

# MÉTODO Y HÁBITO DE ESTUDIO

CURSO 2009-2010



## SUGERENCIAS

**PARA PADRES/MADRES Y ALUMNADO**

*“La educación es cosa de todos”*

**IES Federico García Lorca. Churriana de la Vega (Granada)**

## CÓMO COMPRENDER Y AYUDAR A NUESTROS HIJOS

### 1. Conocer a sus hijos e interesarse por ellos:

- Parece algo obvio. Conocer a cada hijo/a más cerca de él, de sus alegrías, sus dificultades y problemas; manteniendo una actitud de diálogo, aunque sin pretender a toda costa forzar su intimidad y expresando un sincero deseo de ayudarlo (a veces, nadie mejor que su hijo/a podría indicarle cómo).
- Conocer a cada hijo/a es tener muy en cuenta sus propias características, su edad, la etapa que está pasando y la situación en que se encuentra.
- Saber cuánto puede dar de sí para exigirlo, pero no más. Es decir, adecuar lo que esperan o exigen de cada hijo a sus posibilidades.
- Mantenimiento un estrecho contacto con sus profesores y tutores, que, sin duda, pueden ayudarles a que les conozcan más y mejor.

### 2. Estimular su interés por el estudio. Motivarlo.

- Mediante un ambiente, en la propia familia, de valoración adecuada del aprendizaje y del estudio.
- Teniendo en cuenta que lo ideal (que no siempre se consigue) es que su hijo/a llegue a vivir el estudio y el aprendizaje de forma positiva, como fuente de satisfacción y no de frustración.

### 3. Animándole a estudiar.

- Teniendo fe en su hijo/a para que él la tenga en sí mismo. El lograr la autoestima y un positivo concepto de sí mismo es una necesidad básica.
- Valorando el esfuerzo y la dedicación de su hijo/a al estudio más que sus resultados. (Es frecuente oír a los alumnos esta frase: “A mis padres sólo les importan mis notas”). No ha de centrarse toda la valoración de su hijo en sus notas. Hay que valorarle como persona y en un contexto más amplio que el mero rendimiento académico.
- Resaltando sus propios progresos, aunque no estén a la altura de lo que a Vds. Como padres les gustaría.
- Recuerden que los éxitos, aunque sean o nos parezcan pequeños, son una pieza clave para mantener el interés.
- No poniendo, de entrada, las metas demasiado lejos, para que no cunda el desánimo. Por regla general, son más eficaces los pactos familiares sobre aspectos concretos y con refuerzos también concretos, que los grandes discursos de los que se suele abusar.
- Un problema de los adolescentes de hoy es que, con demasiada frecuencia, están acostumbrados a obtenerlo todo de antemano y sin esfuerzo (se creen con derecho a todo, pero sin dar nada a cambio).

#### 4. Fomentando su responsabilidad.

- Su hijo/a ha de sentir que cada uno tiene su propio lugar en la familia y que, al igual que sus padres cumplen con su trabajo y obligaciones, él debe cumplir con el suyo: **estudiar**. Hay que hacerle ver que el estudio es su responsabilidad y no la responsabilidad de los padres.
- Actuando los padres, no de profesores (que no es el papel que les corresponde) sino de padres: con unas buenas relaciones afectivas y una actitud de animadores y colaboradores, proporcionándole las condiciones adecuadas.
- Favoreciendo en su hijo/a la progresiva toma de conciencia de que el estudio exige continuidad y esfuerzo, no pecando de idealista pensando que ya adquirirá esos hábitos.
- Procurando que su hijo/a experimente que tanto sus éxitos como sus fracasos puede atribuirlos, en gran medida, a su propia actuación y no a la de los demás.

#### 5. Evitando

- Desanimarle y desanimarse al primer tropiezo. Analicen conjuntamente con su hijo/a y con su tutor y profesores las posibles causas y remedios ante ese primer fracaso.
- Descontrolarse e imponerle castigos absolutos, que después no suelen llevarse a cabo, perdiendo eficacia y sobre todo credibilidad y coherencia.
- Reprocharle constantemente sus malos resultados.
- Hacer las cosas por él o darle todo hecho o desmenuzado.
- Convertir el estudio en unas horas de “trabajos forzados” agobiándole con una vigilancia y control excesivos.
- Favorecer a su hijo/a una psicosis de “examen” o de “nota”.
- Hacer continuas comparaciones con otros hijos, vecinos o compañeros que estudian más que él.

#### 6. Favoreciendo en su hijo/a una mayor motivación interna:

- Procurando que sienta progresivamente una satisfacción personal, más que estudiar de cara a recibir unos posibles regalos de sus padres o a tenerlos contentos.
- Tratando también que su hijo/a llegue, de manera gradual, a plantearse y a responder por sí mismo a estas preguntas ¿por qué estudio? ¿qué me aportan los estudios que he emprendido? ¿qué objetivos me propongo? ¿cómo me ayuda el estudio a conseguir estos objetivos?

## 7. Favoreciendo las condiciones adecuadas de estudio:

- Un buen ambiente familiar con una atmósfera cordial, tranquila, en donde existan unas relaciones basadas en la confianza, la comprensión, la comunicación, el ejemplo de los padres, la distensión, el sentido del humor, sin dramatizarlo todo y viendo el lado positivo de las personas y de las cosas. Pero eso sí, partiendo del hecho de que no existe en cada momento la familia ideal y tengamos que reconocer nuestros fallos mutuos y aceptarnos como somos.
- Un ambiente familiar en el que exista una actitud positiva hacia el CENTRO donde se educan sus hijos y no sólo para ir cuando les llame el profesor o el tutor, sino participando en la vida grupal del Centro (reuniones formativas e informativas, actividades, etc.)
- Un ambiente familiar en el que se considera que el estudio en casa es un medio de desarrollo de aptitudes y actitudes; de la formación de la voluntad y del hábito de trabajo de su hijo/a.

## 8. Adecuadas condiciones de donde estudiar:

- A ser posible, siempre en el mismo lugar.
- En un lugar que favorezca la concentración y el silencio; lejos de la televisión y de los ruidos y molestias que distraigan.
- Deben contar con todo aquello que puede distraer a su hijo/a en su casa a la hora de ponerse a estudiar, a fin de disminuir o eliminar esas fuentes de distracción, siempre que ello sea posible.

## 9. Adecuadas condiciones de cuando estudiar:

- Conociendo la importancia de una adecuada distribución de su tiempo y ayudando a su hijo/a a organizar ese tiempo según sus necesidades.
- Procurando que estudie todos los días y, a ser posible, siempre a las mismas horas. Ha de cumplir su propio horario.

## 10. Estando informado de cómo debe estudiar su hijo/a:

- Conociendo las diversas técnicas de estudio e interesándose por ellas de tutores y orientador del Centro.
- Animándole, si fuera necesario, a que participe en algún curso teórico-práctico sobre técnicas de estudio o facilitarle el material adecuado para que lo pueda seguir y aplicar.

