte i diàleg

	Si	No
5. Crees a casa un clima positiu, de confiança i diàleg?		
6. Respectes sempre les seves opinions?		
7. Evites els crits i el llenguatge agressiu?		

El silenci és important

	Si	No
8. El lloc d'estudi és en un espai de silenci?		
9. Fomentem la tranquil·litat quan estudien i fan deures?		
10. Heu acordat silenciar o tancar el mòbil durant el temps d'estudi?		

El descans és fonamental

	Si	No
11. Dormen diàriament un mínim de 9 hores?		
12. Deixen el mòbil, tabletas, etc. fora de l'habitació a l'anar a dormir?		

Coneixes el que estudien i t'hi impliques

	Si	No
13. Procures relacionar allò que aprenen amb la vida de cada dia?		

Transmets curiositat. La curiositat és la base de l'aprenentatge

	Si	No
14. Comparteixes amb els teus fills i filles les teves curiositats, els teus aprenentatges?		

Si una conducta es reforça segurament és repetirà i pot convertir-se en un hàbit

	Si	No
15. El felicites i demostres que estàs content/a si s'esforça, si posa interès en l'estudi i no solament si treu bones notes?		

Acceptar, confiar...

	Si	No
16. Acceptes el teu fill o filla tal com és?		
17. Estaries d'acord que si l'acceptes tal com és, li transmets confiança i això millora el seu benestar emocional i el rendiment acadèmic?		

Expressa el teu afecte

	Si	No
18. L'abrades, li fas petons, li dius "t'estimo", sempre que pots?		
19. Estaries d'acord que un jove que se sent estimat és un jove amb ganes de provar coses, d'aprendre, gairebé de menjar-se el món?		

Els límits són necessaris

	Si	No
20. Poses límits i per tant, de vegades, prohibeixes algunes coses?		
21. Quan poses límits raones el "què" i sobretot el "perquè"?		

Recorda el què vol dir ser adolescent

	Si	No
22. Estaries d'acord que, per molts joves, l'adolescència suposa tensió i desorientació i, per tant, canvis d'humor freqüents i conductes poc reflexives, que poden afectar els seus estudis?		

Estudi actiu

	Si	No
23. Evites fer-li els deures, respondre-li tots els problemes?		
24. L'ajudes a relacionar idees i ensenyar-li que per a estudiar, el pot ajudar repetir els conceptes en veu alta o per escrit?		

La gran importància de planificar

	Si	No
25. Si observes que va sempre just de temps, l'ajudes a planificar?		

L'activitat física no pot faltar mai

	Si	No
26. Fomentes l'exercici físic diari dels teus fills?		
27. Estaries d'acord que portar a terme una activitat física de manera continuada no només ajuda a funcionar millor el seu cor, sinó també el seu cervell?		

Estigues atent al seu grup d'amics

	Si	No
28. Coneixes els amics i amigues del teu fill o filla?		
29. Li expresses que ha d'aprendre a fer compatibles els amics i l'estudi?		
30. Fomentes que participi en activitats i espais positius pel seu desenvolupament com a persona?		

¹: Basat en el material elaborat pel Fòrum Social per a l'Educació i divulgat per FAPAES l'octubre i novembre de 2016 | fapaes@fapaes.cat | www.fapaes.cat

PUNTUACIÓ:

Si = 1 punt; Si dubtes = 1/2 punt; NO = 0 punts

- Si has obtingut més de 24 punts, Enhorabona!! Sobretot, no canviïs i fomenta aquestes actituds amb els pares i mares del teu entorn.
- Si la puntuació està entre 15-23, plantejat que en alguns aspectes pots millorar.
- Si no superes els 15 punts, no et preocupis perquè mai és tard per aprendre, però t'aconsellem que no et perdís cap xerrada de Diàlegs en família que organitza l'AMPA. Aprenem junts. T'agradarà!!